

EVELINE STALLAART

EVEN TUSSEN ONS

ZES GEHEIMEN VOOR EEN BETER
SEKS- EN LIEFDESLEVEN

SPECTRUM



Omslagontwerp: Alexandra de Vries
Opmaak: Elgraphic
Tekstschrijver: Floor Bakhuys Roozeboom
Auteursfoto: Stef Blok
Visagie: Geen Bluf!
Met dank aan: Mieke Kerkhof

ISBN 978 90 00 39029 8
ISBN 978 90 00 39294 0 (e-book)
NUR 770, 450

© 2024 Eveline Stallaart
© 2024 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2024

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Om de anonimiteit te waarborgen zijn de namen in de verhalen gefingeerd en alle details in de verhalen aangepast. Elke gelijkenis met bestaande personen, gebeurtenissen, plaatsen of entiteiten berust op louter toeval en verhoudt zich op geen enkele manier tot een werkelijkheid van bestaande personen, gebeurtenissen, plaatsen of entiteiten.

INHOUD

VOORWOORD	Even over mij	7
PROLOOG	Even vooraf	15
NOG EVEN DIT	LHBTQIA+	31
HOOFDSTUK 1	Contact & connectie	35
HOOFDSTUK 2	Veiligheid & intimiteit	63
HOOFDSTUK 3	Spanning & avontuur	87
HOOFDSTUK 4	Openheid & communicatie	111
HOOFDSTUK 5	Overgave & ontspanning	135
HOOFDSTUK 6	Lichtheid & luchtigheid	163
EPILOOG	Even tot slot	185
DANKWOORD		191

VOORWOORD
EVEN OVER MIJ
OVER EVELINE

Een kleine, maar knusse kamer. Een tafel met een dienblad vol benodigdheden voor koffie en thee. Twee comfortabele stoelen met een kussentje erop. Een divan voor koppels die graag samen willen zitten. Een salontafeltje met daarop een vaas met bloemen. Een lamp voor wat gezellig licht. In de vensterbank een beeld van een naakte vrouwfiguur met zachte rondingen. Boven haar twee hoge ramen die uitkijken op bomen waarin papegaaitjes wonen.

Een veilige haven. Dat is wat ik in mijn praktijkkamer heb willen creëren. Een plek waar mensen terecht kunnen om, op hun gemak en in vertrouwen, te praten over dingen die ze misschien niet zo snel met anderen zouden bespreken. Een plek om elkaar op een laagdrempelige manier te ontmoeten.

Om problemen te bespreken. Om gezien en gehoord te worden. Om herkenning en geruststelling te vinden. Om handvatten aangereikt te krijgen. Maar vooral: een plek om hopelijk met een gevoel van opluchting weer te verlaten.

Ik weet zelf nog precies de eerste keer dat een cliënt die met een gespannen gezicht mijn praktijkkamer was binnengekomen, met een glimlach weer naar buiten ging. En ik zal nooit vergeten hoe goed het voelde. Mensen kunnen helpen met iets wat in hun dagelijks leven een heel grote impact heeft, dat vond ik toen ik begon het allermooiste aan mijn werk, en dat vind ik nog steeds, tot op de dag van vandaag.

Dit boek is natuurlijk geen fysieke plek, maar toch was het mijn intentie om hiermee ook een soort veilige ruimte te creëren, zoals ik dat ook in mijn praktijkkamer heb willen doen. Een boek waarbinnen je je welkom kunt voelen en waarbinnen je op een laagdrempelige manier kunt lezen over zaken die niet iedereen zo gemakkelijk bespreekt. Een boek over seks en relaties en alle strubbelingen die daar in een mensenleven nu eenmaal bij kunnen komen kijken. Een boek dat hopelijk leest als een gesprek. *Even tussen ons*. Zo heb ik het boek genoemd. Omdat ik hoop dat dit boek niet alleen intimiteit en vertrouwen ademt, maar ook de laagdrempeligheid van een gesprek met iemand die je kent.

Misschien is het daarom goed om allereerst wat over mezelf te vertellen, zodat je weet wie eigenlijk die persoon is die via dit boek tegen je praat. Sommigen kennen mij misschien van bepaalde optredens op televisie. Anderen kennen mij misschien van mijn eigen praktijk als seksuoloog. Weer anderen ontmoet ik via dit boek voor het eerst. Heel graag neem ik

je kort mee op het pad dat ik heb bewandeld, de keuzes die ik heb gemaakt en hoe dat allemaal heeft geleid tot waar ik nu sta. Dat ik een fascinatie had voor seksualiteit en de rol die seks speelt in het leven van mensen, dat wist ik al vroeg. Dat ik de bevestiging kreeg dat ik hier ook echt mijn werk van zou kunnen maken, dat zou nog best even duren.

Als kind was ik al heel nieuwsgierig naar seks. Lang voordat seksueel verlangen voor mijzelf aan de orde was, vond ik het al mateloos fascinerend. Dat werd alleen maar versterkt door het feit dat seks bij mij thuis een onderwerp was dat zoveel mogelijk werd vermeden. Ik groeide op in Heeze met mijn vader, moeder en zusje. Zoals veel mensen in de regio waar ik opgroeide, waren we katholiek. We gingen naar de kerk. Ik ben nog misdienaartje geweest. Open praten over seks en seksualiteit, dat deed je niet. Als mensen op tv alleen al zonden, zaptten mijn ouders snel weg. Voorlichting werd niet gegeven, over seks werd simpelweg niet gepraat. Er werd een zweem van taboe en geheimzinnigheid omheen gecreëerd. Maar dat wakkerde mijn nieuwsgierigheid alleen maar meer aan.

Ik herinner me hoe ik op mijn elfde in de bibliotheek biologieboeken opzocht waar seks in voorkwam. Die las ik dan aan de leestafel, met het meidentijdschrift *Tina* eromheen gevouwen. Ik was nieuwsgierig naar seks, wilde er alles over weten. Maar ik voelde ook dat het een verboden onderwerp was. Later, toen ik werkzaam werd in de seksuologie, bleek het taboe nog niet verdwenen. Mijn vader zei bijvoorbeeld liever tegen mensen: 'Ons Eveline is psycholoog,' dan dat hij vertelde over

mijn werk als seksuoloog. Ik heb dat wel eens jammer gevonden, maar ik kan er ook met begrip en mildheid naar kijken. Ik weet inmiddels dat hij apetrots op me is en ik realiseer me ook: veel mensen die het moeilijk vinden om over seks te praten, hebben dat zelf simpelweg nooit geleerd.

Toen ik klaar was met school, ging ik psychologie studeren aan de Universiteit van Maastricht. Menselijk gedrag fascineerde me, maar mede door het taboe in mijn jeugd kwam een keuze voor een studie die met seksualiteit te maken had eigenlijk niet eens in mij op. Dat veranderde toen ik binnen mijn studie psychologie de mogelijkheid kreeg om een trimester seksuologie te volgen. De interesse die vanaf mijn kindertijd al sterk aanwezig was geweest, laaide weer op. Lichaam, geest, gevoelens, gedachten, waarnemingen, ervaringen: in seksualiteit komt zoveel van onze menselijkheid samen. Wat me vooral raakte was de impact die seksuele problemen kunnen hebben op de gemoedstoestand en de kwaliteit van leven. Dat ik als hulpverlener mensen met zulke problemen zou kunnen helpen, vond ik een heel mooie gedachte.

Ik deed mijn literatuurstudie en mijn bacheloronderzoek in de richting van de seksuologie. Tijdens het voltooien van mijn master wilde ik graag een stageplek in de seksuologie vinden om in de praktijk verder te kunnen leren, maar dat bleek nog best een uitdaging. Ik kon uiteindelijk aan de slag in de Jellinek-kliniek in Amsterdam, waar ik praktijkervaring opdeed als behandelaar en veel leerde over de problematiek van bijvoorbeeld seksverslavingen en bijbehorende behandelmethodes. Zoals veel stagiairs hoopte ik na mijn stage te

kunnen doorstromen, maar het was de tijd van de economische crisis in 2008 en vrijwel nergens namen ze mensen aan. Omdat ik mijn droom niet wilde opgeven, heb ik toen gekozen voor een werkervaringsplek bij het Sint Lucas Andreas-ziekenhuis in Amsterdam, dat nu OLVG-West heet.

Twee jaar lang deed ik daar fulltime ervaring op en ik specialiseerde mij als seksuoloog op de afdeling Gynaecologie. Dat was ongelooflijk waardevol, maar ook behoorlijk pittig, want het ging om een onbetaalde werkervaringsplek. Ik moest dus in de avonduren en in het weekend nog allerlei baantjes hebben om brood op de plank te brengen. Alles greep ik aan. Zo heb ik zonnepanelen verkocht en een tijdje als visagist gewerkt. Daarna vond ik een baan als projectmanager in de GGZ. Dat was heel boeiend, maar het stond toch te ver af van mijn droom: mensen helpen met seksuele problemen. In 2014 heb ik de sprong gewaagd door mijn eigen praktijk te beginnen. In eerste instantie voor één dag per week, naast mijn baan in de GGZ. Toen mijn praktijk langzaam meer bekendheid kreeg en er steeds meer cliënten begonnen binnen te komen, heb ik mijn baan opgezegd om me volledig op mijn praktijk te kunnen richten.

Vanaf het begin heb ik me naast mijn werk in de praktijk ook altijd ingezet om het taboe rond seksualiteit te doorbreken. Zo startte ik een blog genaamd *Oh mama* over moederschap en seksualiteit. Het viel me op dat seksuologie nog altijd een vrij ontoegankelijk en zwaar imago heeft. Weinig mensen weten wat een seksuoloog precies doet. Ze denken bijvoorbeeld dat je met een blocnote naast het bed zit om aanwijzingen te

geven. Of ze associëren het juist alleen maar met ernstige medische aandoeningen. Daardoor is de drempel voor mensen om naar een seksuoloog toe te stappen naar mijn idee onnodig hoog. Ik merkte vaak dat mensen niet wisten waarvoor ze eigenlijk allemaal bij een seksuoloog terecht kunnen. Problemen als ‘ik heb minder zin in seks’, of ‘ik geniet niet van de seks met mijn partner’ of ‘ik worstel met schaamte rond masturbatie’: veel mensen hebben het gevoel dat dit zaken zijn die ieder mens voor zichzelf maar op moet lossen, terwijl een seksuoloog hier vaak juist heel goed bij kan helpen. Ik maakte het dan ook tot mijn missie om seksuologie een wat toegankelijker imago te geven en mensen duidelijk te maken dat het niet iets is om bang voor te zijn, maar dat het een onderwerp is dat waardevol en relevant kan zijn voor iedereen.

Die aanpak sprak mensen aan. *De Telegraaf* pikte mijn blog op. Daarna klopten de media geregeld bij mij aan voor een toegankelijk antwoord op vragen over seksualiteit. Steeds vaker mocht ik als seksuoloog mijn visie geven op seksgerelateerde onderwerpen. In magazines, in kranten en al snel ook op televisie. Sindsdien schuif ik regelmatig aan als expert in talkshows en podcasts en ben ik bijvoorbeeld als seksuoloog en psycholoog verbonden aan het tv-programma *Married at First Sight*. Niet alleen heb ik hier veel plezier in omdat ik met tal van interessante en boeiende mensen in contact kom en in gesprek mag gaan, ik zie het als een enorm voorrecht dat ik op deze manier twee grote liefdes mag combineren: het helpen van mensen met seksuele problemen in mijn eigen praktijk. En: het op een luchtige en laagdrempelige manier bespreekbaar maken van seks en seksualiteit voor een breed publiek.

De fascinatie voor de menselijke seksualiteit die ik als kind had ben ik namelijk nooit verloren, maar de herinnering aan de benauwde sfeer die er vroeger omheen hing ook niet. Ik wil mensen dan ook graag het gevoel van luchtigheid en openheid meegeven rondom seks dat ik zelf vroeger zo heb gemist. Dat is ook precies wat ik met mijn werk probeer te doen. Gesprekken over seks normaliseren. Onderwerpen die raken aan seksualiteit ontdoen van taboes, schaamte en zwaarte en ze behandelen vanuit een zekere lichtheid, en altijd in toegankelijke bewoordingen. Ik gebruik geen jip-en-janneke-taal, maar ik maak het ook niet nodeloos ingewikkeld. Mijn intentie is dat alles besproken kan worden en dat iedereen zich uitgenodigd voelt. Als kijker, als cliënt in mijn spreekkamer, of als lezer van dit boek. Als jij het gevoel krijgt dat seks geen onderwerp is waar je van terug hoeft te schrikken, dan heb ik mijn werk goed gedaan.

HOOFDSTUK 1

CONTACT & CONNECTIE

DE CASUS VAN MICHAEL & NAOMI

“Ik denk dat het bergafwaarts ging nadat de kinderen geboren waren. Of nou ja, eigenlijk was het al veel eerder aan de hand. Maar sinds we de jongens hebben, is het helemaal tot het nulpunt gedaald.”

Aan het woord is Michael. Een sportief uitziende veertiger met zwarte krullen en een zakelijke uitstraling. Hij zit op de donkerblauwe divan in mijn praktijkkamer. Hij kijkt naar zijn handen terwijl hij praat. Naast hem zit zijn vrouw, Naomi. Eind dertig, donkerbruine haren, klein van stuk, licht vermoeide blik. Ze zit een eindje van Michael af. Als hij praat, laat ze haar ogen af en toe naar het hoge raam aan de voorkant van mijn praktijkkamer glijden, dat uitkijkt op groene bomen waarin papegaaitjes wonen.

‘Herken je wat hij zegt?’

Ze lijkt een beetje op te schrikken als ik haar de vraag stel. Michael kijkt van haar naar mij. Kaarsrecht en alert, alsof hij wacht op een vraag bij een belangrijk sollicitatiegesprek. Als Naomi niet meteen antwoord geeft, neemt hij weer het woord.

‘Ja, kijk. Veel meer dan hier en daar een knuffel of een kus is het op het moment niet. En dan heb ik het over van die gewontekusjes. Echt intiem of gepassioneerd zoenen doen we niet meer.’

Naomi maakt haar blik los van het bladerdak buiten en kijkt me plotseling recht aan. Haar stem, die bij het voorstellen eerder nog zacht en aarzelend had geklonken, is nu scherp en glashelder: ‘Zoenen is ook niet meer gewoon zoenen. Ik krijg altijd meteen het gevoel dat hij seks verwacht en dat wil ik dan niet, en dan ga ik op slot.’

Het blijft even stil. Dan zegt Michael met een bitter lachje: ‘Grappig dat je denkt dat ik seks verwacht. Met iets verwachten ben ik echt al maanden geleden gestopt, hoor.’

Zo’n twintig minuten eerder heb ik Michael en Naomi samen omhoog zien komen, door het trappenhuis naar mijn praktijkkamer. Zwijgend. Met ernstige gezichten. Naomi voorop, Michael daar op enige afstand achteraan. Ik wachtte ze boven aan de trap op, zoals ik dat altijd doe. Zodra ik ze de hand schudde, merkte ik meteen dat ze gespannen waren. Een klamme hand, een strak trekje rond de mond, een ontwijkende oogopslag. Het zijn details waar ik altijd op let.

Want mensen komen bij mij misschien wel om te praten,

maar de manier waarop twee partners binnenkomen – hun gezichtsuitdrukking, hun tempo, hun manier van praten, hun houding ten opzichte van elkaar – vertelt mij vaak dingen die ze zelf niet gemakkelijk onder woorden zouden kunnen brengen. Ik geef een stel dat binnenkomt altijd de gelegenheid om zelf te kiezen waar ze willen zitten: samen op de divan of in twee losse fauteuils, op enige afstand van elkaar. De keuze die een stel dan maakt, vertelt mij vaak al iets over de gemoedstoestand en onderlinge verhoudingen waarmee ze samen aan het traject met mij beginnen.

Naomi en Michael kozen ervoor om op de divan te gaan zitten. Naast elkaar, maar wel op enige afstand, met genoeg ruimte tussen beide partners om er een klein kind tussen te laten passen. Een betekenisvolle afstand, zo zal later blijken. Naomi en Michael zijn bij me gekomen omdat ze allebei niet meer tevreden zijn over hun seksleven. Michael zou wel vaker willen, maar Naomi kan nog maar moeilijk van seks genieten en gaat alle vormen van fysieke intimiteit inmiddels liever uit de weg. Ze zijn op een punt beland dat alles wat met seks te maken heeft beladen is geworden. Intiem zijn ze nauwelijks meer. Gefrustreerd des te meer. Ze balen allebei dat het niet meer is zoals vroeger. Maar teruggaan naar hoe het ooit was, toen ze nog volop van seks genoten, lukt ze niet meer.

Juist in situaties waarbinnen partners ieder op hun eigen manier frustratie voelen, begin ik vaak door het stel te vragen om in gedachten terug te gaan naar het moment dat ze allebei nog wél tevreden waren over hun seksleven. Om hen eraan te herinneren dat ze nu misschien even wat meer afstand voelen, maar dat ze ooit heel nauw verbonden waren.

Ik vraag Michael en Naomi om me te vertellen hoe hun seksleven was in het begin, toen ze nog niet zo lang samen waren.

‘In het begin was het geweldig,’ zegt Michael. ‘We deden het vaak en genoten er allebei ook heel erg van.’

Dan is hij even stil. ‘Tenminste, dat denk ik.’ Hij kijkt van mij naar Naomi. ‘In het begin was het gewoon goed tussen ons, toch?’

Ze glimlacht en kijkt naar haar vingers. ‘Ja. In het begin was het fijn. Vooral toen we nog met z’n tweeën waren. Nog niet zo veel verantwoordelijkheden hadden. Toen kon ik me er ook nog heel goed aan overgeven. En er ook echt in ontspannen.’

‘Nu niet meer?’ vraag ik. Ze schudt haar hoofd.

‘Eigenlijk al heel lang niet meer. Toen ik het drukker kreeg op mijn werk, merkte ik steeds vaker dat ik ’s avonds eigenlijk te moe was. Na een lange dag wilde ik gewoon het liefst even helemaal niets. Aan seks moest ik dan al helemaal niet meer denken. Ik merkte dan dat Michael dat wél wilde. Veel vaker dan ik. En ergens gunde ik hem dat ook. Maar mijn hoofd zat vaak zo vol. Ik moest dan echt een knop omzetten, en dat kon ik niet altijd opbrengen.’

Ze vertelt me dat ze Michael in die tijd voor het eerst begint af te wijzen als hij het initiatief tot seks neemt. Hoe dat vaker en vaker gebeurt. Tot het moment dat hij het eigenlijk bijna nooit meer probeert.

Wanneer ze zwanger wordt van hun eerste kind neemt haar zin in seks nog verder af.

‘Ik was heel misselijk en had veel kwaaltjes. Gewoon de dag

een beetje normaal doorkomen vond ik vaak al een opgave. Dus seks stond toen echt niet boven aan mijn prioriteitenlijstje. En Michael was daar toen ook heel begripvol over. Ik denk ook omdat hij hoopte dat het na de zwangerschap weer beter zou gaan.’

Maar het ging niet beter. Naomi vertelt hoe ze zichzelf na de geboorte van haar eerste kind volkomen kwijt is. Ze moet herstellen van de bevalling, wennen aan een nieuw leven. Ze is niet blij met haar lijf, voelt zich totaal geen seksueel wezen meer. Al haar energie gaat naar het zorgen voor de baby. Ze is zo moe dat ze niet aan seks moet denken. Als Michael na zes weken vraagt of ze het niet weer een keer kunnen proberen heeft ze daar zelf totaal geen behoefte aan, maar ze stemt toch toe. De seks doet pijn en Naomi geeft aan meer tijd nodig te hebben voordat ze het opnieuw wil proberen.

Michael vertelt me dat hij in die tijd veel geworsteld heeft. Hij voelde zich vaak heen en weer geslingerd tussen zijn verlangen naar Naomi en zijn seksuele behoeften aan de ene kant, en zijn wens om haar grenzen te respecteren aan de andere kant.

‘Ik had nog evenveel zin in haar als altijd. Maar ik probeerde het eigenlijk alleen nog maar als ik dacht dat ze heel relaxed en ontspannen was. Maar ook op die momenten wees ze me eigenlijk altijd af. Dat doet wel wat met je zelfvertrouwen, na een tijdje.’

De stilte hangt zwaar in de praktijkkamer.

Naomi kijkt naar Michael en dan naar mij. ‘Bij de tweede zwangerschap heb ik wel echt bewust mijn best gedaan om de knop vaker om te zetten. Toen deden we het ook weer meer.

Toch?’ Vragend kijkt ze opzij naar Michael. Maar hij kijkt niet terug.

‘We deden het wel weer af en toe,’ zegt hij tegen mij. ‘Maar als ze dan nu zegt dat ze er een knop voor moest omzetten, dan denk ik: ja, en zo voelde het dus ook.’

‘Wat bedoel je?’ vraagt Naomi.

Nu zijn het de ogen van Michael die hun weg naar buiten zoeken, langs Naomi heen naar het raam en naar het groene bladerdak van de boom met de papegaaitjes. Wanneer hij antwoordt, klinkt hij stiller dan hij tot nu toe heeft geklonken.

‘We deden het dan wel, maar je was er niet echt bij met je hoofd. Het voelde alsof je het voor de vorm deed, maar je je niet echt eraan kon overgeven. Alsof je een beetje uitgecheckt was, alsof je het deed omdat het moest. En zo voelt het nu nog steeds, als we het dan weer een keer doen. Het is alsof het voor jou een van de punten op je to-dolijst is. Een van de verplichtingen die je ook nog even af moet vinken.’

Weer is het stil. Dan begint Naomi te huilen en ze zegt zachtjes: ‘Ja. Ik zou willen dat het niet zo was. Maar zo voelt het voor mij ook.’



Het verhaal van Michael en Naomi is heel persoonlijk en tegelijkertijd heel universeel. In mijn praktijkkamer kom ik de meest uiteenlopende verhalen tegen, maar bijna alle mensen die op de divan of in de fauteuil tegenover mij gaan zitten, doen dat omdat ze op een bepaalde manier de connectie zijn verloren. Met hun partner, met zichzelf, met hun lichaam,

met hun seksualiteit, met hun genot, met hun zorgeloosheid. Het verhaal van Michael en Naomi is zo'n verhaal van een verloren connectie. En het is misschien wel het verhaal dat ik in alle jaren waarin ik nu als seksuoloog werk, het vaakst tegenkom. Steeds in een iets andere vorm, met iets andere details en met andere hoofdrolspelers. Maar de kern, de essentie van het verhaal blijft vaak hetzelfde:

Twee geliefden hebben in het begin een spetterend en bevredigend seksleven, maar gaandeweg verandert dat. Het werkende leven vraagt veel, er komen misschien kinderen bij, dierbaren worden ziek, er wordt verhuisd, er wordt verbouwd, kortom: het leven komt ertussendoor. Stress, afleiding en verantwoordelijkheden nemen toe, en partners blijven verschillende manieren te hebben om hiermee om te gaan. Voor de een blijft seks voelen als iets positiefs, een beloning, een ontlading. Voor de ander voelt het als iets wat ook nog moet. De seksuele behoeften beginnen steeds meer uit elkaar te bewegen, uit balans te raken. Door de mismatch die ontstaat, raken de partners gaandeweg over en weer gefrustreerd en gekwetst. Communicatie loopt spaak, en er ontstaat een neerwaartse spiraal van onbegrip en verwijdering.

Voor wie hier middenin zit kan dit heel frustrerend, ontmoedigend en eenzaam aanvoelen. Maar als je dit leest en je herkent in het verhaal van Naomi en Michael, laat het dan in elk geval een troost of een geruststelling voor je zijn dat het een probleem is dat heel veel voorkomt. Wanneer je lang samen bent en je moet samen door alle uitdagingen van het leven navigeren, dan is het niet meer dan menselijk dat er momenten zullen zijn dat seks even niet vanzelf gaat en dat jij en