



**VREEMDGAAN**

**in 5 stappen  
samen verder**

L♥V EWORKX  
Laat liefde voor je werken





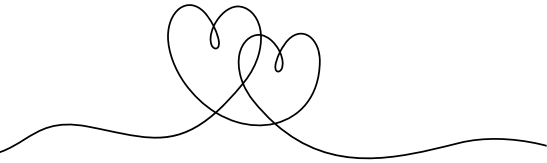
*Dit boek draag ik op aan mijn vader en  
moeder. Ze zijn elkaars eerste geliefden,  
zijn meer dan vijftig jaar samen en  
genieten nog elke dag van elkaar.*

*Ik ben blij dat jullie nog steeds  
in mijn leven zijn.*

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>4</b>
<b>Voorwoord</b>	<b>6</b>
<b>Inleiding</b>	<b>8</b>
<b>In 5 stappen samen verder na vreemdgaan</b>	<b>14</b>
<b>Stap 1. Verzamel de puzzelstukjes</b>	<b>20</b>
<i>Hoe erg is de situatie?</i>	
<i>Wat betekent het voor mij?</i>	
<i>Hoe bespreek ik het met jou?</i>	
<b>Stap 2. Kijk naar het onderliggende probleem</b>	<b>38</b>
<i>Wat missen we in onze relatie?</i>	
<i>De verleiding niet kunnen weerstaan</i>	
<i>Het niet durven bespreken</i>	
<b>Stap 3. Herstel de schade van ontrouw</b>	<b>62</b>
<i>Hoe ga ik om met mijn eigen pijn?</i>	
<i>Compassie voor elkaars pijn</i>	
<i>De kracht van vergeving</i>	
<b>Stap 4. Verrijk jullie liefdesleven</b>	<b>82</b>
<i>Je opnieuw openstellen naar elkaar</i>	
<i>Samen je seksuele repertoire verrijken</i>	
<i>Bewustzijnsontwikkeling en seksuele ontwikkeling</i>	
<b>Stap 5. Vier en verdiep jullie relatie</b>	<b>120</b>
<i>Vier jullie relatie met rituelen</i>	
<i>Geef elkaar aandacht</i>	
<i>Versterk jullie band</i>	
<b>Hoe nu verder?</b>	<b>136</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>140</b>
<b>Nawoord</b>	<b>144</b>







**Vreemdgaan - met een vreemde meegaan - is tegelijkertijd een ongemakkelijk boek als een hoopvol en inspirerend boek. Het confronteert ons enerzijds met het onder ogen zien van de schade die het relationele en seksuele verraad van vreemdgaan veroorzaakt. Maar anderzijds geeft het ons vijf heldere en concrete stappen om veel van die schade te herstellen en, minstens zo belangrijk, hoe de relatie weer een nieuw startpunt vindt en sterker en wijzer uit de crisis tevoorschijn kan komen.**

Fijne seksuele intimiteit is de reden waarom we een relatie aangaan; waarom we tot elkaar komen. Hechting is de bepalende factor waarom we in staat zijn om langdurig bij elkaar te blijven en een relationele crisis kunnen overleven. Fijne seksuele intimiteit en een krachtige hechting samen zijn de instrumenten om de menselijke spanningsboog tussen onderdrukken van onze seksuele verlangens en het zoeken naar grenzeloze bevrediging ervan in een wijs midden te krijgen. En het is precies die balans tussen intense reflectie en gezonde discipline die de auteur Jacqueline Evers in dit boek heeft weten te vinden.

Ik heb Jacqueline door de jaren heen leren kennen als een gedreven en veilige therapeute die de dingen bij de naam noemt. Ze is eerlijk, empathisch, vakbekwaam en gedreven. Zonder enige twijfel is Jacqueline een pionier op het gebied van relatieschadeherstel en daarbij heeft ze haarscherp in de gaten dat het niet alleen gaat om het herstellen van de schade die ontstaat als gevolg van het met een vreemde meegaan, maar dat er evenzo een proces op gang moet komen om de kans op herhaald en dwangmatig vreemdgaan op een gezonde manier drastisch te verminderen. In vijf cruciale stappen neemt Jacqueline ons in dit boek mee van de fase van ontredde naar de fase waarin weer reële hoop op een duurzame gouden glans in de relatie ontstaat.

In de jaren 50 en 60 van de vorige eeuw beleefden we in onze cultuur de seksuele revolutie. Na letterlijk duizenden jaren van seksuele onderdrukking wierpen we het juk van schuld en angst ten aanzien van onze verlangens af en omarmden we seksuele vrijheid. Wat we op dat moment niet goed konden overzien, was het feit dat we daarmee van de regen in de drup geraakten.

Seksuele onderdrukking is rampzalig voor alles en iedereen. Er zullen niet veel weldenkende mensen zijn die het daar mee oneens zijn. Maar seksuele vrijheid kent evenzo een donkere kant, namelijk die van de grenzeloosheid. En inmiddels worden we in onze cultuur geconfronteerd met de gevolgen daarvan: die van de pornografische fixatie en verslaving en chronisch grensoverschrijdend gedrag. En ook hier zijn er weinig weldenkende mensen te vinden die blij zijn met deze culturele armoede. Seksuele onderdrukking en seksuele grenzeloosheid zijn twee polaire krachtvelden waarin we ons heen en weer bewegen; niet alleen als cultuur in zijn geheel, maar ook binnen onze intieme en meest kostbare relatie.

Een seksuele beschaving geeft ons mee hoe je het midden kan vinden in de spanningsboog tussen onderdrukking en grenzeloosheid. Met dit boek draagt Jacqueline bij aan het laten ontstaan van zo'n beschaving en daarmee is ze erin geslaagd om ieder van ons een extreem waardevol en tijdloos geschenk in handen te leggen.

*Reinoud Eleveld*  
taotrainer

CRISIS

危機

GEVAAR

KANS



## VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK

**In dit boek heb ik voorbeelden opgenomen om inzicht te geven in de belevingswereld van beide partners.**

In mijn therapiepraktijk zie ik veel berouw bij partners die oprecht verbaasd zijn dat zij zelf zijn vreemdgegaan. Ze zien zichzelf als betrouwbare personen en hadden dit nooit van zichzelf gedacht. Ze trekken het boetekleed aan, laten de woede van hun partner over zich heen komen en voelen zich ontzettend schuldig en vaak ook machteloos.

Ik help ook mensen die worstelen met een geheime relatie. Dat zijn vaak mensen die naar elkaar uitgesproken hebben eerlijk te zijn als ze gevoelens krijgen voor een ander. In de belofte ligt dan het geheim.

**Het Chinese karakter 'Wei Jie' heeft twee betekenissen. Het samengestelde teken betekent 'crisis'. Los van elkaar staat het voor 'gevaar' en 'kans'. Dit boek heb ik geschreven voor stellen die zich in een relatiecrisis bevinden. Tegelijkertijd is deze crisis een kans voor groei en verdieping.**

Dit boek is geschreven voor mensen met een partner die is vreemdgegaan, maar ook voor mensen die al zijn vreemdgegaan of op het punt staan ontrouw te plegen. Daarnaast is het boek ook waardevol voor coaches, counselors, mediators en relatie-therapeuten die stellen met deze problematiek begeleiden. In 5 heldere stappen beschrijf ik hoe je verder kunt in een relatie, nadat een van beide partners is vreemdgegaan.

Er is veel onderzoek gedaan rond de vraag waarom mensen vreemdgaan en ook naar de vraag waarom mensen bij elkaar blijven. Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de verschillende stappen om uit een relatiecrisis te komen wanneer een van de partners is vreemdgegaan. Wanneer mensen in relatietherapie gaan, voelen de partners en soms ook de relatietherapeut zich onthand bij de situatie.

Wanneer jouw partner is vreemdgegaan, gun ik je dat jullie door deze crisis dichter bij elkaar komen. Jaarlijks komen veel relaties in de problemen als gevolg van vreemdgaan. Dat is heftig voor beiden. Al weet je niet precies hoe je hier samen doorheen komt of wat daar de uitkomst van is: wanneer je het aangaat, kom je er sterker uit.

# LEESWIJZER

**Het boek is opgebouwd in 5 stappen.  
Het is het handig om stap voor stap  
door het boek te gaan.**

Elke stap begint met de uitleg waarom het belangrijk is om deze stap te doorlopen en wat je in deze stap kunt doen. Ook lees je in elke stap over de belevingswereld van beide partners.

Zowel mannen als vrouwen gaan vreemd. Het spreekt voor zich dat waar ik praat over een vrouw dat dit ook een man kan zijn en andersom. En wanneer ik praat over relaties, kan dat zowel over heteroseksuele als homoseksuele of biseksuele relaties gaan. Het boek is geschreven vanuit het perspectief van de vrouw die ontdekt dat haar man is vreemdgegaan.

Aan het einde van elke stap vind je tips voor beide partners en concrete oefeningen waarmee je je relatie kunt verbeteren.

---

## Tip voor hem

*Vaak wil je, als je je partner pijn hebt gedaan, de pijn of het verdriet wegnemen. Je hebt daar alles voor over. Je kunt wat er is gebeurd niet ongedaan maken. Wat je wel kunt doen is de emoties van je partner erkennen. Dat doe je door het gevoel van je partner te benoemen. Dat is wat je partner nodig heeft.*





Voice Dialogue:

## Compassie

*Als ik vanuit mijn hart spreek, dan weet ik ook dat jij pijn hebt. Het maakt me zachter als ik vanuit compassie naar je luister. Dan is het net alsof ik je beter kan horen. Dan is jouw pijn ook mijn pijn. Ik wil graag dat jij gelukkig bent. Ik wil je beter begrijpen.*



## VOICE DIALOGUE

In elk hoofdstuk zijn stukjes Voice Dialogue opgenomen. Voice Dialogue is een methode voor persoonlijke ontwikkeling en is ontwikkeld door Hal & Sidra Stone. Deze methode opent een deur naar een nieuwe manier van kijken naar jezelf. Om precies te zijn: naar verschillende deelaspecten van jezelf. In je innerlijke wereld heb je vaak meerdere stemmen die soms tegenstrijdige dingen lijken te willen. Het is interessant om naar deze verschillende delen in jezelf te luisteren, omdat je daarmee jezelf beter gaat begrijpen. Ook kun je daardoor je partner beter begrijpen.

In de context van relaties kun je verschillende delen in jezelf herkennen, zoals angst, wanhoop, kwetsbaarheid, sleur, verlangen, schaamte, zachtheid, compassie, vergeving, moed, ontdekken intiem plezier, genieten, aandacht, acceptatie en ga zo maar door. In elk hoofdstuk zijn stukjes Voice Dialogue opgenomen om je te helpen dingen door een andere bril te zien. Om te schakelen naar een ander perspectief. Om je te helpen los te komen uit het vastzittende perspectief en je te kunnen openen voor een meer liefdevol perspectief.

## De oefeningen in het boek helpen je om jullie relatie te herstellen.

### **Wat verstaan we onder 'vreemdgaan'?**

Vreemdgaan is per definitie iets wat je doet wat niet is afgesproken met je partner. Als je met je partner de afspraak maakt om monogaam te zijn, dan schendt vreemdgaan de eerlijkheid en het vertrouwen. Het Van Dale Groot woordenboek van de Nederlandse taal definieert vreemdgaan als 'seks hebben met een ander dan de vaste partner'.\* Volgens seksuologen voldoet een affaire meestal aan drie elementen: een emotionele band, geheimhouding en seksuele chemie.

\* Den Boon, T., & Hendrickx, R. (met Van der Sijs, N., Etymologie). (2015). Groot woordenboek van de Nederlandse taal (15e herziene editie). Utrecht: Van Dale.

### **Waarom gaan mensen vreemd?**

De redenen om overspel te plegen zijn vaak dezelfde: gebrek aan intimiteit of positieve aandacht en het 'vuur' dat gedoofd is in de relatie. Vreemdgaan biedt je spanning en sensatie, de verleiding van het nieuwe en een welkome ontsnapping aan de dagelijkse sleur, en het boost je zelfvertrouwen.

Als relatietherapeut zie ik de worsteling bij beide partners wanneer er sprake is van vreemdgaan in de relatie. Veel mensen gaan vreemd, omdat hun partner te weinig aandacht aan hen schenkt. Zonder seks kunnen we wel een tijdje, maar zonder aandacht en liefde niet.

Onderliggende drijfveren om vreemd te gaan zijn bijvoorbeeld wraak, opwinding, aandacht en erkenning krijgen, seksuele variatie, onvervulde behoeftes, emotionele nabijheid voelen, zelfontdekking, een 'midlifecrisis' en de gelegenheid die zich aandient. Het kan een manier zijn om de primaire relatie te verlaten, maar ook om de relatie te kunnen volhouden en verbeteren.

### **Wat is het effect van vreemdgaan?**

Voor veel mensen betekent de ontdekking van vreemdgaan een serieuze relatiecrisis die maanden kan aanhouden en waarbij de stabiliteit en veiligheid van de relatie gaat wankelen. Daarom is het belangrijk om hier actief mee aan de slag te gaan. Tijd heelt niet alle wonden.

Vreemdgaan kan zware gevolgen hebben, zowel individueel als voor de relatie. Hoe zwaar dat is, verschilt van persoon tot persoon en van relatie tot relatie. Vaak wordt de ontdekking van het vreemdgaan als traumatisch ervaren. Mensen vertellen hierover in woorden als shock, ongeloof, woede, verdriet, wanhoop, angst, schaamte, schuldgevoel, depressie, eenzaamheid, onveiligheid, verwonding en verlatenheid.

## Een scheiding heeft meer gevolgen dan alleen financiële

Echtscheidingen zijn peperduur; zeker voor bemiddelde mensen. De vertrouwde relatie opgeven voor misschien wel de eenzaamheid is geen aantrekkelijk perspectief. In de generaties voor ons gingen mensen niet scheiden vanuit de belofte elkaar trouw te blijven 'tot de dood ons scheidt'. Daar komt het woord 'trouwen' vandaan. Vroeger scheidden we omdat we ongelukkig waren, tegenwoordig scheiden we vaker omdat we gelukkiger kunnen zijn. En dat vraagt van je dat je je oude vertrouwde leven opgeeft voor het vinden van geluk elders, of dat je investeert in je relatie en jullie er samen beter uitkomen.

Angst of onzekerheid houdt mensen vaak lang bij elkaar, maar ook wat je samen hebt opgebouwd, laat je niet gemakkelijk los. Je bent aan elkaar gewend geraakt, je hebt samen kinderen, je wilt je gezin, je ouders en je vrienden niet kwetsen met jouw of jullie keuze om uit elkaar te gaan. Tegelijkertijd kun je jarenlang vastzitten in een relatie die niet meer beweegt. Waarin starre patronen, dagelijkse ruzies of afstandelijk gedrag normaal zijn geworden.

## Wanneer ga je wél uit elkaar?

Dat is een afweging die je uiteraard zelf maakt. Redenen kunnen zijn: als je niet in staat bent om samen hierover het gesprek aan te gaan, als de situatie met je partner niet verandert of wanneer je partner blijft liegen. Of als je partner veel aan zichzelf denkt en weinig aan jou, als er geweld speelt in je relatie of als er sprake is van verslaving. Of wanneer je het gevoel hebt dat je mentaal of emotioneel niet langer bestand bent tegen het gedrag van je partner.

Soms kun je dan beter de knoop doorhakken en je verlies nemen. Wanneer je daarna terugkijkt op deze periode, zie je vaak dat het inderdaad goed was om uit de relatie te stappen. Het is goed mogelijk dat je, als je er middenin zit, je niet kunt voorstellen dat het ook anders kan.

## Kun je vreemdgaan repareren?

Bij vreemdgaan worden gehechtheidsemoties geraakt; het verlangen naar verbinding en de angst voor verlating. Hechting is de bepalende kracht waarmee je de kans op vreemdgaan aanzienlijk vermindert en waarmee je de kans op herstel van de relatie na het vreemdgaan aanzienlijk vergroot. Hoe meer hechting, hoe groter de veerkracht van je relatie. In dit boek zijn veel oefeningen opgenomen om hechtingskwetsuren te repareren, jullie relatie af te stoffen en nieuw leven in te blazen, waardoor jullie weer verliefd kunnen worden op elkaar.

## EXTRA'S BIJ DIT BOEK

Ik wens je veel inspiratie toe bij het lezen van dit boek om je relatie te herstellen en er alles uit te halen wat erin zit. Om je nog een extra steun in de rug te geven tijdens dit proces, heb ik een videoserie van 15 video's gemaakt waarin ik je informatie geef die je op weg helpt bij het doen van de oefeningen in het boek.

Je vindt de videoserie op:

[www.lovetworkx.nl/videoserie](http://www.lovetworkx.nl/videoserie)

Ik wens je veel sterkte in deze periode en veel succes met het doorlopen van de stappen en bovenal wens ik je veel liefde in je leven.

*Een groet uit mijn hart,  
Jacqueline Evers*



**VREEMDGAAN** ♥

**In 5 stappen  
samen verder**



**Met de 5 stappen uit dit boek help ik jou en je partner om samen uit deze rollercoaster te komen, door met compassie naar elkaar te luisteren, de pijn te verwerken en de relatie te verdiepen. Ik beschrijf in het kort de stappen zodat je een overzicht krijgt van de fases waar je samen doorheen gaat.**

# DE 5 STAPPEN IN HET KORT



## STAP 1

### Verzamel de puzzelstukjes

Is je partner vreemdgegaan, dan probeer je alle puzzelstukjes te verzamelen. Je wilt alles weten en je wilt niks weten. Soms is het ook niet goed om alles te weten, want dat maakt de pijn voor jou alleen maar erger als je nog verder wilt met je partner. Je wilt weten hoe erg de situatie is, wat de consequenties voor jou zijn en hoe je met je partner hierover in gesprek gaat.



## STAP 2

### Kijk naar het onderliggende probleem

Wanneer je van de schrik bent bekomen en de eerste heftige emoties wat kalmeren, is het belangrijk om samen naar het onderliggende probleem te kijken. Dat geeft je ook de mogelijkheid om te bepalen of je samen verder wilt en kunt, en wat je daaraan kan en wil doen. Er zijn drie niveaus om samen te kijken naar wat er speelt: je kunt kijken naar het probleem, de oorzaken en de onderstroom.





## STAP 3

### Herstel de schade van ontrouw

'Tijd heelt alle wonden' zeggen ze weleens. Alleen moet je wel iets met die tijd doen, anders krijg je stinkende wonden. En die helen niet. Vreemdgaan beïnvloedt je gevoel van basisveiligheid. Je gevoel van eigenwaarde kan in het geding komen en je kunt je afvragen of je je partner ooit weer kunt vertrouwen. Dat brengt heftige gevoelens met zich mee. Het verwerken van de pijn doe je in deze stap.



## STAP 4

### Verrijk jullie liefdesleven

In deze stap leer je hoe je je opnieuw kunt openstellen voor je partner, nadat je partner is vreemdgegaan. Je krijgt handvatten om je seksuele repertoire te verrijken. Op het gebied van seks in de relatie is er vaak sprake van sleur en gewoonte. Daarom wordt er vaak buiten de relatie gezocht naar vernieuwing. In dit hoofdstuk krijg je tips en praktische oefeningen om je seksuele leven compleet te vernieuwen.



## STAP 5

### Vier en verdiep jullie relatie

Een crisis biedt groeikansen en zo ook een relatiecrisis. Aanvankelijk kun je het gevoel hebben dat je wereld instort, maar wanneer je dit proces samen aangaat, kom je er sterker uit. Deze relatiecrisis biedt je een kans die je met beide handen kunt aangrijpen om te werken aan een gezondere en sterkere relatie en de band tussen jou en je partner te verdiepen.

# Geruststelling

**Ik kom altijd  
weer naar huis  
voor jou**







**STAP 1** 



**STAP 1** ♥

**Verzamel de  
puzzelstukjes**

## HOE ERG IS DE SITUATIE?

**Is je partner vreemdgegaan, dan schrik je je kapot. Je wereldbeeld stort in en je twijfelt ineens aan alles: aan jezelf, aan je partner, aan elkaar en aan de toekomst. Niets is meer wat het leek te zijn. Je krijgt te maken met een grote verscheidenheid aan emoties. Soms is er boosheid, dan weer is er verdriet. Je partner lijkt ineens je vijand te zijn geworden. Je wilt antwoorden en kunt niet tegen de stilte en de schuldige blikken.**

Je wilt weten hoe erg de situatie is, probeert overzicht te creëren, maakt een tijdlijn en probeert het te begrijpen. Van al die dingen is achterhalen waarom het is gebeurd voor jou vaak nog het belangrijkste. Je partner start in de ontkenningfase vanuit paniek, omdat het zorgvuldig bewaarde geheim nu dreigt uit te komen. Je partner kan jou zelfs de schuld geven, omdat hij zichzelf probeert te redden. De kans is groot dat er in deze fase ruzie ontstaat.

Je partner kan vastzitten in schaamte en daarom zelf ook niet helder zien hoe dit allemaal zover heeft kunnen komen. Er is een verschil tussen ratio en emotie.

Aan de ene kant weet hij ergens wel dat hij dit niet had moeten doen. Je partner probeert te begrijpen waarom hij is vreemdgegaan en keurt zijn eigen gedrag meestal zelf af. Aan de andere kant was er ook iets in hem waardoor hij er toch aan toe heeft gegeven: een behoefte, een gemis, een verlangen, het mysterie, de spanning, de bevestiging dat je aantrekkelijk wordt gevonden en het onvermogen om hier weerstand aan te bieden.

Jullie wereld staat op zijn kop.

Voice Dialogue:

### Angst

*Ik ben bang alles te verliezen, jou te verliezen, de kinderen, ons huis, onze vrienden, familie. Ik ben bang om alleen te staan. Ik ben bang om je weer te vertrouwen. Ik ben bang voor het oordeel uit onze omgeving. Ik ben bang voor de toekomst.*

