



FLIRTEN MET EEN ANDER

Hoe ver kun je gaan?

EEN SNELLE AANRAKING HIER OF EEN KNIPOOGJE
DAAR... FLIRTEN ALS JE AL EEN RELATIE HEBT,
KAN DAT EIGENLIJK WEL? WE VROEGEN HET
AAN LEZERESSEN ÉN DESKUNDIGEN.

DIT VINDT DE DESKUNDIGE



Liefdespsycholoog Mirella Brok:

"Als je een sterke relatie hebt, kun je daarin gewoon jezelf zijn. En als je jezelf kunt zijn, dan is er tussen jou en je partner genoeg vertrouwen als een van jullie buiten de relatie flirt. Het is volgens mij heel logisch dat we verlangen naar flirten. Het is een manier van 'volwassen spelen'. Het kan fijn zijn om hier afspraken over te maken met je partner. Het is belangrijk om het gesprek erover aan te gaan. Dat kan gewoon tijdens een avondje uit. Dat je bijvoorbeeld luchtig zegt: 'Goh, schat, wat vind jij van flirten online?' Maar het kan ook tussen de bedrijven door. Zoiets als: 'Gisteren in de trein werd ik zomaar om mijn nummer gevraagd en ik voelde me heel gevleid, dus zonder erbij na te denken gaf ik het. Nu bedenk ik me dat ik die persoon toch beter kan blokkeren.' **Vaak merk ik dat wanneer het flirten 'stiekem' gebeurt, het lastig is voor mensen om daarna het gesprek aan te gaan, terwijl dat gesprek juist de oplossing kan zijn.** Het is geen overbodige luxe om in situaties waarin flirten voor problemen zorgt naar een professional te gaan. Dat hoeft ook geen lang traject te worden. Een paar gesprekken kan jou en je partner al de kans geven om hier van te leren en er sterker uit te komen."

'Het is heel logisch dat we verlangen naar flirten'

DANIELLE (28) HEEFT EEN RELATIE VAN 1,5 JAAR

"Ik flirt zo vaak, soms zelfs samen met mijn vriendin. Misschien dat het bij ons wat makkelijker gaat omdat we lesbisch zijn, maar we kijken geregeld naar andere mooie vrouwen. Zolang je elkaar met respect behandelt, moet flirten tijdens een relatie gewoon kunnen. Wij hebben hier verder geen afspraken over gemaakt. Als je mensen begrenst, worden ze ongelukkig. Daarom laten we elkaar geheel vrij. Als je er echt een naam aan wilt geven, kun je het een open relatie noemen. **Flirten is voor mij een spelletje. Negentig procent gebeurt**

'MIJN VRIENDIN EN IK ZIJN HEEL OPEN EN EERLIJK NAAR ELKAAR'

naar elkaar. Ik ben dan ook niet bang dat een van ons misschien verliefd wordt op een ander. Natuurlijk kan het gebeuren, maar zelfs dan is er wel een oplossing te vinden. Een driehoeksrelatie bijvoorbeeld. Ik zie mensen echt als een kunstwerk. Iedereen heeft iets moois en ik geef daarom graag complimentjes. Het is mijn manier van communiceren en veel mensen vinden dat ook leuk."

met woorden, tien procent lichamelijk. En ja, dan kan het weleens gebeuren dat het verdergaat dan flirten. Geen probleem. Mijn vriendin en ik zijn daar open en eerlijk over

JULIA (52) HEEFT 21 JAAR EEN RELATIE

"Ik hou enorm van flirten. Ik doe het ook op zakelijk gebied. Je kunt bepaalde opmerkingen zo maken, dat je dingen net iets sneller voor elkaar krijgt. Flirten uit zich bij mij vooral in het maken van veel oogcontact en lichaamstaal, even vluchtig iemand aanraken bijvoorbeeld. Sinds twee jaar is mijn flirtgedrag wel een beetje uit de hand gelopen. Mijn libido was opeens zo hoog, onschuldig flirten was niet meer genoeg. En dus werd ik ook actief op een app waar je met allerlei mannen in contact kunt komen. Het begon met gezellig flirten, maar al snel stuurde ik ook naaktfoto's naar jongere mannen. De response die ik kreeg,

'ONSCHULDIG FLIRTEN WAS VOOR MIJ NIET MEER GENOEG'

was erg positief. Dit vergrootte de verleiding en voordat ik het wist, maakte ik seksafspraken. Dat heb ik een hele tijd gedaan. Ik beseftte: ik ben officieel de grens voorbij. **Het is zelfs zo ver uit de hand gelopen dat ik nu in therapie ben. Mijn man weet nog steeds van niks.** Als ik met hem ergens samen ben, flirt ik nooit met andere mannen. Dat vind ik echt respectloos naar hem toe. Ik zou het vreselijk vinden als hij erachter komt wat ik allemaal doe en bij me weggaat. Ik hou enorm veel van hem, maar het liefst zou ik wel een open relatie willen. Flirten is wat mij betreft leuk, maar je moet oppassen dat je niet de grens over gaat. Kijk maar naar mij. Het kan grote gevolgen hebben..."

Flirten op de werkvloer: 1 OP DE 5 DOET HET

Volgens een onderzoek van datingsite Parship wordt er tussen collega's geregeld geflirt. Ruim duizend mensen werden ondervraagd en twintig procent gaf aan weleens meer met een collega te hebben gedaan dan alleen een goed gesprek voeren. Zeven procent zei zelfs dat het leidde tot seks op de werkplek...

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.

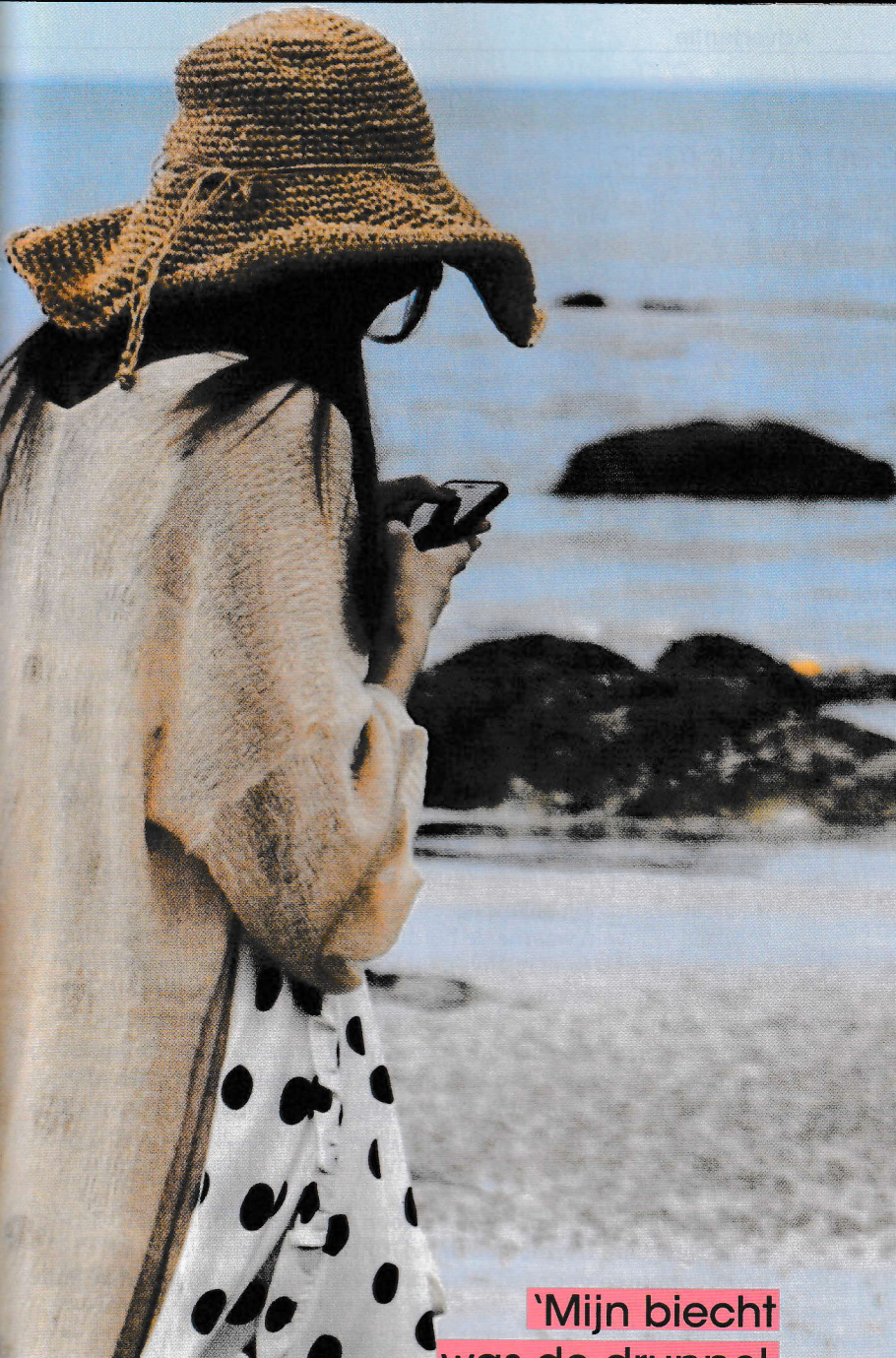
70 %
zou een slippertje
opbiechten

'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 geveleid. 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."



**'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."

LIEFDESPSYCHOLOOG 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 zoiets 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."