

# Vreemdgaan, opbiechten of niet?

Ruim een kwart van alle mannen én vrouwen rijdt weleens een scheve schaats. Maar zouden zij hun slippertje ook eerlijk opbiechten?

We vroegen het  
jullie op Facebook.

**70%**  
zou een slippertje  
opbiechten

## 'Jurgen is te lief om hem te confronteren met mijn domme actie'

**Barbara (42, getrouwd met Jurgen en moeder van twee tieners):** "Het klinkt misschien slap, maar mijn slippertje is me overkomen. Jurgen en ik hebben een fijne relatie, met hem wil ik oud worden. Toch ben ik twee jaar geleden vreemdgegaan. Ik had een coachingsweekend geboekt. Ik wilde aan mezelf werken, want op dat moment zat ik niet helemaal lekker in mijn vel. Ik vond het allemaal heel spannend, maar een paar minuten na binnenkomst had ik al door dat het een bijzonder weekend zou worden. Mijn oog viel namelijk op een knappe

man - een andere deelnemer. Al snel gingen we de diepte in. Onbekenden legden hun ziel en zaligheid bloot, er werd gehuild en gelachen. Zoiets schept blijkbaar een band. Rogier en ik konden het goed met elkaar vinden. Na alle gezamenlijke sessies zochten we elkaar op. Hij vroeg of ik zin had in een avondwandeling. Het was al laat, maar ik was zo hyper van de dag dat ik ermee instemde. We kletsten honderduit en Rogier zei dat hij me leuk vond. Ik was geveid. Het was lang geleden dat iemand op die manier met mij had geflirt. Ik schrok er ook van, want wat moest ik ermee? Ik vroeg me af

hoe het zou zijn met hem te zoenen. Niet veel later wist ik het. We zijn één keer met elkaar naar bed geweest, in het hotel waar we overnachtten. De volgende dag spraken we allebei uit dat het daarbij moest blijven. Rogier was net als ik getrouwd. Ik heb Jurgen nooit iets gezegd. Het stelde écht niks voor, het was lust, meer niet. Ik heb Rogier daarna ook nooit meer gezien of gesproken. Het schuldgevoel, waarmee ik nog geregeld kamp, zie ik als mijn straf. Daarmee moet ik dealen. Maar om Jurgen te confronteren met mijn domme actie? Nee, dat wil ik hem niet aandoen. Daarvoor is hij te lief."



## 'Je kunt niet verder bouwen op een fake-fundament'



**RELATIECOACH** Cocky Drost (38, getrouwd

en moeder van vier kinderen): "Opbiechten,

dat slippertje. Althans, dat is wat ik zou doen.

Wat ik vaak hoor in mijn praktijk, is dat mensen

bang zijn elkaar pijn te doen, als ze een

misstap opbiechten. Nou, die pijn heb je de

ander al gedaan toen je het deed. Het blijft

een knoop in je ziel als je dat voor jezelf houdt.

Je bouwt dan feitelijk verder op een fake-

fundament; ooit zal de boel instorten.

Nu hoeft getrouwd zijn niet te betekenen

dat je voor altijd bij elkaar moet blijven. Het is

wel verstandig uit te zoeken waar je onrust

vandaan komt. Als je een goede relatie hebt

en elkaar niet kwijt wilt, hoeft het niet op

één keer vreemdgaan stuk te lopen. Het is

een ander verhaal als het gaat om geregeld

of langdurig vreemdgaan. Het vreemdgaan

kan een symptoom zijn van een onderliggend

probleem. Praten jullie nog wel met elkaar?

Leven jullie niet te veel langs elkaar heen?

Is de basis van de relatie wel in orde? In zo'n

geval kan het opbiechten van vreemdgaan

juist de druppel zijn om uit elkaar te gaan.

Soms wordt vreemdgaan jaren later

opgebiecht. Zo ken ik iemand die dat

pas na vijf jaar deed. Op het moment dat

het vreemdgaan plaatsvond, was de relatie

niet sterk genoeg dat te overleven. Maar

in de vijf jaar die volgden heeft de relatie

zich verdiept en is hij sterker geworden.

Het opbiechten van het vreemdgaan was

het laatste wat nog tussen het stel in stond.

Mijn advies: maak het onderwerp binnen

je relatie bespreekbaar, ook als vreemdgaan

niet aan de orde is. Het is makkelijk te roepen

dat het voorbij is als de ander vreemdgaat,

maar daarmee zorg je er wel voor dat het

moeilijk wordt er eerlijk over te praten,

terwijl dat juist zo belangrijk is. Wees er

genuanceerd over."



**Nanette (34, getouwd met Johan, moeder van een**

**zoon van acht):** "Ik heb Johan huilend opgebiecht dat ik was vreemdgegaan, de dag nadat het was gebeurd. Ik kon niet met een leugen leven. Ik wist ook dat als ik het verborgen zou houden, het voor altijd tussen ons in zou blijven staan. Je hoort in een huwelijk niet zulke grote geheimen voor elkaar te hebben. Omgekeerd had ik het ook willen weten. Dan maar felle pijn, maar dan kun je van daaruit wel verder. De blik in Johans ogen toen ik het zei, vergeet ik nooit meer. Hij was zo verdrietig.

Ik was bang dat hij een punt achter ons huwelijk zou zetten. Tegelijkertijd wist ik ook dat hij ons gezin niet zomaar zou opgeven. En ik wilde dat ook niet. Ik heb hem op alle mogelijke manieren duidelijk gemaakt dat ik ervoor wilde vechten. Dat dit mijn fout was. En een paar weken en een aantal gesprekken later, kwamen we erachter dat mijn vreemdgaan wel ergens vandaan kwam. Johan werkte in die tijd ongelooflijk veel en onze zoon was nog klein en vroeg veel aandacht. Ik miste iets en heb dat gezocht bij de eerste de beste man die oprechte interesse in me toonde. Het is geen excuus, maar wel een verklaring. We zijn in therapie gegaan. Het heeft even geduurd voordat ik Johans vertrouwen volledig had teruggewonnen. Het is nu zes jaar geleden en onze relatie is sterker dan ooit. Ik ben blij dat ik het destijds heb gezegd."

'Ik kon niet met  
een leugen leven  
en heb het  
daarom verteld'

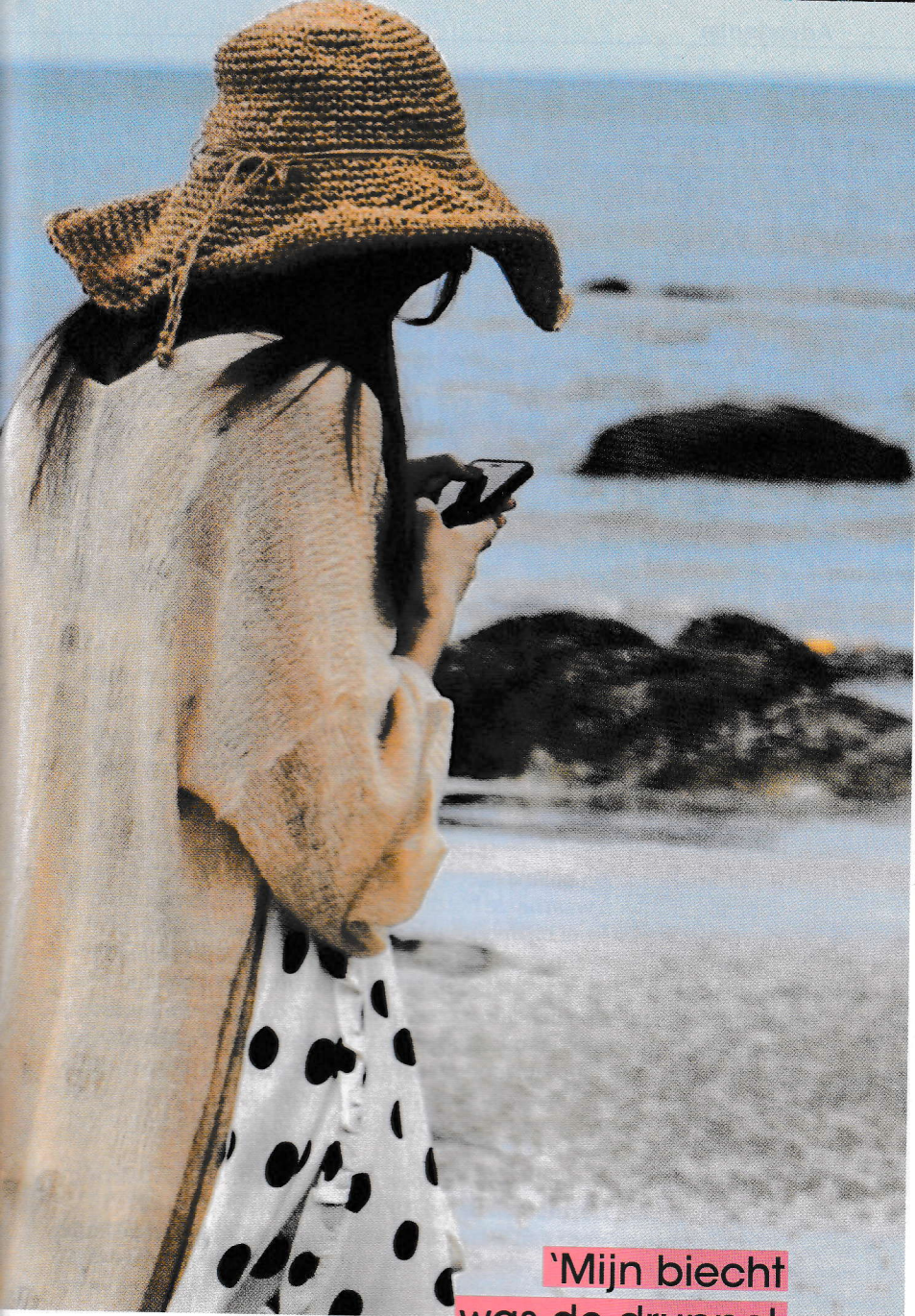


**Marilynn (31, woont samen met Marc):**

"Ik ben een losbol, een feestbeest en dat weet Marc. Er is geen feestje dat ik oversla - of ik moet ziek op bed liggen. Ik hou van aandacht en flirten. Dat geeft me een goed gevoel. Soms gaat dat flirten wat ver. Dan zoen ik met een andere man. Marc weet dat en heeft gezegd dat daar bij hem wel een keiharde grens ligt. 'Een onschuldige zoen, daar lig ik niet wakker van. Maar als je het bed deelt met een andere man, ben ik weg', heeft hij gezegd. Ik durf hem niet te vertellen dat ik die grens een keer ben overgegaan. Het was een klassiek verhaal; fijn feest, goede muziek, veel te veel wijn en een knappe vrijgezelle man. 'Recipe for disaster', zei mijn beste vriendin nog lachend, toen ze ons samen zag. Ik deed er luchtig over; er zou écht niets gebeuren. Maar het ging wel mis. Die knappe man en ik hingen de hele avond om elkaar heen. En aan het einde van de avond was de spanning zo groot, dat ik toch met hem meeding. Het was een onenightstand van hooguit een uur. Toen na de seks de spanning uit de lucht was, heb ik me aangekleed en ben ik snel op mijn fiets gesprongen. Ik weet niet eens hoe hij heette! Omdat Marc zo fel en stellig zegt dat hij me verlaat als ik ooit vreemdga, houd ik het voor me. Ik wil hem niet kwijt, daarvoor ben ik veel te gek op hem. Ik heb me voorgenomen het nooit meer zover te laten komen en probeer er niet te veel aan te denken. Het was stom van me, maar ik weiger zo'n misstap mijn relatie te laten verknallen."

'Als ik het  
opbiecht,  
is mijn relatie  
zeker over'





## 'Mijn biecht was de druppel, we gingen uit elkaar'

**Thea (44, woont samen en is moeder van drie kinderen):** "Nando had door dat er iets met me aan de hand was. Ons huwelijk stond er al een tijdje slecht voor, maar vanaf het moment dat ik een affaire kreeg met een collega, werd ik anders. Mijn humeur ging alle kanten op. Het ene moment was ik euforisch door mijn verliefdheid. Het andere moment weer down door de ellendige situatie waarin ik mezelf had gemanoeuvreerd. 'Wat is er toch met je? Heb je soms een ander?' wilde hij weten, na weer eens een huilbui. Doordat hij het zo rechtstreeks vroeg, gaf ik eerlijk antwoord. Die biecht bleek de druppel. Nando en ik hebben kort daarna besloten uit elkaar te gaan. Ik wilde geen therapie, ik wilde verder met die collega. We zijn nu zes jaar gescheiden en met die collega van toen, woon ik inmiddels samen én we hebben een kindje gekregen. Ik ben nu veel gelukkiger dan ik in mijn huwelijk ooit geweest ben. Toch voel ik me nog steeds schuldig over dat bedrog. Ik had dat liever anders aangepakt."

### LIEFDEPSYCHOLOOG Mirella Brok

**(38, woont samen):** "Op de vraag of je vreemdgaan wel of niet moet opbiechten, kan ik geen eenduidig antwoord geven. Dat is per persoon, per relatie, per affaire verschillend. Als het om een eenmalig incident gaat en het betekende niets, kun je ervoor kiezen voor altijd te zwijgen. De emoties moet je in het geval van zwijgen zelf dragen."

Ik raad mensen wel aan aan zelfonderzoek te doen na vreemdgaan. Probeer er een les uit te trekken. Deed je het bijvoorbeeld omdat je aandacht kreeg tijdens het stappen en net iets te veel had gedronken, dan kun je besluiten dat risico voortaan te vermijden. Als je besluit het je partner wel te vertellen, kan dat je ook weer iets



## 'Je kunt ervoor kiezen voor altijd te zwijgen'

leren over het mens-zijn. Hoe kijken jullie eigenlijk naar vrijheid en harmonie binnen de relatie?

We zijn geneigd fouten af te straffen, maar jullie kunnen er ook met mededogen naar kijken.

Vraag je daarom ook af of je partner een biecht aankan. Of hij of zij rationeel genoeg is erover te spreken, er samen van te leren en uiteindelijk vergeving te bieden.

Ik geef mijn cliënten in geval van vreemdgaan geen advies. Ik ga met ze in gesprek en laat ze zelfonderzoek doen; jij bent zelf expert in de groei van je relatie.

Waar je wel rekening mee moet houden, is de mogelijkheid dat het bedrog ooit wordt ontdekt. De een zegt achteraf: 'Had ik het maar nooit geweten.' Maar vaak hoor je bij een latere ontdekking juist: 'Had het me maar eerder verteld.' Hoe zou jouw partner reageren? Als je samen een situatie van vreemdgaan goed wilt doorstaan, moet je allebei openstaan voor groei. Je zult allebei aan de slag moeten. Ik heb veel koppels gezien die van tevoren riepen dat ze de relatie zouden verbreken als de ander ooit zou vreemdgaan, maar die toch samen doorgingen. Je kunt zo iets niet van tevoren inschatten. Net zoals je ook niet kunt stellen dat jij nooit een misstap zult maken. Vreemdgaan - of het nou om flirten, emotioneel vreemdgaan, zoenen of seks gaat - is 'doen wat niet mag'. Het geeft spanning, het is het hoogste spel dat wij kunnen spelen. De verleiding is groot en je kunt allemaal uit de bocht vliegen. Ieder mens maakt fouten."