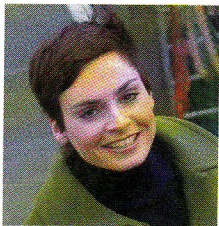


100% verliefd...

... Op een ander



Yvonne

Mooi gedicht van Leonie Linssen:

*Ooit was ik een zwaan
Overmand door verdriet
Wat is vliegen nu nog zonder jouw
witte vleugels aan mijn zijde?
Ooit was ik een zwaan
Monogaam en trouw
Uitgeput door kou en verlangen
Gestorven van verdriet
en eenzaamheid
Nu ben ik een vrouw en ben jij een
man
In een wereld vol tegenstrijdige
belangen en verlangens
Met een hart zo groot
en vol liefde
Dat het zelfs liefde delen kan
De ziel van de liefde heeft geen
lichaam nodig
Om te kunnen vliegen
Om liefde te kunnen leven
Om samen te kunnen genieten
Om liefde te kunnen zijn
Mijn lief
Laten we samen vliegen
Als zielen met elkaar
Genietend van samenzijn
in vrijheid
Een zijn met het al
Verbonden met het universum
Vlieg je met me mee?*

Je hebt een lief, maar je hart
gaat uit naar een ander.
Iets om je voor te schamen
of gewoon heel menselijk?

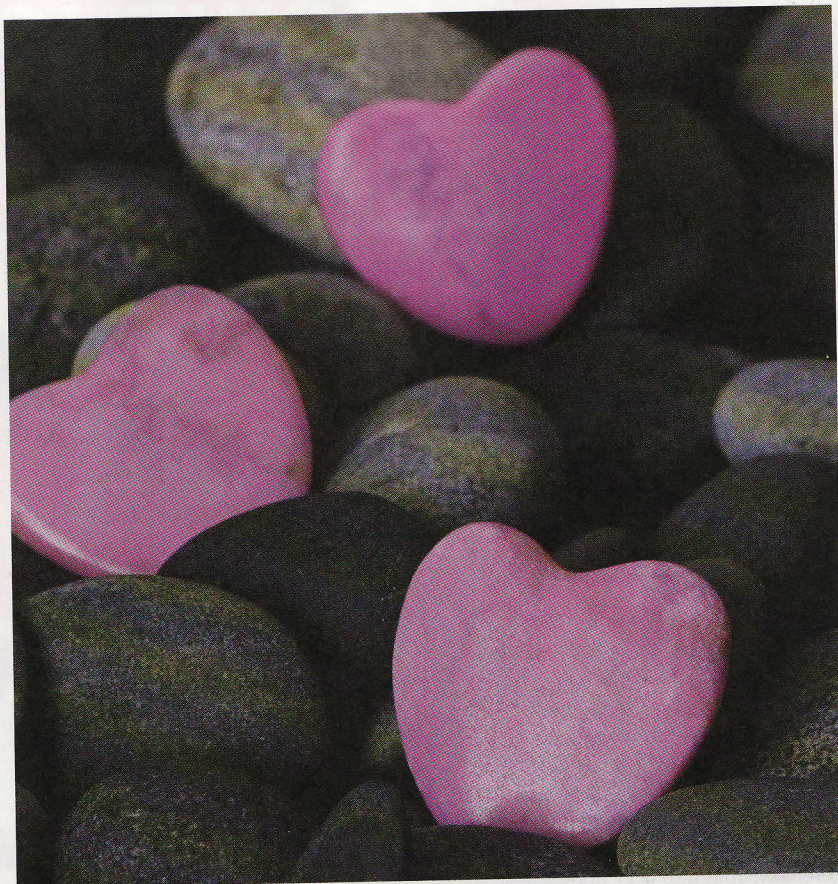
Het kan je zomaar overkomen; je hebt een relatie en toch word je verliefd op iemand anders. Het hebben van meerdere partners is in veel culturen 'niet zoals het hoort'. Niet iedereen zal dan ook openlijk toegeven als hij of zij zich stort in de armen van een ander. Toch liegen de cijfers er niet om, volgens een seksonderzoek van condoom-fabrikant *Durex* zoekt maar liefst 31 procent van de mensen in Nederland zijn plezier wel eens buiten de deur. Dat is niet eens zo gek, meent seksuologe Astrid Kremers. "Mensen willen graag liefde, aandacht en complimenten. In langdurige relaties wordt de aandacht voor elkaar vaak minder. De verleiding kan dan groot zijn om dat prettige gevoel elders te zoeken. Nieuwe relaties zijn spannend en vurig en bruisen van energie." Natuurlijk kunnen affaires ook veel verdriet met zich meebrengen en met vreemdgaan neem je een risico. Je kunt verliefd worden op de ander of het gevoel krijgen dat je tekortschiet bij je lief, wat weer voor schuldgevoel kan zorgen. Maar het kan ook mooie dingen opleveren. "Anders zouden mensen het niet doen. Zo zit de mens in elkaar, je doet geen dingen wanneer het je alleen maar pijn oplevert. Zo kan een affaire ervoor zorgen dat je jezelf beter leert kennen door je af te vragen wat je eigenlijk wilt in het leven," aldus Astrid.

Iedereen

Het hebben van een affaire kan in feite iedereen overkomen. Zelfs als je relatie goed is. Want zoals je meerdere vriendschappen kunt hebben, kunnen er ook meerdere geliefden zijn bij wie je je fijn voelt. Volgens Astrid is het best een vreemde opvatting dat al je behoeften kunnen worden vervuld door slechts één persoon. Je kunt het een beetje vergelijken met je vriendengroep. Met de ene vriendin kun je fijn shoppen, de ander maakt je aan het lachen en bij weer een ander kun je altijd terecht voor goed advies. Zo is het ook in de liefde. Je kunt van meerdere mensen tegelijk houden. Behalve het aangaan van affaires, is er een andere mogelijkheid: polyamorie. Dit betekent dat je meerdere intieme liefdesrelaties tegelijk hebt, maar hier wel eerlijk over bent. Bij polyamorie is geen sprake van een dubbelleven. Door erover te praten, bepaal je samen met je geliefden wat wel en niet kan. Relatiecoach Leonie Linssen en Stephan Wik schreven hier een boek over om aan te geven dat er in de liefde meer mogelijkheden zijn dan je misschien denkt. Met het boek *Love unlimited* willen ze laten zien hoe je een fijn liefdesleven kunt hebben zonder je schuldig te voelen en anderen pijn te doen. "We willen mensen ervan bewust maken dat wanneer je gevoelens ontwikkelt voor iemand anders dan

"Als angst is wat je tegenhoudt, dan is moed wat je dient t

Zoals
je
meerdere
 vriendschappen
 kunt **hebben**,
 kunnen er
 ook meerdere
geliefden zijn
 bij wie je
je fijn voelt



je eigen partner, er andere opties zijn dan vreemdgaan, liegen of uit elkaar gaan,” zegt Leonie. Ook willen de schrijvers duidelijk maken dat de ‘perfecte’ monogame relatie niet altijd overeenkomt met de werkelijkheid. De Nederlandse maatschappij is op dit gebied heel dubbel, volgens Leonie. “We willen laten zien dat wanneer je oprecht bent over je gevoelens en met respect kunt kijken naar de belevingswereld van je partner, met elkaar praat en bewuste keuzes maakt, er veel meer mogelijk is dan je in eerste instantie denkt.” In dit boek lees je dat je je op veel verschillende manieren met mensen kunt verbinden. Niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel, spiritueel of op een creatieve manier.

Eerlijk

Ondanks al deze wijsheid blijft het vaak een gevoelig punt: verliefd zijn op een ander terwijl je bezet bent. Eerlijk en open zijn, is meestal het beste, volgens de liefdesexperts. Je partner voelt namelijk meestal wel aan dat er iets speelt. Geheimhouding lost niets op. Het zorgt er alleen maar voor dat de verliefdheid toeneemt. Sterker nog, als je er niet goed over praat met je partner, zal er alleen maar meer afstand komen tussen jullie. Probeer je verliefdheid te accepteren zonder je ervoor te schamen of je schuldig te voelen. Gebruik het om een balans op te maken van je leven en je af te vragen of je nog tevreden bent met je huidige relatie. Verlangens en gevoelens in een relatie zijn voortdurend in beweging. Niets blijft hetzelfde.



Is vreemdgaan iets voor jou?

Linsey:

“Dat heb ik wel eens gedaan, ja. Het ging al een tijdje niet meer zo lekker tussen ons, maar toch durfde ik er geen punt achter te zetten. Bang dat ik de verkeerde keuze zou maken. Totdat ik tijdens het stappen iemand anders tegenkwam. De keuze was toen snel gemaakt. Spijt heb ik er nooit van gehad.”

Jen:

“Is fantaseren over iemand anders ook vreemdgaan?”

Nicole:

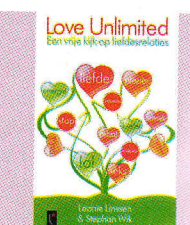
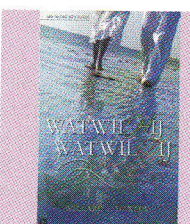
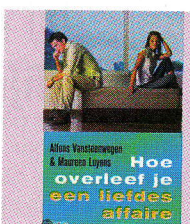
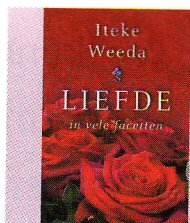
“Nee, nooit gedaan en dat zou ik ook nooit doen. Zelf ben ik wel een keer bedrogen en dat deed zo ontzettend veel pijn, dat wil ik een ander niet aandoen!”



Sexy weetjes

- Vreemdgaan iets wat vooral mannen doen? Tegenwoordig gaat één op de drie vrouwen vreemd – als je zoenen tenminste ook ziet als overspel.
- Eén op de tien vrouwen heeft een keer seks gehad buiten haar huwelijk.
- Niet alleen zoenen en seks met een ander is vreemdgaan, vinden sommigen. 5,7 procent van de mensen in Nederland ziet flirten ook als overspel.
- Mannen verlaten hun vrouw zelden voor een minnares, dat gebeurt slechts in anderhalf procent van alle gevallen.
- Overspel wordt regelmatig strikt geheim gehouden. 58,7 procent biecht het op aan zijn of haar partner.
- Sexy sms'jes wordt door best veel mensen gezien als een stap te ver. 35 procent vindt dat dit niet kan als je een relatie hebt.
- In de leeftijd van 35 tot 55 jaar gaan vrouwen het vaakst vreemd, zo'n veertig procent. Bij mannen is dat zestig procent.
- De werkvloer blijkt een populaire plek om vreemd te gaan. De helft van de vreemdgangers pleegt overspel op het werk.

1. *Verliefd op een ander*, M. Kirshenbaum, uitgeverij Archipel, ISBN 90 6305 3697, prijs: € 17,95.
Ook verkrijgbaar via www.ako.nl.
2. *Liefde in vele facetten*, I. Weeda, Kosmos uitgevers, ISBN 90 2150 5534, prijs: € 7,95.
Ook verkrijgbaar via www.ako.nl.
3. *Hoe overleef je een liefdesaffaire*, A. Vansteenwegen & M. Luyens, uitgeverij Lannoo, ISBN 90 2098 3548, prijs: € 19,95.
4. *Wat wil hij, wat wil zij*, W.E. Harley, uitgeverij Gideon, ISBN 90 6067 6301, prijs: € 12,50.
Ook verkrijgbaar via www.ako.nl.
5. *Love unlimited. Een vrije kijk op liefdesrelaties*, L. Linssen & S. Wik, uitgeverij Archipel, ISBN 90 6305 5653, prijs: € 18,95.



“Laat vooral je hart begeren” – Loesje.