

MARC WEIDEVELD

LIEFDE

en

VRIJHEID

in

**GAY-
RELATIES**

Boom

MARC WEIDEVELD

LIEFDE

en

VRIJHEID

in

GAY-RELATIES

Boom

© 2024 M. Weideveld p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

Omslag: Elianne Koolstra
Binnenwerk: Mat-Zet bv, Huizen

ISBN 9789024458738
ISBN e-book 9789024458745
NUR 770

www.boom.nl

Inhoud

Voorwoord	9
1 De ontdekking: hoe kom je de eerste schok te boven?	13
Signalen van overspel	14
Hoe komt het nieuws aan?	16
Do's en don'ts	18
Steun vragen aan je omgeving	20
2 De onthulling: wat vertel je als je vreemdgegaan bent?	23
Al gaat de leugen nog zo snel ...	23
De onderste steen	26
Bevrijd van de leugen	27
Schuld en schaamte	28
Omgaan met verliefdheid	29
3 Crisishantering: hoe houden we ons staande met alle emoties?	31
Het crisisgesprek	31
Uit de ruzies blijven	34
Communicatiepatronen	35
Reactief gedrag en kernemoties	40
Omgaan met seks met een bekende	46
Uit elkaar gaan of een poging doen tot herstel?	48
Wat vertellen we de kinderen?	51

4 De toedracht: Hoe ging het? Wat is het ergste?	53
Verwachtingen en veiligheid	53
Losgeraakte veiligheidsspallen	55
Vergrootglazen	57
Het grote rotgevoel	60
5 Waarom het is gebeurd: relatiefactoren	63
Emotionele verwijdering	63
Elkaar als partners veroordelen	64
Weinig leuke seks meer	67
Verliefd op een ander	68
Symbiotisch samen	71
Machtsverschil	72
6 Waarom het is gebeurd: omgevingsfactoren	75
Werkstress	75
Een gezin	77
Invloed van de gayscene	77
Minority stress	80
Genderstereotypering	83
7 Waarom het is gebeurd: individuele factoren	89
Externe validatie en zelfkritiek	90
FOMO	94
Partydrugs	95
Seksverslaving	97
Onveilige hechtingsstijl	100
Eenzaamheid	105
Stress en onrust	107
Psychotrauma door pesten of seksueel misbruik	107
ADHD	113
8 Herstel van vertrouwen in de relatie	115
Signaleringsplan	116
Voorbeeld signaleringsplan bij drugsverslaving	118

Vertrouwenwekkende maatregelen	122
Lessen trekken	123
9 Hoe verzoenen we ons?	126
Wrok loslaten	126
Als excuses niet goed genoeg zijn	127
Tijdlijn	129
De brug naar verzoening	131
Zelfvergeving	142
Romantiek bevorderen	145
10 Seksuele problemen als oorzaak: hoe verbeteren we ons seksuele contact?	147
Je hechtingsstijl in de seks	148
Je hart volgen in de seks	150
Top or bottom? Versatile or side?	152
Tantric Roadmap	155
11 Seksverlies als oorzaak: hoe vinden we onze seksualiteit weer terug?	160
Voorwaarden om elkaar weer te hervinden	161
Het zevenfasenmodel	164
12 Monogaam of een open relatie?	198
Motieven voor een open relatie	199
Factoren in seks met anderen	202
De balans tussen seks met je partner en anderen	204
Geen afspraken: don't ask, don't tell	206
Afspraken: een relatiecontract	208
Friends with benefits	228
Ben je polyamoreus?	229
Literatuur	233
Dankwoord	239

Voorwoord

In mijn praktijk voor relatietherapie, waarin ik voornamelijk homostellen zie, word ik vaak geconfronteerd met vragen over vreemdgaan en open relaties. Vaak zit daaronder de pijnlijke teleurstelling dat de warmte of de seks uit de relatie zijn verdwenen. Vanuit mijn ervaring durf ik te zeggen dat veel mannen seks vooral beleven als een bevrediging van lust. Maar als de focus te eenzijdig op lust komt te liggen, kan de intieme verbondenheid op de achtergrond raken. Wat het nog complexer maakt is dat het verlangen naar seksuele vrijheid omgeven is met angst en veroordeling – ook onder homostellen. Dat kan ertoe leiden dat partners achter elkaars rug om op zoek gaan naar vervulling van die verlangens. Wanneer dit overspel aan het licht komt, is het feit dat het allemaal in het geniep plaatsvond, meestal dodelijk voor het kwetsbare vertrouwen tussen geliefden.

In deze gids beschrijf ik hoe je samen het intieme contact in je relatie en de seksualiteit in haar volle breedte en diepte kunt hervinden. Ik geef tips, oefeningen en een stappenplan hoe je het vertrouwen en de veiligheid in de relatie herstelt. Het maakt niet uit, of het om een open of een monogame relatie gaat. Ik maak hierbij gebruik van wetenschappelijke inzichten in hechting, psychotrauma en hartsynchroniciteit. Ook maak ik gebruik van principes van Emotionally Focused Therapy (EFT), voor zover die passend zijn voor homorelaties.

Liefde en vrijheid in gay-relaties is in eerste instantie een boek voor

alle homomannen in een liefdesrelatie, of je nu nog volop bezig bent je relatie en seksualiteit samen vorm te geven of als je bijvoorbeeld het vrijen met elkaar weer wilt herontdekken. Maar ook anderen kunnen in dit boek waardevolle informatie vinden, bijvoorbeeld als ze vragen hebben over open relaties of over een ingedut seksleven. Voor relatietherapeuten, die met mannenrelaties werken, kan dit als werkboek fungeren.

De verscheidenheid van relatievormen in de gaywereld heeft me gedreven om er zo genuanceerd mogelijk naar te kijken, met zo min mogelijk waardeoordelen over seks buiten de vaste relatie. Ik ga er namelijk niet over, partners bepalen het zelf. Ik denk dat vele variaties mogelijk zijn, mits je bereid bent samen te onderzoeken wat voor jullie goed voelt. Samen kun je dan een team worden dat jullie beider seksuele wensen een plaats geeft. Vrijheid is altijd vrijheid in gebondenheid. In de afgelopen dertig jaar heb ik met vele stellen uitgezocht welke balans voor hen passend is.

Het boek volgt eerst de logische fasen die partners doormaken in een relatie na de ontdekking van vreemdgaan en wellicht een heimelijke affaire. In de hoofdstukken 1 tot en met 9 help ik beide partners in de verwerking ervan en hoe ze samen deze crisis te boven kunnen komen. Na onthulling is de trouwe partner vaak ontdaan en wil weten wat er gebeurd is (hoofdstuk 1). Ook de overspelige heeft het nodig zich te bezinnen op een relatiecrisis (hoofdstuk 2). In de eerste weken erna moeten partners de ontstane crisis zien te bezweren (hoofdstuk 3). Voor de verwerking willen beiden begrijpen waarom het is gebeurd (hoofdstuk 4 tot en met 7). Hoe de gekwetste partner zijn ontrouwe partner weer kan vertrouwen en vergeven volgt in de maanden erna.

Overspel geeft nogal eens eindeloze gesprekken tot diep in de nacht. Dit boek beoogt met oefeningen richtlijnen te geven voor de gesprekken. De oefeningen die verspreid in het boek staan kun je doen al naar gelang ze je aanspreken, of al naar gelang ze passend zijn voor jouw of jullie eigen situatie. Het is geen moetboek. De zelfhulpoefeningen 'Ons gezamenlijk verhaal 1 tot en met 8' bieden een snelweg door het boek. Enkel deze oefeningen doen kan een versnel-

de oplossing bieden wanneer er geen sprake is van ernstig overspel en de relatie in principe goed is. Zo niet, dan helpt het verder lezen van het boek ook je relatie te verbeteren. De meeste stellen komen uiteindelijk overspel samen te boven. Ze leren het een plaats te geven en komen er samen gesterkt uit.

In hoofdstukken 10 en 11 geef ik een stappenplan voor hoe je de seks binnen de relatie kunt verbeteren of terugvinden. In het laatste hoofdstuk beschrijf ik kort de verschillende relatievormen en de spanningen die bij elk van deze vormen kunnen ontstaan, want liefdesrelaties – zekere langerdurende relaties – zijn nooit ‘af’. Elk van de hoofdstukken kan apart gelezen worden.

En: als jij en je partner echt problemen hebben in de communicatie met elkaar, en jullie komen er samen niet uit, maar jullie willen het bijtje er niet zonder meer bij neergooien, overweeg dan om in relatietherapie te gaan.

De ontdekking: hoe kom je de eerste schok te boven?

Als Sep (24) in de telefoon van zijn vriend Jack (27) kijkt, ontdekt hij dat Jack een affaire heeft. Hij en Jack hadden afgesproken monogaam te zijn, maar nu komt hij erachter dat Jack al anderhalf jaar lang een seksueel getint intiem WhatsApp-contact onderhoudt met een andere man. In de berichtjes leest Sep zelfs hoe ze probeerden ontmoetingen voor hem te verbergen. Wanneer Sep Jack confronteert met de gevonden berichtjes, biecht Jack op dat hij één keer seks heeft gehad met die ander. Maar Sep gelooft Jack niet.

Nogal wat mannen zijn nieuwsgierig naar seks buiten hun relatie, zo ook homomannen.¹ Seks buiten je relatie, tegen de met je partner gemaakte afspraken of zijn verwachtingen in, noemen we ‘vreemd-

1 Voor homoman kan desgewenst ook ‘queer’ worden gelezen. Meer en meer lhbtqi+’ers noemen zich queer als allesomvattende term voor hen die niet-hetero of cisgender zijn. Cisgender is een duidelijke identificatie met het biologisch geslacht waarmee je bent geboren. Non-binair duidt op een fluïde, androgyne genderbeleving. Oorspronkelijk betekent queer ‘raar’ of ‘vreemd’, tegenwoordig benadrukt het een ‘anders zijn’ dan mainstream hetero. De term geeft een vrije ruimte aan om te zijn wie je bent en met wie je wilt. Het lijkt een vervanging te worden voor de term lhbtqi+. Het plusteken achter de afkorting wordt gebruikt om alle genderidentiteiten te omschrijven, zoals genderqueer, pangender, questioning (vragende), en two-spirit. De letters L, G of H, B, T, Q en I staan voor Lesbisch, Gay of Homo, Biseksueel, Transgender, Intersekse of Intergender en Queer. Intergender betekent non-binair: voor hij en hem kan ook zij, haar of hen gelezen worden.

gaan'. Wat mensen verstaan onder vreemdgaan of 'overspel plegen', is niet altijd hetzelfde. Voor sommigen betekent vreemdgaan seks met een ander. In zo'n geval zouden de appjes van Jack misschien niet gelden als vreemdgaan. Maar het kan heel goed zijn dat Sep ook de appjes al als overspel beschouwt. En voor andere mensen kan er veel, maar wordt de grens getrokken bij verliefdheid. Vaak hebben partners niets afgesproken over wat zij beschouwen als ontrouw (zie ook de inleiding van hoofdstuk 12 voor meer cijfers). Partners gaan er, wanneer zij afspreken monogaam te zijn, van uit dat degene van wie zij houden er precies dezelfde definitie op nahoudt. En het is dat grijze onuitgesproken gebied, waar de meeste conflicten over ontstaan.

Dit boek gaat over de spanningen die grensoverschrijdingen, zoals overspel, in de relatie oproepen. Want overspel geeft vaak gevoelens van pijn, jaloezie en verdriet. Het ondermijnt – vaak onbedoeld en onbewust – de veiligheid en het vertrouwen in elkaar.

Signalen van overspel

Jack had al zijn geloofwaardigheid verloren. Sep geloofde niets meer van wat Jack over zijn affaire vertelde. En Sep keek natuurlijk niet voor niets in Jacks telefoon: hij had al eerder vage signalen opgevangen dat er iets niet klopte. Jack had net te vaak late vergaderingen, legde net te snel zijn telefoon weg, had soms een andere blik in zijn ogen. Sep had dus zo zijn vermoedens, maar had er tot dan toe over gezwegen.

Sep merkte dus aan verschillende signalen dat er iets anders was aan Jack. Soms merkt de trouwe partner overspel omdat zijn partner zich anders gaat kleden, of omdat hij ineens nieuwe seksuele standjes wil uitproberen of juist helemaal geen zin meer heeft. Het knagende gevoel van onzekerheid kan hem tot een privédetective maken en in die

rol kan hij doorschieten door bijvoorbeeld stiekem berichten op de telefoon van de ander te bekijken. Dit maakt het sluimerende conflict nog ingewikkelder: niet alleen ontdek je iets heel kwetsends, nu moet je ook nog eerst opbiechten dat je iemands privacy hebt geschonden, en hem vervolgens confronteren met wat je hebt ontdekt. In de perfecte wereld zou mijn advies dan ook zijn: deel je vermoedens op een zorgvuldig uitgekozen moment met je partner, ook al heb je geen bewijs. Vraag hem zo nodig je toe te staan zijn telefoon te bekijken, gewoon om jezelf gerust te stellen.

Do's en don'ts voor het eerste gesprek als je overspel vermoedt:

- Bedenk van tevoren wat je allemaal wilt weten en zet deze vragen op een rijtje.
- Bekijk de vragen die je wilt stellen goed, en bedenk of je de antwoorden echt wilt horen.
- Zorg dat je het gesprek op een neutrale plek voert – bijvoorbeeld buiten tijdens een wandeling. Omdat je elkaar niet de hele tijd recht aankijkt, praat je vaak ook makkelijker.
- Leg je partner bij een vermoeden eerst al je aanwijzingen voor, en bespreek dan je vermoedens.
- Storm niet woedend op hem af en gebruik nooit geweld – daar komt nooit een goed gesprek uit voort.
- Probeer rustig te blijven, zelfs al kook je vanbinnen, dan is de kans dat je partner eerlijk antwoordt en niet in de verdediging schiet het grootst.
- Laat hem uitpraten.
- Als je het gevoel hebt dat je partner blijft liegen, zeg dan dat je op een ander moment verder wilt praten als hij tijd heeft gehad erover na te denken.

Voorbeelden van vragen die je kunt stellen:

- Wanneer heb je hem voor het laatst gezien?
- Wat heb je met hem gedaan?
- Waar heb je het gedaan?

- Hoe vaak heb je het gedaan?
- Hoe (on)veilig?
- Wanneer ben je ermee begonnen?
- Wie weten ervan?
- Hoe heb je het risico op ontdekking proberen te verkleinen?
- Ben je opgelucht dat het nu bekend is? Of had je liever gehad dat het geheim was gebleven?

Hoe komt het nieuws aan?

Wat de precieze impact van de ontdekking van overspel is, verschilt uiteraard per persoon. Sommigen relativiseren het al snel: ach, hij had te veel gedronken, we zijn te lang zonder elkaar geweest, of het moet soms eens kunnen. Maar de ontdekking kan ook een heftige klap zijn. Zeker wanneer die totaal onverwacht komt of wanneer er een verliefdheid of een verzwegen affaire speelt (een langer durende relatie met iemand anders).

De trouwe partner kan er volkomen van slag door zijn, zich vreemd voelen van de ander. Is dit het begin van het einde? Is hij te naïef geweest? Zeker als de gekwetste partner eerder in zijn leven verlaten is, komt de klap vaak hard aan. Als de ontdekking echter een bevestiging is van wat de trouwe partner al langer vermoedde, dan kan hij in vlagen van woede of paniek verzeild raken. Voor veel mannen is woede de eerste emotie.

Toen Sander (34) ontdekte dat Pieter (30) al vier jaar achter zijn rug om seksavonturen beleefde, ontstak hij in woede. Hij gooide het servies, dat ze van de ouders van Pieter hadden gekregen, aan diggelen. Met elk stukgegooid bord, met elke beker kwamen er meer tranen. Gelukkig waren de kinderen op dat moment bij hun twee moeders.

Onder al die woede schuilen vaak gevoelens van machteloosheid. Alles staat ineens in een ander licht. Als trouwe partner heb je compromissen gesloten, impulsen niet gevolgd, allemaal met de wetenschap dat het de relatie ten goede kwam, en dan doet hij dit! Al die toewijding lijkt ineens waardeloos. Met het stukgooien van dierbare voorwerpen, liet Sander aan Pieter zien hoeveel pijn het hem deed.

Voor beiden kunnen deze heftige emoties schokkend en disproportioneel zijn. Maar dat zijn ze niet, ze zijn zelfs vrij normaal bij zo'n heftige gebeurtenis. Het gevoel dat je leven gebaseerd is op leugens, dat je je voor de gek hebt laten houden, dat de veilige haven die je dacht te hebben voor altijd stuk is, het zijn heftige gevoelens. Het besef dat je man seks heeft met een andere man, zijn lichaam in liefde deelt met een ander, kan zelfs zulke sterke gevoelens van walging oproepen dat mensen moeten overgeven. Een bedrogen partner riep eens in therapie uit: 'Als ik een mes had ...' Het was een noodkreet uit onmacht. Probeer te accepteren dat je nu even machteloos bent. En natuurlijk: onthoud dat hoe sterk je emoties ook zijn, en hoe begrijpelijk ook, zij nooit een vrijbrief zijn om geweld te gebruiken tegen je partner.

De behoefte om je ontrouwe partner te kwetsen, pijn te doen, je boosheid over hem uit te storten is begrijpelijk, maar uiteindelijk helpt het niet. Wat helpt, is te begrijpen wat er onder jouw pijn zit. Vraag jezelf af: wat steekt me het meest? Normaal gesproken zou je met deze wond waarschijnlijk juist bij hem terecht kunnen. Nu moet je je eigen beste vriend zijn en vragen: waar doet het pijn? Je mag aan jezelf toegeven dat iets zeer doet. En bedenken: wat heb ik nu nodig van hem?



Oefening 1: Kalmeren bij woede

Ga naar een rustige plek waar je niet gestoord kunt worden en leg je telefoon even weg. Zorg dat je lekker kunt zitten en sluit je ogen als je daar rustiger van wordt.

Probeer je bewust te zijn van je adem. Volg hoe je ademt. In en uit, in en uit.

Adem nu voor drie tellen rustig in, houd drie tellen vast en adem dan in drie tellen rustig weer uit. Probeer te voelen of dit voor jou comfortabel is en pas het aantal tellen eventueel aan. Doe dit twee tot drie minuten. Ga na welk effect de oefening op je lichaam heeft.

Do's en don'ts

Vlak nadat je overspel ontdekt, word je overspoeld door heftige emoties. Neem de tijd om tot jezelf te komen. Ga naar een veilige plek. Het gezamenlijke bed kan juist onveilig aanvoelen. Sommige gekwetste mannen gaan een paar dagen naar hun ouderlijk huis, of logeren bij broers of zussen, bij vrienden. Het kan voelen alsof je in een slechte film zit, alsof je een beetje buiten je leven staat, alsof je alles op de automatische piloot doet.

Tips in tijden van crisis:

- Eet en slaap goed, dat laatste desnoods buiten het gezamenlijke bed.
- Pak na een adempauze je dagelijkse routine weer op: het geeft structuur, veiligheid en afleiding.
- Vertrouw erop dat dit proces tijd nodig heeft.
- Doe alleen dingen waar je energie van krijgt.
- Maak afspraken over wie je betreft in jullie situatie.
- Ga niet op social media!
- Leun op je sociale contacten en sportactiviteiten.
- Praat niet voortdurend over de gebeurtenissen.
- Ga je partner niet afstraffen.
- Stel je partner niet te veel vragen over degene met wie hij is vreemdgegaan.
- Neem geen definitieve beslissing over de toekomst als jullie nog in crisis zijn.
- Blijf niet in ruzies steken, maar accepteer dat je het oneens bent.
- Probeer er niet voortdurend over te piekeren: beperk het pie-

keren tot een vast moment op de dag, om 16.45 uur bijvoorbeeld, en pieker niet langer dan 15 minuten.

Tips voor vrienden of familie:

- Toon begrip, bied een luisterend oor en stel vragen.
- Vraag de eerste dagen niet te veel naar gevoelens, maar richt je op de feiten. De emoties komen daarna wel.
- Wat niet helpt is:
 - o het gebeurde bagatelliseren;
 - o als luisteraar het gesprek naar jezelf toe trekken ('Ik heb het zelf ook meegemaakt en toen ...'); of
 - o de bedrogen partner veroordelen ('Je had het toch eigenlijk wel aan kunnen zien komen'). *Never blame the victim.*

De schok van de ontdekking kan zo overweldigend zijn dat je hersenen het even niet aankunnen. Daarmee is het vergelijkbaar met psychotrauma. De buitenste hersenlaag raakt overbelast, maar ook in de evolutionair meer dierlijke lagen van het brein gaat het alarm af. Daarom voelt het alsof de schok 'in je lichaam zit' en kan het heel sterke effecten geven zoals verdoving, opgefoktheid (hyper-arousal) of verlamming (hypo-arousal).

Kenmerken van een psychotrauma:

- Herbelevingsreacties: herinneringen, gedachten, gevoelens en beelden die samenhangen met de gebeurtenis dringen zich op, vaak zonder dat je dat wilt of zonder aanleiding. Als een film spelen fragmenten ervan zich voor je geestesoog af.
- Vermijdingsreacties: je wilt er niet mee bezig zijn en doet je best om prikkels en gedachten die met de gebeurtenis te maken hebben te ontlopen. Ook een afgestompt gevoel past hierbij, een zekere verdoving.
- Verhoogde waakzaamheid en prikkelbaarheid: woede-uitbarstingen 'om niks', slaapstoornissen, concentratieproblemen,

overmatige alertheid en schrikreacties als een verhoogde hartslag en zweten.

Wat het nog moeilijker maakt is dat juist degene bij wie je normaal gesproken steun en veiligheid zou krijgen, meestal niet degene is die die zorg nu kan bieden. Dit kan ervoor zorgen dat hechtingsangsten getriggerd worden. Gedachten als: Ben ik niet goed genoeg voor de ander? Ben ik in de steek gelaten? Laat ik hem koud? Het besef dat je (weer) volkomen op jezelf bent teruggeworpen kan erg beangstigend zijn.

De verdoving die je kunt voelen over de slechte film waarin je beland bent, noemen we ook wel 'dissociatie'. Het is een copingstrategie die ervoor moet zorgen dat je niet overspoeld raakt door te veel emoties en die dagen of zelfs weken kan aanhouden.

Het is belangrijk om je te realiseren dat dit, vermijding, verdoving, prikkelbaarheid en herbelevingen, allemaal normale reacties zijn op een abnormale gebeurtenis. Het is crisis. En elke crisis biedt ook een kans op groei. Samen of alleen. Ik kan niet tellen hoe vaak ik stellen heb horen zeggen: 'We praten nu meer dan ooit met elkaar.' Meestal duurt de acute stress een paar dagen of weken. Daarna zakt de paniek en keert langzaamaan een gevoel van veiligheid terug. Dat wil niet zeggen dat de relatieproblemen over zijn. Als de eerste schok gezakt is, voelen sommige mensen zich alleen en leeg, alsof ze hun maatje voor altijd kwijt zijn. Soms worden mensen cynisch. Met cynisme beschermen zij zich tegen nieuwe pijn, maar het is een koude dekmantel naar je partner toe. Om depressieve gevoelens te vermijden proberen anderen juist zoveel mogelijk afleiding te vinden in activiteiten. Dat kan in principe een goed idee zijn.

Steun vragen aan je omgeving

Als je bedrogen bent, is het heilzaam als anderen je steunen. Vrienden zijn onontbeerlijk, vooral als er sprake is van opzettelijk bedrog.

Tegelijkertijd kleeft er ook een risico aan het in vertrouwen nemen van vrienden. De meeste mensen groeien op in een cis-hetero gezin. Wanneer je het aan je vrienden of je ouders vertelt, kunnen ze heteronormatief reageren. En vanuit een homoperspectief kunnen ze je gevoelens bagatelliseren met opmerkingen in de trant van: 'Moet toch kunnen.' Praten over de ontrouw van je partner kan dan schaamte oproepen, of angst voor de veroordeling van de queer- of homowereld. Je wenden tot vrienden uit de gemeenschap kan leiden tot gezichtsverlies: 'Je bent met een slet getrouwd.' Soms ontstaat die angst voor gezichtsverlies ook om andere redenen: omdat het de eerste 'echte' relatie was, omdat een of beide partners onbewust bezig zijn niet onder te doen voor hetero's. Juist dat laatste kan maken dat iemand extra gevoelig is voor het oordeel van de 'buitenwacht'.

Veel homomannen hebben in de kast gezeten en zijn daardoor heel bedreven in het verbergen van hun angst, schaamte of onzekerheid. Dat is wat je nu niet moet doen. Probeer mensen te zoeken, vrienden of familie, bij wie je je veilig voelt en bij wie je je hart kunt luchten zonder bang te zijn om beoordeeld of veroordeeld te worden. Praat er desnoods eens met je huisarts over.

Mocht je, in je boosheid, je partner naar een therapeut willen sturen, ga dan liever samen. Dat is de enige manier waarop je alle facetten die een rol hebben gespeeld kunt bespreken. Dan weten jullie samen beter waar wat aan gedaan kan worden.

Ewout (36) en Erik (33) hebben samen kinderen. Hun draagmoeder was de zus van Ewout. Haar man is als kind seksueel misbruikt, waardoor hij in het algemeen niet zo'n positief beeld heeft van homomannen. Toen Ewout het overspel van Erik ontdekte, raadde ik hem aan een vriend te zoeken met wie hij zijn gekwetste gevoelens kon delen. Na een paar maanden therapie heeft Ewout dat nog steeds niet gedaan. Normaliter besprak hij moeilijke zaken juist met zijn zus, maar nu niet. Hij is bang voor de heteronormatieve negatieve reacties van haar man.

Denk dus rustig na over, of bespreek als dat mogelijk is met je partner, met wie je wel en met wie je de situatie niet bespreekt. En zeg tegen degene(n) die je in vertrouwen neemt dat je ook echt op discretie rekt – niet omdat er iets is om je voor te schamen, maar omdat je je in een toch al kwetsbare situatie zo veilig mogelijk wilt voelen.