



# Inhoud

<b>Dankwoord</b>	9
<b>Woord vooraf</b>	11
Keuze van de titel	11
Overspel – een actueel thema	13
Waarom een boek schrijven over overspel?	14
Opbouw van het boek	16
Deel 1.	
<b>Overspel</b>	19
1. Wat is overspel?	19
a. Taalgebruik	19
b. Gedragingen	20
c. Wie is schuldig?	21
Opdracht: omgaan met overspel in je relatie	22
2. Verloop	24
a. Het begint onschuldig	24
b. Geheimen en leugens	26
c. Verslaving en trauma	27
Opdracht: dynamieken herkennen van verslaving en trauma in je relatie	29
3. Verklaring	31
a. Op zoek naar het waarom	32
b. Discussie over monogamie	33
c. Betekenis van overspel voor personen	34
d. Betekenis van overspel voor koppels	36
Opdracht: samen kijken naar je relatie na overspel	37

## Deel 2.

**Verder na overspel** 39

1. De fasen in overspel 39
  - a. Het ontstaan 40
  - b. Het vermoeden 40
  - c. De crisisfase 40
  - d. De fase van beslissing 41
  - e. De fase van verwerking 41
2. Time-out als tussenoplossing 42
3. Verder na overspel 45
  - a. Alles opbiechten: 'Ik ben verliefd op iemand anders' 46
  - b. Geheime relatie stopzetten: 'Ik kies voor mijn partner' 49
  - c. Verder met je partner: 'Ik moet hiervoor boeten' 52
  - d. Verder leven naast elkaar: 'We leven als broer en zus' 55
  - e. Samen verder: 'We hebben nu een betere band' 57
  - f. Scheiden: 'We kunnen samen niet meer verder' 60

## Deel 3.

**Inzichten en kansen** 65

1. Meerwaarde van relatiecoaching 65
  - a. Wat is relatiecoaching? 66
  - b. Manier van werken 67
  - c. Wees realistisch 69
2. Inzichten en opdrachten 71
  - a. Spreken over de feiten en de gevolgen van overspel 72
  - b. Weer evenwicht vinden met jezelf en je partner 77
  - c. Een tijdslijn maken van je relatie 84
  - d. Het verwerken en een plaats geven van overspel 87
  - e. Zicht krijgen op de kwetsbaarheid van de eigen relatie 90

Inhoud	7
Deel 4.	
<b>FAQ over overspel</b>	95
1. Wat zijn de signalen van overspel?	96
2. Kan ik dit mijn partner ooit vergeven?	97
3. Is de kans groot dat mijn partner vreemdgaat als er geen seks meer is?	97
4. Mag ik nu zelf ook vreemdgaan?	99
5. Hoe zeker ben ik dat dit niet nog eens gaat gebeuren?	101
6. Moet ik bekennen of zwijgen?	102
7. Hoelang moet ik hiervoor nog boeten?	104
8. Had ik het overspel van mijn partner kunnen voorkomen?	105
9. Scheiden of blijven na overspel?	106
10. Is polyamorie de oplossing?	108
<b>Algemeen besluit</b>	111
<b>Geraadpleegde werken</b>	115