

# Seks relatie

## & de overgang

Onbespreekbare onderwerpen. Die zijn er niet zoveel meer in Nederland. Het land waar we vinden dat we het overal over kunnen en moeten hebben. Maar is dat ook zo? Vier professionals die in hun werk de grenzen opzoeken. Van wat kan en wat niet kan. Wat hoort en wat niet hoort. Vier vrouwen over het ervaren, bevechten en doorbreken van taboes.

### VIER VROUWELIJKE PROFESSIONALS OVER TABOES

# T

Twee jaar geleden schreef Paul van Tongeren (hoogleraar Ethiek, Radboud Universiteit Nijmegen) in *Vrij Nederland* dat het taboe zelf nog het laatste taboe is in Nederland. 'Het taboe zelf. Zonder taboes geen cultuur, dus ook onze cultuur kent nog taboes: grenzen die aangeven wat "echt niet kan", domeinen die niet mogen worden betreden. Een van de typische taboes van onze cultuur is precies dat, het taboe: een verbod dat niet mag worden betwist, een grens die niet mag worden geschonden, een overtuiging die niet zou mogen worden bekritiseerd, dat kan echt niet – met als enige uitzondering natuurlijk die overtuigingen waar we heilig in geloven: dat de mens een dier tussen de dieren is, dat het individu recht heeft op zijn autonomie, dat man en vrouw gelijk zijn, enzovoorts.'

#### Moeilijke gesprekken en pittige discussies

Maar de vrouwen die hier geportretteerd worden, ervaren in hun werk nog steeds taboes. Allemaal op een andere manier, maar niet te negeren. Praten over seks, het vinden van een partner, de overgang als levensfase en onderwerpen als misbruik, abortus, of het herstellen van het maagdenvlies, zorgen soms nog steeds voor moeilijke gesprekken

en pittige discussies. Hoe kunnen we deze taboes doorbreken? Vooral hiaten in kennis spelen een rol bij taboes, zo is de professionele mening van de vier vrouwen. Wat mensen niet kennen, weten en snappen roept nog steeds veel vragen en onbegrip op. Daar kunnen de professionals dus een rol spelen. Ook het mensen leren praten kan taboes doorbreken. Vertellen, vragen en het delen van emoties en gevoelens kweekt openheid en begrip. En ook dat kan helpen.

#### Praten over je vak

"Je merkt het op een feestje... Als mensen me vragen wat ik doe, reageren de meesten ietwat gegeneerd bij het antwoord." Astrid Kremers is seksuologe. "Op seksueel gebied zijn er nog veel taboes." Dat erkent ook Ineke van Seumeren, gynaecologe. "Op mijn spreekuur was praten over seks nog steeds niet makkelijk." Ook relaties en liefde zijn nog steeds onderwerp van veel gêne, ervaart matchmaker Michaela ten Siethoff. "Mensen schamen zich voor het feit dat zij er zelf niet in slagen een partner te vinden. Dat voelt als falen." Ook overgangcoach Saron Petronilia vecht tegen taboes. "Een vrouw die bij haar mannelijke leidinggevende begrip vraagt voor haar overgangsklachten? Ondenkbaar..."

**Vier vrouwen praten openhartig over taboes** ▶

### OORSPRONG VAN TABOE

Het woordenboek is niet echt concreet. *Taboe: een onderwerp, thema of een handeling die als ongepast wordt gezien binnen een bepaalde context. Wat precies een taboe is, kan nogal per cultuur verschillen. Schending van een taboe leidt tot reputatieschade. Uit deze definitie blijkt ook direct de moeilijkheid. Niet altijd, overal en voor iedereen gelden dezelfde normen, waarden, grenzen en repercussies. Wat op een plek van de wereld door iedereen geaccepteerd wordt, is ergens anders ondenkbaar. Het woord taboe komt van de Polynesische eilanden. Oorspronkelijk ging het om een religieus verbod, verbonden aan plaatsen of voorwerpen. Op het breken van een taboe stond gezichtsverlies of zelfs een gerechtelijke vervolging. Wat een taboe is, wordt bepaald door de culturele, religieuze of politieke context.*

**ASTRID KREMERS:** "Als professional maak ik seksualiteit bespreekbaar, dat helpt om seksuele problemen op te lossen. Als je niet communiceert over je wensen en grenzen wordt het namelijk lastig om adequaat gestimuleerd te worden. Dat kan tot gevolg hebben dat je niet opgewonden raakt, geen orgasme krijgt of zelfs pijn hebt tijdens het vrijen. Praten over seks is geen doel op zich maar vaak wel een middel om het seksueel plezier te vergroten."

## "WIE ZIET ER NOU ECHTE MENSEN ECHTE SEKS HEBBEN?"

Astrid Kremers is seksuoloog in Utrecht en behandelt in haar praktijk mensen van 18 tot 95 jaar met seksuele problemen. Ook schrijft zij columns in diverse bladen en kranten, schreef het boek *Aandacht voor seks* en geeft onderwijs en voorlichting over haar vak. "Het grote probleem is dat de meeste mensen geen reëel beeld hebben van seks, doordat ze seks alleen in films zien. In mijn werk normaliseer ik, geef ik informatie over hoe seksualiteit in het echt werkt. Want wie ziet er nou echte mensen echte seks hebben? En wie hoort er van vrienden/familie hoe echte seks gaat? Mensen hebben daardoor soms irreële verwachtingen van seksualiteit en denken dat hun lichaam en hun seksuele problemen raar zijn. Dat beeld kan ik als professional wegnemen en seksuele problemen kunnen gelukkig meestal opgelost worden."

In haar spreekkamer komen veel onderwerpen op tafel die mensen niet met hun partner of anderen bespreken. "Voor vrouwen is het grootste taboe denk ik hun eigen seksuele plezier. Mannen hebben soms last van prestatiedruk en faalangst, dat is vaak een moeilijk gespreksonderwerp."

Astrid denkt dat er minder taboes zijn dan vroeger. "Ouders en leerkrachten van nu praten in het algemeen makkelijker over seks dan 100 jaar geleden. Maar dan gaat het helaas vooral over het technische deel en problemen. Het praten over seksueel genot blijft voor de meeste opvoeders nog een taboe."



*"Seks?  
Daar praat  
je niet over"*



## "HET IS EEN PRACHTIG BEROEP; ZOWEL SNIJDEN ALS PRATEN"

**INEKE VAN SEUMEREN:** "Ik sta weer volledig in actiemodus. Of eigenlijk nog steeds. De mogelijkheid tot het laten doen van een abortus is voor mij zo belangrijk, dat ik me daar weer intensief mee bemoei." Ineke van Seumeren ging tien jaar geleden met pensioen. Als gynaecologe was haar hele leven gewijd aan de organen van de vrouw en het begeleiden van moeilijke bevallingen. "Het is een prachtig beroep; zowel snijden als praten. Chirurgisch vaardig zijn, maar ook empathisch. Kunnen afwachten, maar ook acuut kunnen ingrijpen."

Nu windt zij zich op over de actiegroepen die buiten staan bij abortusklinieken en bezoekende vrouwen aanspreken. "Lastigvallen, bedreigen en intimideren zal je bedoelen. Zij geven vrouwen die daar, na een gewogen keuze, naar binnen willen valse informatie en liegen hen voor. Dat vind ik misdadig. Het recht op een abortus, zoals we dat in Nederland invullen wil ik actief verdedigen. Het zelfbeschikkingsrecht vind ik essentieel. Ik erger me aan de vertrutting van ons land. Ik maak me daar, ook in relatie met mijn vak, wel zorgen over."

Ineke liep tegen veel taboes aan tijdens haar loopbaan. "Hoe ver ga je om kinderen te krijgen? In hoeverre is schoonheid een aspect bij ingrepen? Moet je schaamlippen verkleinen omdat de vrouw dat mooier vindt? Ik snij in principe niet in gezond vlees. Maar ik kreeg wel die verzoeken. Vrouwen die niet meer kunnen plassen of menstratiebloed doorlaten tengevolge van een volledige besnijdenis? Daar wilde ik graag bij helpen. Ook hielp ik bij de vraag van vrouwen om het maagdenvlies te herstellen. Niet door een chirurgische ingreep, maar soms door een zetpil die een roze-rode afscheiding te zien gaf. Maar vooral door uitleg te geven over het maagdenvlies. Bijna de helft van de vrouwen heeft geen bloedverlies na de eerste coïtus. Die zetpil was zeer omstreden. Veel mannen voelden zich bedrogen en ik lag onder vuur. Ik ben wel altijd blijven worstelen met de spagaat tussen respect en andere ideeën en culturen en mijn eigen overtuigingen en verworvenheden. Dat blijft wringen..."



**SARON PETRONILIA:** "Vrouwen in de overgang zijn voor mij krachtige vrouwen, vol energie in de bloei van hun leven. Mijn doel is om hen dat zelf ook zo te laten voelen en ervaren. Dit is de tijd om te oogsten, niet om een stapje terug te doen. Nu moeten die vrouwen vlammen!"

Saron is coach, trainer voor werkende vrouwen tussen de 40 en de 60. "Ik wil vrouwen steviger maken, op weg naar zelfverzekerdheid en zelfvertrouwen. Laten zien dat de overgang, naast natuurlijk allerlei vervelende fysieke en mentale klachten ook een periode van bloei is. Een periode waarin vrouwen juist op moeten staan en zichzelf moeten laten zien. Met hun kennis en ervaring een rol van betekenis spelen."

Veel organisaties zijn niet ingericht op vrouwen in de overgang, zo constateert Saron. "Leidinggevend en hr-managers nemen de overgang vaak niet serieus, terwijl er toch bijna 2 miljoen vrouwen mee te maken hebben. Veel van het verzuim door deze groep komt door overgangsgelateerde klachten. Maar het is nog steeds een taboe. Uit onderzoek blijkt dat mensen de overgang associëren met oude, dorre, chagrijnige vrouwen, platter gezegd: met zwetende, zeikende wijven. Dat beeld moet worden bijgesteld, wat mij betreft."

## "LEIDINGGEVENDEN NEMEN DE OVERGANG VAAK NIET SERIEUS"

"Ook in de media hoor, zie en lees je weinig eerlijke, positieve verhalen over deze levensfase die op veel vlakken te vergelijken is met de puberteit. Gekleurde vrouwen zijn sowieso niet in de overgang en in Japan bestaat er geen woord voor een opvlieger. Dat is toch absurd? De overgang wordt in de media gezien als niet sexy. Een gemiste kans vind ik. Erover praten is juist een deel van de oplossing. Zeker op de werkvloer. Er zijn tal van aanpassingen denkbaar die het verzuim daadwerkelijk kunnen terugdringen. En vrouwen moeten zichzelf ook anders gaan zien. De overgang omarmen als krachtbron zou enorm helpen!"



## "SOMS ZOEK IK OOK NAAR EEN VEEL JONGERE OF OUDERE PARTNER"

**MICHAELA TEN SIETHOFF:** "Hulp vragen bij het zoeken van een partner. Voor velen nog steeds een taboe. Een persoonlijke relatiebemiddelaar inschakelen voelt als falen. Maar als ik het vergelijk met een makelaar die een passend huis voor je gaat zoeken, wordt het al veel normaler."

Michaela is matchmaker en brengt mensen op zoek naar de liefde bij elkaar. "Ik oordeel niet, ben realistisch, denk mee en adviseer. En doorbreek dus soms ook taboes. Ik zoek ook een partner voor senioren met een liefdeswens. Soms zoek ik ook naar een veel jongere of oudere partner. Of een nieuwe vrouw voor een zeer recent weduwnaar geworden man. Het hangt af van het verhaal, de wens en de context. Anderen vinden er altijd wel iets van. Ook wijs ik wel eens een vraag af. Ik handel naar eer en geweten, heb het beste met de mensen voor en ga met en voor hen op zoek naar een oplossing. Mensen willen graag liefhebben en liefgehad worden. En ik draag daar graag mijn steentje aan bij."

"Het grootste taboe is de persoonlijke relatiebemiddeling zelf, hulp vragen om een partner te vinden. Ook de stigmatisering van mensen, de vooroordelen, de labels die mensen plakken op exen, mannen, vrouwen, gekleurde mensen, mensen met een psychische aandoening, bepaalde beroepen of achtergrond staan soms in de weg van een relatie. Om een ander te kunnen ontmoeten moet je wel openstaan. En weten waar je moet zoeken. En daar kan ik een rol bij spelen. Er blijven steeds minder taboes over als je er meer tegenkomt. Ik zeg vaak Normale mensen zijn mensen die je niet goed kent. Iedereen heeft zo zijn verhaal."

*"Praten kan een bevrijding zijn"*