

Liefde buiten je relatie

In dit document lees je verschillende theorieën en onderzoeken over mensen die liefde of lust buiten hun relatie vinden. Het document is niet meer dan dat. Een opsomming van verschillende invalshoeken van verschillende psychologen en onderzoekers. Je hoeft niets voor waarheid aan te nemen. Ik vraag je om het document door te lezen. En te kijken welke informatie iets met je doet. Wat vind je onduidelijk? Maakt je kwaad? Nieuwsgierig? En wat doet je eigenlijk niets?

Tabel – Redenen voor vreemd gaan (Vingerhoets & Van Tilburg, 2005)

Meer nakomelingen (voor mannen)
Variatie in seks (vooral voor mannen)
Variatie in genen (vooral voor vrouwen)
Experimenteren, nieuwsgierigheid (vooral voor mannen)
Aanzien van anderen (vooral voor mannen)
Goede genen (vooral voor vrouwen)
Voortplanting bevordering door verdrievoudiging zaadproductie bij vreemde vrouw.
Onvruchtbaarheid partner
Speciaal iemand die voedsel/cadeaus schenkt (vooral voor vrouwen)
Competitie zaadcellen, zodat de beste wint (voor vrouwen)
Een partner die instabiel is, of veel ruzie maakt (kleinere, minachten, afwijzen)
(vooral voor vrouwen)



Tabel – Redenen voor vreemd gaan: Affaire typen (Kirshenbaum, 2009)

Stel dat	Met andere partner zelfde problemen? Wat moet essentieel anders?	?
Schietstoel	Een affaire is nodig om een einde te maken aan een ongelukkige relatie.	?
Afrodisiacum	De affaire is niet eens zo leuk; maar het zorgt wel voor meer drift en romantiek in je vaste relatie.	V
Afleiding	Een affaire geeft afleiding van wat je eigenlijk moet veranderen in je leven.	V
Zoek jezelf	Welk aspect van jezelf wil je met de affaire tot leven brengen? Welk aspect van jezelf projecteer je op de affaire?	?
Verwen jezelf	Wat maakt dat je jezelf extra moet verwennen? En op welke andere manier kun je jezelf verwennen zonder schade?	?
Kapot maken en kijken wat houdt	Destructief. Ga in relatietherapie.	V
Onbevredigde behoeften	Vaak emotionele behoeften. Is de behoefte na de affaire nog steeds belangrijk?	?
Gemiste kansen	Behoeften uit het verleden vervullen. Is de behoefte na de affaire nog steeds belangrijk?	?
Ik tel nog!	Waardoor vond je het zelfvertrouwen niet in je vaste relatie? Hoe win je zelfvertrouwen zonder schade?	V
Uithuilen, klagen en steun	Therapeutische behoeften. Ga in relatietherapie.	?
Inruil	Voel je jezelf te goed voor je partner? Ben je te goed voor je partner? Is de nieuwe versie ook na de transactiekosten en risico's meer waard?	?
Overkwam me	De affaire die je overkomt voelt niet goed. Stop dus.	V
Wraak	Welke ongelijkheid moet gewraakt worden?	V
Midlifecrisis	Voelt je leven op een einde? Waar komt de angst ouder te worden vandaan? En hoe stop je die angst zonder schade?	V
Seksuele paniek	Seksuele vermogen verminderd met ouderdom. Dit ontdekken kan zo angstig zijn en nieuw vlees kan dit tijdelijk redden? Hoe ga je om met afname seksueel vermogen, zonder schade?	?
Huwelijkscrisis	Na 5 ^{de} en voor 25 ^{ste} huwelijksjaar	?

V – Wil eigenlijk bij vaste partner blijven, maar is verward.

? – Grote vraag; wil je bij je vaste partner blijven?

Redenen om vreemd te gaan (Precht, 2010)

Niets te maken met speurtocht naar optimale genen, maar naar een nieuw, opwindender en aantrekkelijker beeld van onszelf. We kijken naar het beeld in het oog van de ander.



We zien onszelf door te denken hoe anderen ons zien. Het belangrijkste beeld is het beeld dat onze geliefde heeft.

Redenen om vreemd te gaan (Phillips in Appignanesi, 2011)

Mensen die iets missen bij zichzelf en dat zoeken in de volgende vrouw of man die het voor hen kan oplossen, gaan vreemd.

Omstandigheden die overspel verminderen (Vingerhoets & Van Tilburg, 2005)

- ♥ Verliefd zijn
- ♥ Jaloers zijn
- ♥ Respect voor ander
- ♥ Seksuele en romantische fantasieën

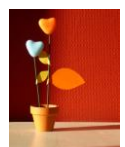
Mannen beschermen zich tegen overspelige vrouwen door;

- ♥ Zo veel mogelijk seks = zo veel mogelijk kans bevruchting
- ♥ Zo veel mogelijk seks = minder zin in seks met een ander
- ♥ Sperma van man blokkeert sperma van een andere man

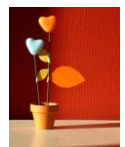
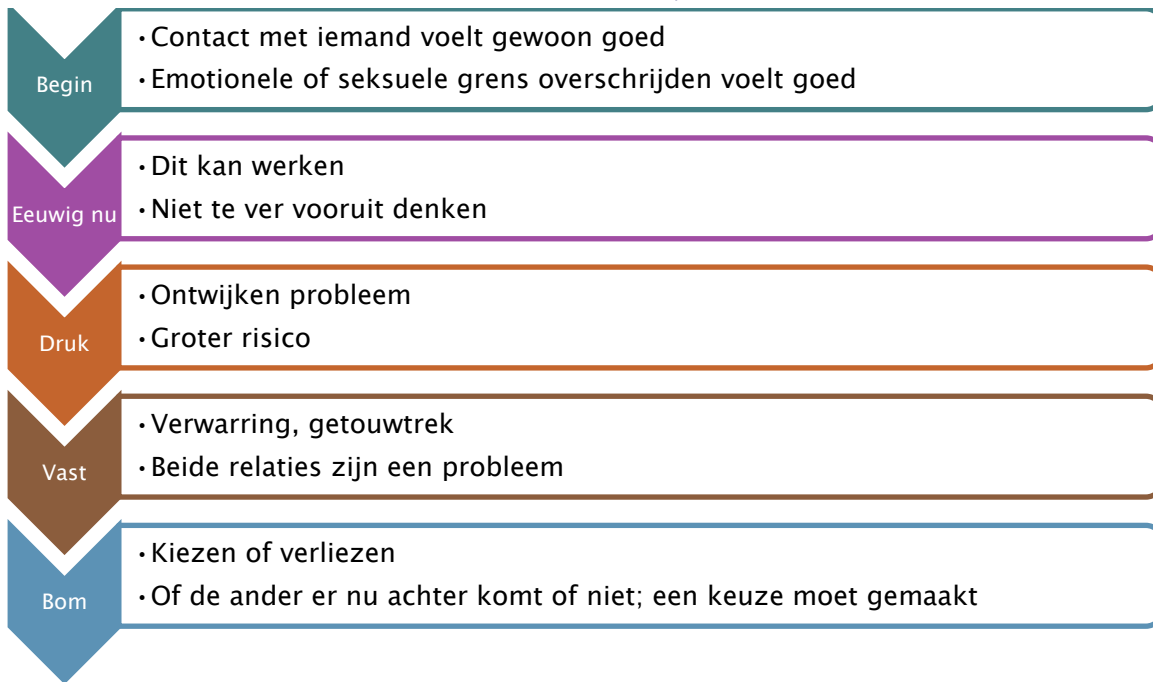
Goolidge-effect

Ondanks seksuele verzadiging bij eigen partner, krijgt men toch zin in seks als zich een nieuwe partner aandient (Vingerhoets & Van Tilburg, 2005).

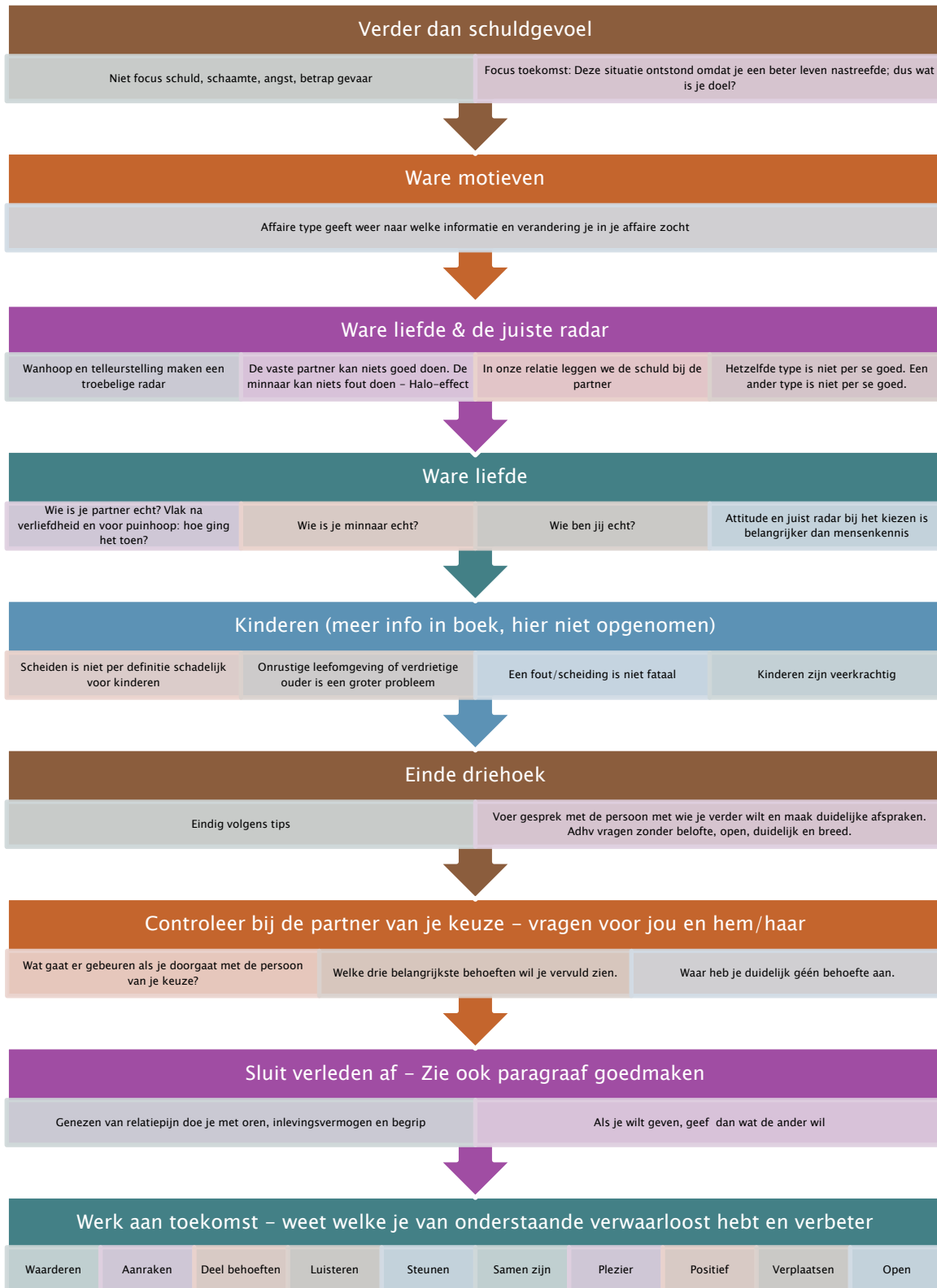
Verschillen in sekse. Zo zijn er twee typen ontrouw; seksuele ontrouw & emotionele ontrouw. Mannen makkelijker tot seksuele ontrouw te verleiden, naarmate ze vaker buitenechtelijke seks hebben, zijn ze meer geneigd te denken dat dit 'normaal' is en door andere mannen ook wordt gedaan. Vrouwen denken juist dat ze een uitzondering zijn. Evolutionaire psychologische redentatie dat mannen veel meer dan vrouwen gericht zijn op korte termijn relaties (Vonk, 2007).



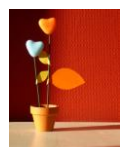
Hoe een affaire zich ontwikkeld – Kirshenbaum, 2009



Kiezen tussen twee geliefden – Kirshenbaum, 2009



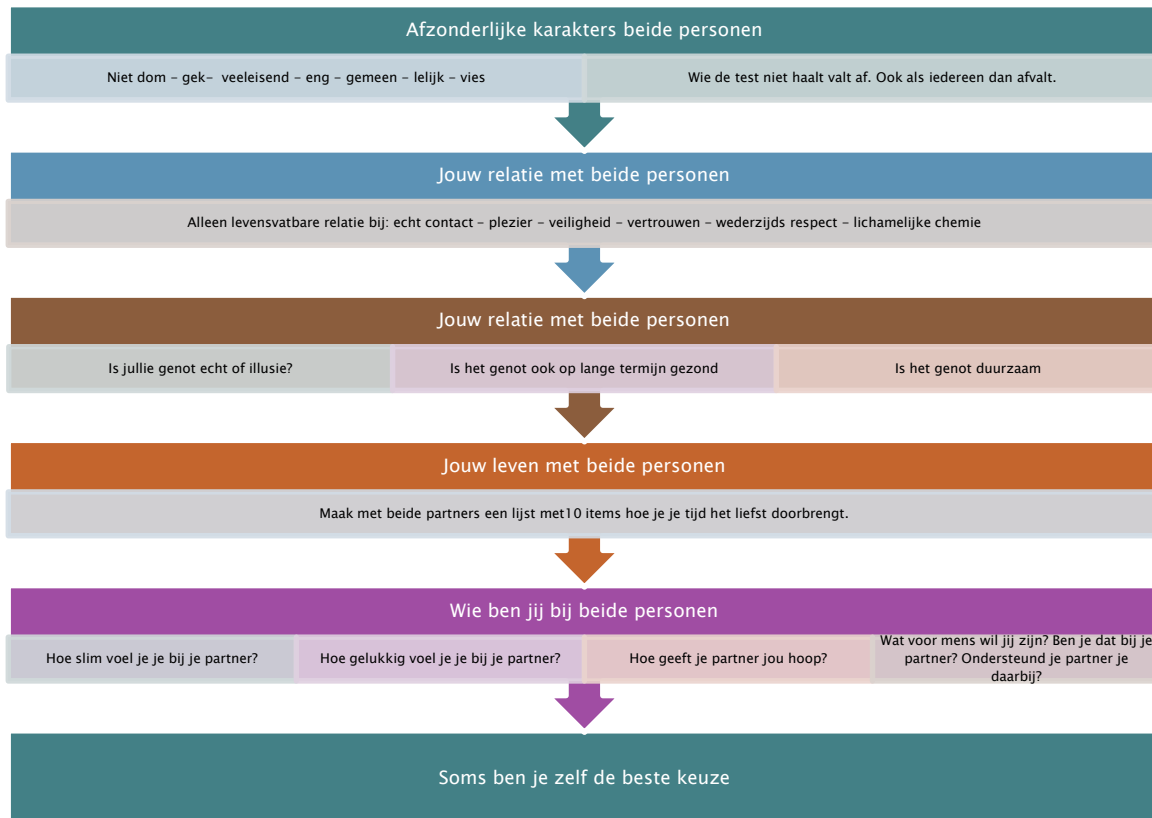
Waar mensen met een verkeerde partnerkeuze het meeste spijt van hebben; te weinig tijd genomen om de geliefde te leren kennen als de persoon die hij/zij echt is (Kirshenbaum, 2009).



Voor alle keuze methoden geldt: Geef geen sociaal wenselijk antwoorden. Laat je intuïtie niet in strijd zijn met je gezonde verstand. Het gezonden verstand krijg je door doordringende vragen en zoektocht naar antwoorden. Jij bent het zelf die met de antwoorden komt. Dus deze zijn jouw eigen oordeel over de waarheid van jouw situatie (Kirshenbaum, 2009).

Slaap altijd een paar nachten over de uiteindelijk keuze

Hoe vergelijk je twee mensen met elkaar – Kirshenbaum, 2009



Zie ook tabel Relatie diagnose Kirshenbaum, 2004

Coachvragen – Kirshenbaum, 2009

- ♥ Stel je voor; je bent al jarenlang samen met je minnaar en er komen problemen. Je krijgt een affaire met wie nu je vaste partner is. Hoe kijk je dán tegen beide partners aan?
- ♥ Als je minnaar weg zou gaan, zou je dan met je vaste partner werken aan je relatie?
- ♥ Hoe ziet het huis–tuin–keuken leven er met je minnaar uit?
- ♥ Voor beide geliefden; zijn zij in staat om de gemaakte beloftes na te komen?



- ♥ Voor beide geliefden; waarom liepen vorige relaties stuk? Verdachte tekens; het lag altijd aan de ander, er zit een duidelijk patroon in de problemen, ze leerde niets van de problemen in vorige relaties.
- ♥ Wat zijn de goede kanten van je relatie en je leven met je vaste partner?
- ♥ Voor beide geliefden; Hoe laten jij en je partner elkaar weten dat je van elkaar geniet?
- ♥ Wat zijn de redenen om te denken dat je na twee jaar huwelijk met je minnaar een veel ander huwelijk opleveren dan het huwelijk dat je nu hebt?
- ♥ Welke beeld, welk gevoel komt het meeste naar voor als je nadenkt over jouw situatie?
- ♥ Wanneer je niet handelt naar de keuze die je voor jezelf eigenlijk al wel hebt gemaakt, ga dan na waarom je op ziet tegen het doorzetten van je keuze en wat je daar tegen kunt doen.

