

Jij bent zwanger, hij gaat vreemd

Jij zit op een roze wolk, hij eet buiten de deur. Mannen van zwangere vrouwen gaan eerder vreemd, althans, zo luidt de mythe. Maar hoe groot is de kans op overspel nou echt, en loopt je relatie gevaar als je moe en chagrijnig bent? Journaliste Esma Linnemann gaat op onderzoek uit.

Tekst Esma Linnemann, interview de Viva 2014

De vorig jaar overleden regisseur en schrijfster Norah Ephron is het meest bekend van haar romantische komedies *When Harry met Sally* en *Sleepless in Seattle*. Minder bekend is Norah's vlijmscherpe roman en gelijknamige film *Heartburn*. Als je zwanger bent: niet kijken! In *Heartburn* valt de New Yorkse culinaire schrijfster Rachel Samstat als een blok voor de charmes van Washington-correspondent Mark Foreman. Ze trouwen, en zij verlaat huis en haard om een gezinnetje te stichten in duf en saai Washington. Nauwelijks bevallen van baby nr. 1 is Rachel alweer zwanger van de tweede. Alles lijkt rozengeur en maneschijn, totdat Mark steeds vaker naar de tandarts moet, of voor de zoveelste keer gaat shoppen voor de perfecte sokken. Als Rachel bij de kapper zit, vangt ze een een gesprek op over een man die vreemdgaat. Het gruwelijke kwartje valt. Rachel rent met een half getoupeerd kapsel naar huis, en doorzoekt als een waanzinnige alle broekzakken, kasten en bureaulaatjes. Daar is het, de *smoking gun*: creditcard-afschriften van hotels, dure juwelen, bloemen. De zeven maanden zwangere Rachel confronteert haar man in een grappige, maar ook vreselijke zielige scene. 'Je kon niet gewoon cash betalen, zoals normale vreemdgangers, je hebt alles gewoon op je creditcard gezet', schreeuwt ze naar Mark, die in zijn onderbroek staat, omdat hij zich net wilde omkleden voor een journalistengala. *Heartburn* is gebaseerd op Norah Ephron's eigen liefdesleven. Zij was zeven maanden zwanger

van journalist Carl Bernstein, toen hij haar bedroog met de Britse politica Margret Jay. Door alle stress beviel Norah twee maanden te vroeg van haar kindje. Niet lang daarna ging het stel uit elkaar.

Heartburn is nog steeds een van mijn lievelingsfilms, omdat het script zo dramatisch en grappig tegelijkertijd is. Maar ik vind het verhaal ook angstaanjagend: mannen laten zwangere vrouwen gewoon zitten, ze gaan vreemd, terwijl jij last hebt van overmatig boeren, wat een afschuwelijk vooruitzicht! Als volwassen vrouw weet ik dat de werkelijkheid minder grimmig is. Ik heb vrienden en familieleden dolgelukkig en verliefd de zwangerschap zien doorstaan. Maar het kan de besten overkomen: denk maar aan Heidi Klum, die zwanger was toen haar vriend Flavio Briatore haar bedroog met een 19-jarig model. Een ander model, een zekere Leyla Ghobadi beweert bij hoog en laag dat Kanye West de lakens met haar heeft gedeeld toen Kim Kardashian zwanger van hem was. Ex-vriendin van Badr Hari Daphne was nog niet bevallen van hun dochter, toen Badr er vandoor ging met Estelle Cruyff. En dj Afrojack zette zijn 4 maanden zwangere vriendin Amanda op straat, volgens Amanda omdat hij vreemdging. Wie zoekt op het onderwerp 'zwanger en bedrogen', komt op allerlei fora uit waar wanhopige zwangere vrouwen hun relaas doen, of hun sterke verdenkingen delen. Ten slotte ben ik als single vrouw meer dan eens versierd door een aanstaande vader.

Hoe vaak komt dit nu eigenlijk voor, en welke mannen doen dit? Een onderzoek van de Universiteit van Cardiff wijst uit dat gemiddeld een op de vijf stellen matige tot ernstige relatieproblemen ondervinden tijdens de zwangerschap, met vaak overspel als gevolg. In Nederland ontbreken harde cijfers, maar de verhalen liggen voor het oprapen. Maria Engels, een 30-jarige basisleerkracht, reageert op een oproepje op Facebook. Zij was zwanger, toen haar vriend Frank vreemdging. 'We werden 's morgens samen wakker,

en hebben eerst nog heel intiem gevreeën', vertelt ze over deze episode, nu acht jaar gelden. 'Ik was op dat moment vijf maanden zwanger. Na afloop had Frank opeens haast : hij moest nog naar een bouwproject in den Haag waar hij mee bezig was, hij zou later die dag weer terug zijn. 's Avonds gingen we eten bij vrienden. Frank deed opeens heel afstandelijk tegen mij, gewoon raar. Toen hij naar de wc ging, lichtte zijn telefoon op door een sms'je. Ik denk dat ik iets moet hebben gevoeld; normaal respecteer ik zijn privacy, maar ik keek op het schermje.' Daar stond het keiharde bewijs, zwart-op-wit. 'Bedankt voor de heerlijke dag. Wat kan jij lekker zoenen, zeg', had een onbekend meisje geschreven. 'Pas thuis heb ik hem ermee geconfronteerd. Frank ontkende alles, zei dat dit meisje gek was, en dat er niets was gebeurd. Hij werd zelfs kwaad op mij, dat ik zoiets durfde te beweren, en is woedend naar bed gegaan. Een paar dagen later heeft hij het wel toegegeven en spijt gekregen. Hij zei dat hij bang was en in de war door het aanstaand vaderschap. Ik heb mezelf eroverheen gezet, omdat er op dat moment niets anders opzat. Ik had hem toch nodig. Ik was tegelijkertijd zo ontzettend blij om zwanger te zijn. Door die baby voelde ik me gek genoeg juist sterker.' Ook de 37-jarige advocaat Carla had geen gezellige eerste zwangerschap. 'Dennis en ik hadden het samen al vaak over baby's gehad, ik was toen 33 en er helemaal klaar voor. Hij ook, zei hij. In onze vriendenkring waren wij zowat het laatste stel. Maar toen ik zwanger werd, nam hij opeens afstand van mij, en bleef steeds vaker tot laat in de avond in de kroeg, of op feestjes hangen. Hij raakte me ook helemaal niet meer aan.' Carla en Dennis hadden ook na de komst van hun dochter Rosa lange tijd geen seks. 'Het duurde anderhalf jaar. Hij vond het hele idee van een zwangere vrouw niet aantrekkelijk, en ook na de bevalling hield hij zijn reserves. Pas na een relatietherapie ontdooide hij langzaam maar zeker. Dat was ook toen hij toegaf dat hij stiekem boos op mij was dat ik zo snel zwanger was geworden. Hij heeft in deze periode ook met een wederzijdse vriendin had

gezoend.' Inmiddels zijn Carla en Dennis ouders van twee kinderen; ze zijn na de therapie sterker dan ooit, en de tweede zwangerschap verliep minder moeizaam.

We weten veel over vrouwen tijdens hun zwangerschap, maar wat maken mannen eigenlijk mee? En is het voor mannen werkelijk zo verleidelijk om vreemd te gaan? Dat wilden verschillende wetenschappers ook weten. Het slechte nieuws dat valt op te maken uit onderzoeken is dat er een correlatie bestaat tussen zwangerschap en overspel. Een Amerikaans onderzoek gepubliceerd in het *Journal of Family Psychology* toont aan dat mannen iets sneller geneigd zijn om vreemd te gaan als ze neurotisch zijn aangelegd – dat wil zeggen: emotioneel niet stabiel zijn - en als hun vrouw zwanger is. Dit wijten wetenschappers overigens niet primair aan gebrek aan seks met de eigen partner, maar het karakter van de aanstaande vader en de emotionele afstand die kan ontstaan als er een baby op komst is. Ook andere studies geven aan dat promiscuïteit afhangt van de man en van de relatie. Een onderzoek van de universiteit van New York toont aan dat er drie verschillende types aanstaande vader zijn: je hebt type Z, dat vreemdgaat als zijn vrouw zwanger is. Dan is er type Y, dat zijn vrouw juist aantrekkelijker dan ooit vindt. Tot slotte – en dit is al helemaal interessant- is er een grote groep mannen die zelf onderhevig zijn aan hormonen tijdens de zwangerschap. Zij zwangeren zo heftig mee dat ze minder testosteron aanmaken- het hormoon dat je seksdrive bepaalt – en hebben een lager libido. Deze mannen gaan ook niet vreemd, en zullen soms geneigd om hun vrouw af te wijzen. Algehele conclusie van dit onderzoek is dat de meerderheid van de mannen hun zwangere vrouwen juist aantrekkelijk vinden, en veel stellen even veel seks hebben, vaak met uitzondering op het derde trimester van de zwangerschap. En dan blijkt uit ander onderzoek dat veel mannen niet alleen hun eigen vriendinnen, maar *alle* zwangere vrouwen aantrekkelijk vinden. Een Zweeds team van wetenschappers

onderzocht wat een sterke voorspeller is van deze aantrekkingskracht. Wat bleek: hoe vaker mannen in hun kindertijd (1-5) waren blootgesteld aan een zwangere en borstvoeding gevende vrouw, hoe sterker zij zich aangetrokken voelden tot een zwangere vrouw. Het hebben van jongere broertjes of zusjes speelt dus een sleutelrol bij mannen.

Het valt dus reuze mee met onze mannen tijdens een zwangerschap: ze vinden hun vriendinnen vaak mooier dan ooit. Waar komt die angst dan vandaan? 'Veel vrouwen hebben de angst dat hun mannen hen niet meer aantrekkelijk vinden als ze zwanger zijn', vertelt relatietherapeut en verloskundige Paola van der Sluijs. Zij en haar man Peter van Dongen geven samen relatietherapie volgens de EFT methode in de praktijk Apartus. Daarnaast heeft Paola zich gespecialiseerd in mentale ondersteuning bij problemen rondom zwangerschap en na de geboorte. 'Die angst is vaak volkomen onterecht. Het kan wel zijn dat mannen minder zin hebben in seks tijdens de zwangerschap, maar dat is vaker omdat ze bang zijn de baby te beschadigen.' Volgens van der Sluijs voelen vrouwen zich nogal eens onaantrekkelijk om verschillende redenen. 'Ze voelen zich misselijk, of opgeblazen. Maar wat ook soms op vrouwen drukt is de torenhoge verwachting van een zwangerschap. Het moet allemaal geweldig zijn, maar sommige vrouwen ervaren die roze wolk niet zo.' Haar man, relatietherapeut Peter van Dongen licht toe: 'Ik maak het niet zo vaak mee dat mannen vreemdgaan puur vanwege de zwangerschap. Als er ontrouw is, dan waren er vaak al eerder problemen in de relatie, of was de man al eens eerder vreemdgegaan. Wat ik wel zie is dat een zwangerschap, en het ouderschap een enorme druk op de relatie zet. Mannen en vrouwen moeten hun relatie opnieuw uitvinden, omdat ze niet langer met zijn tweeën zijn.' Je vrijt opeens met de moeder van je kind. Een veelvoorkomend probleem is dat de man de zwangerschap anders ervaart, of zich weggedrukt

voelt naar de tweede plaats. 'Als er een probleem is met de intimiteit tussen twee mensen, dan kan dat leiden tot overspel. Dat heeft vaak weinig te maken met de behoeften aan seks, maar meer met de behoefte aan iemand die je wel begrijpt, die naar je wil luisteren, en die je een goed gevoel geeft. Het is daarom heel erg belangrijk om goed met elkaar te blijven praten over hoe je je voelt.'

Ook psychiater Pieter Jan Boogaard begeleidt vrouwen die zwanger zijn. Naar zijn schatting krijgt 5 tot 10 procent van alle zwangere vrouwen psychische problemen. Een van die problemen is een postnatale depressie. 'We weten nu dat die zich vaak al tijdens een zwangerschap voordoet. Vrouwen voelen zich somber en verdrietig, en schamen zich omdat ze vinden dat ze blij zouden moeten zijn.' Ook hij ziet in zijn praktijk niet veel overspel, maar wel stellen die uit elkaar groeien. 'Vrouwen isoleren zich soms van hun partner, en richten zich heel sterk op het ongebooren kind. Zij voelen van alles, en zijn onder de invloed van hormonen. Mannen hobbelen daar een beetje achteraan. Daarnaast kunnen er seksuele problemen zijn. Vrouwen hebben met name in het eerste en derde semester minder zin in seks. Maar dat verschilt heel sterk individueel; omdat vrouwen tijdens hun zwangerschap meer doorbloed zijn, kunnen ze vaak veel makkelijker klaarkomen. Sommige vrouwen genieten juist ontzettend van seks. En net als mannen zijn er ook vrouwen die vreemdgaan tijdens een zwangerschap. Ze worden verliefd, of zijn in de war, ervaren bindingsangst.' Of een zwangerschap een relatie onder druk zet, hangt volgens Pieter van Boogaard helemaal af van de situatie: 'Het is heel bepalend of de zwangerschap gepland was, en beiden partners het even graag willen. Waren ervoor al relatieproblemen, is er een geschiedenis van ontrouw?'

Dat laatste gold voor Maria, die inmiddels een nieuwe partner heeft. 'Frank had mij al eens eerder bedrogen. En hij was heel onzeker, hij hield eigenlijk niet van zichzelf, en

voelde zich heel erg in de val zitten toen ik zwanger was. Hij had eigenlijk last van bindingsangst.' En ook Rachel Samstat had de signalen kunnen lezen. Haar Mark was een notoire bachelor, die ver in de veertig nog steeds niet gesetteld was. Mannen die goed in hun vel zitten – en dat is de meerderheid – zullen je niet laten zitten als jij hun baby verwacht. Sterker nog: ze vinden je geweldig. 'De meeste mannen genieten juist van die rondere vormen, en die grotere borsten', zegt relatietherapeut Paola van der Sluijs. Het zit dus niet in hun hoofd, maar in het onze. 'En daar kun je wat aan doen. Koop een mooie jurk, met extra aandacht voor je decolleté, tut jezelf op, bekijk jezelf in de spiegel en bedenk dat mannen juist genieten van een supervrouwelijk lijf. Zwangere vrouwen zijn wel sexy.'

Zo overleven jullie relatie een baby

Steeds vaker gaan stellen met jonge kinderen en baby's uit elkaar, blijkt uit cijfers van het CBS. Hoe zorg jij ervoor dat jouw relatie niet op de klippen loopt?

1. **Talk the talk:** bespreek alles met de (aanstaande) vader van je kind. Hoe voelt hij zich, waar liggen zijn behoeften, en hoe matchen die met de jouwe? Wat zijn zijn verwachtingen? Het is daarbij heel belangrijk om geen taboes op te leggen: alles is bespreekbaar, ook minder rozekeurige gedachten.
2. **Walk the walk:** Het is heel belangrijk om elkaar aan te blijven raken, iets dat stellen soms vergeten in een zwangerschap, en daarna. Relatietherapeut Paola van der Sluijs: 'Na de geboorte kunnen mannen zich soms een beetje buitengesloten voelen door onder meer de borstvoeding. Juist in die periode is (seksuele) intimiteit ontzettend belangrijk.' Probeer in contact te blijven met elkaar door aandacht te hebben voor elkaar.
3. **Quality-Time:** Tijdens de zwangerschap zijn jullie nog met zijn tweeën, dat verandert na de geboorte. Relatietherapeut Peter van Dongen: 'De gouden tip aan

jonge ouders: blijf samen dingen doen, zonder de baby, het is ontzettend belangrijk om te investeren in de relatie. Zoek een oppas, en ga samen uit, dat kan niet snel genoeg gebeuren na de bevalling.'