

## AFLEVERING 3

# VAN HAAR SOKKEL - pijn, ziekte, rouw en seksualiteit

Speels Collectief

*Veel dank aan transcripter: Nienke Damstra*

In deze aflevering zijn te horen:

Sanne (voice-over)

Marga

Merel

Beppie

Lisette

Edith

Marloes

Ella

Redactiemedewerker Van Dale

**Edith:** Ik bedoel als wij gewoon naast elkaar zitten op een bankje en we kijken naar de zee, dan hoeven we niks te zeggen... Snap je? Dan... dat zijn dingen die dus veranderen als je dus ouder bent. Je hoeft helemaal niets te zeggen en je hebt toch die intimiteit.

### ♪ VROLIJKE MELODISCHE MUZIEK START ♪

**Sanne:** Je luistert naar 'Van Haar Sokkel', een podcastreeks van theatergezelschap Speels Collectief. Speels Collectief is een divers, mixed-abled theatergezelschap, en maakt theater dat de norm bevraagt, verwondering zoekt en het ongewone omarmt.

Ik ben Sanne Arbouw en in deze podcast stel ik je voor aan zeven vrouwen, waarmee ik in gesprek ging over hun seksualiteit en vrouwelijkheid.

Bij mij thuis, vroeger, was seksualiteit iets waar open over gesproken werd. Mijn ouders tongzoenden waar ik bij was, we gingen naar naturistencampings en niks was taboe. Alles werd besproken, van masturbatie tot schimmelinfecties. Nog altijd verbaas ik me erover dat anderen een totaal ander beeld van dezelfde dingen kunnen hebben: dat seks iets geheims is, of het eigen lichaam iets vies. Daarom ga ik op basis van mijn eigen fascinatie én de verhalen van de zeven vrouwen die ik heb geïnterviewd, op zoek naar een nieuw perspectief, op seksualiteit en vrouwelijkheid. Hopelijk kom je dwalend tussen deze verhalen tot nieuwe inzichten of ideeën. Daar gaan we.

### ♪ VROLIJKE MELODISCHE MUZIEK STOPT ♪

### ♪ RUSTIGE, TIKKENDE MUZIEK START ♪

**Sanne:** In een wereld waarin schoonheid en perfecte plaatjes het beeld van de werkelijkheid vervagen en vervangen, trekken wij in deze podcastreeks het ideaalbeeld van haar sokkel.

### ♪ RUSTIGE, TIKKENDE MUZIEK STOPT ♪

**Beppie:** Ik vond het doodeng.

Lisette: Ja?

Merel: Ja?

Beppie: Ja.

Merel: Hoezo?

Beppie: Nou ik dacht van... is het medisch veilig om te doen? Maar dan hangt dat touwtje daar en... dat was zo'n gepeuter.

\*Beppie lacht\*

Lisette: Ja...

Ella: Ik vind het zo vervelend dat als je zo bijna klaar bent met je regels... maandzonde... hoe noem je 't ook alweer?

Lisette: Menstruatie.

Ella: Menstruatie. Dat je binnenkant dan droog wordt, weet je wel, dat begint dan ook zo pijn te doen en dan moet je 'm erin steken en omdat je dan een klein beetje bloed hebt en dan... begint dat zo echt super... dat vind ik echt verschrikkelijk aan tampons.

Marga: Maar voel je je wel veilig dan met zo'n tampon?

Lisette: Nou ik vond het altijd een van de meest veilige opties als in, qua doorlekkans... en ook gewoon dan die viezige dingen in je onderbroek zo qua, maandverband vind ik echt smerig.

Merel: Ik had, ik was echt super laat ongesteld voor het eerst, ongesteld is eigenlijk ook geen goed woord hè, maar dat er bloed uit me kwam en toen was ik al 18 ofzo en ik had geen...

Edith: 18?

Merel: 18 of 19...

Edith (verbaasd): Oh!

Merel: Ja ja... Krijg je trauma's van hoor, dan voel je je helemaal geen vrouw de hele tijd, maar ehm...

Marga: Is dat echt zo?

Merel: Ja.

Edith: Dat is laat.

Merel: Ja. En dat kwam ook kunstmatig op gang enzo... En ik wist toen nog niet

dus hoe je een tampon d'r in moest doen en ik wist ook niet dat er zo diep iets naar binnen kon, want ik had ook verder nooit iets erin gestopt.

\*gelach\*

**Merel:** En toen dacht ik dus dat het een soort stop was die je erop moest doen, net als een kurk op een wijnfles, dus ik had die zo, je zag hem zeg maar nog aan de buitenkant, en ik kon, en ik was aan het oppassen...

**Lisette:** Dat is pijnlijk!

**Merel:** Dus ik kon helemaal niet zitten, maar ik kon het ook niet tegen die oppaskinderen, dus ik heb toen echt zo... aaah dat was echt super pijnlijk...

**Lisette** (meelevend): Ja...

**Merel:** En toen gingen we naar het zwembad en ik kon niet fietsen eigenlijk en toen daar in het zwembad heb ik hem er uiteindelijk maar gewoon uitgetrokken, toen dacht ik laat maar lekker lopen, want ik verging echt van de pijn...

\*gelach\*

**Edith:** Ik weet nog wel dat ik hem er de eerste paar keer in had dat ik ook helemaal niet kon zitten, dat het me ook zó'n zeer deed...

**Merel:** Ja! Je moet echt diep erin.

**Edith:** En ik was altijd bang dat ik ontmaagd werd door de tampon.

\*gelach\*

**Lisette:** O ja!

**Edith:** Als ik hem te ver erin drukte.

**Lisette:** En dan, dan bedoel je dat vlies...

**Merel:** Ja dat is eigenlijk ook zo, natuurlijk.

**Edith:** Hm?

**Merel:** Is eigenlijk ook zo toch? Ja.

\*geroezemoes\*

**Merel:** Ja nou ja je stopt er iets in.

**Lisette:** Wat is ontmaagding dan?

**Merel:** Waarom ben je...

**Edith:** Ja dat vliesje hè.

\*geroezemoes\*

Edith: Marga?

Marga: Ja zoiets.

\*geroezemoes en gelach\*

Lisette: Maar ik had ook inderdaad wel dat ik ineens door had van oh hij moet dieper, want dan is het prettiger.

\*geroezemoes\*

Lisette: Ja. En zo voorbij de...

Merel: Dat er bloed op je vingers zit. Zo moet het.

\*geroezemoes en gelach\*

Ella: Ik vind het ook heel raar dat als je...

Merel: Dat je daarna zo onder de kraan zit, zo oh tussen m'n nagels in zit ook bloed. Dat heb ik nog nooit hardop gezegd, maar waarschijnlijk hebben andere mensen dit ook.

\*instemmende geluiden\*

Lisette: Ja. Vieze nagels.

\*fade out van het groepsgesprek\*

### ♪ RUSTIGE, TIKKENDE MUZIEK START ♪

Sanne: In deze aflevering praat ik met de vrouwen over zaken die je misschien niet zo snel zou koppelen aan seksualiteit, maar die er voor sommigen wel degelijk mee te maken hebben. Ik bespreek met de vrouwen hoe ze ziekte, rouw en verlies ervaren met betrekking tot hun lichaam en hun seksualiteit en ik ben benieuwd welke rol pijn speelt in hun seksleven. Met name bij degenen die door een beperking vaak of constant pijn ervaren.

Ik begin met een onderwerp waar bijna iedereen mee bezig is, maar waar veel mensen het weinig over hebben: masturbatie. Hier hoor je Lisette, 30 jaar, die werkt als escorte.

### ♪ RUSTIGE, TIKKENDE MUZIEK STOPT ♪

Sanne: Wat betekent zelfbevrediging voor jou?

\*Lisette maakt kreungeluiden\*

\*Sanne lacht\*

**Sanne:** Begint meteen te kreunen, was het een genots-kreun of een grom-kreun?

\*Sanne lacht\*

**Lisette:** Eeh... het was genot, maar ook dat ik weer denk: oh ga ik dit, hoe ga ik dit beantwoorden, want het is zov  el. Voor mij persoonlijk, gewoon heel erg persoonlijk, rustmomentjes... zelfliefde, maar ook in het makkelijk maken voor mezelf, als ik bijvoorbeeld in mijn PMS-week zit, dan ben ik sneller geneigd om even snel te masturberen als ik maar dan een orgasme heb gehad, omdat ik gewoon weet dat de lekkere stofjes van een orgasme mijn PMS een stuk verdraaglijker maken... Maar ook zelfverkenning, eehm... wat ik ontdekt heb toen ik eenmaal door had van: oh ik beleef mijn seksualiteit heel erg vanuit de mannelijke seks, of wat wij denken dat mannelijke seks is, want dat is ook nog maar een discussiepunt... Ben ik me af gaan vragen van wat vind ik zelf dan lekker en de manier om dat te ontdekken of in ieder geval een hele sterke manier om dat te ontdekken is om mezelf te gaan voelen en je eigen lijf te ontdekken... op verschillende momenten op verschillende manieren, dus dat is het ook.

**Sanne:** En waarom is het belangrijk voor jou of je werk of de rest van de wereld volgens jou?

**Lisette:** Nou voor mij: persoonlijk geluk, omdat ik een bepaalde vervulling miste een bepaalde intimiteit miste... en ik kon heel erg genieten van de seks die ik vroeger had, maar niet meer alleen maar. Ik vind het nog steeds leuk, maar niet alleen maar, ik heb ook andere dingen nodig. En ik denk dat meer in contact staan met je eigen seksuele energie en die gevoelens die daarbij komen en in het moment kunnen zijn... dat dat zorgt dat je je leven ook automatisch anders in gaat delen omdat je veel meer voelt wat je nodig hebt...

**Sanne:** Lisette spreekt heel open over masturbatie, maar vaak is er sprake van ongemak of schaamte. Hierover vertelt Ella, de dansstudente van 22 jaar, die je al hoorde in de vorige aflevering.

**Ella:** In mijn familie praten ze er sowieso niet heel erg over... en ook vroeger was het enigste met wie ik er over praatte dus mijn 16-jarige vriendje... Dat was niet eens praten, dat was gewoon doen en ja je schaamt je gewoon best wel over heel veel dingen... Over seks in het algemeen durf je eigenlijk niet over te praten en ook wat ik ook net zei jezelf dingen gunnen en ook niet beschaamd zijn om dat te vertellen, van: kijk dit is wat ik leuk vind, dit vind ik niet leuk en ook op tijd je grenzen aangeven... Merk ook dat ik een paar keer seks heb gehad terwijl ik daar echt helemaal geen zin in had... Dus ja, niet schamen om je dingen aan te geven. En ook jammer is dat er ook helemaal niet veel over gezegd wordt. Ook niet op school, nergens eigenlijk. Dus je moet het ook allemaal zo zelf ontdekken en ja dat is moeilijk.

**Sanne:** Ook Merel, 31 jaar, theatermaker, en heeft een master Gender Studies gedaan, herkent dit taboe op masturbatie en op seks in het algemeen.

**Merel:** Nou... Eeh.. Pfff... Dit is dus grappig, want eigenlijk is het best wel abstract, h  , de vragen die we tot nu toe, is best wel hoe zit je in je lichaam, is niet: wat vind je lelijk aan jezelf zeg maar, en hoe dit zo: poef concrete vraag en dan voel ik dus echt ongemak tot en met, dus wat betekent dat... Eehm, ik doe dat wel, dat vind ik

al een heel ding om dat hardop te zeggen. Ik heb dat echt namelijk ook heel lang niet gedaan, bij mijn eerste relatie en toen, ik had dat nóóit gedaan. Ik moest van mijn moeder, of dat moest niet, maar die heeft een keer gezegd van het is wel normaal om dat een keer aan jezelf te voelen of met een spiegeltje even te kijken f hoe het eruit ziet of zoiets, en ik vond het zo kút, ik was nog helemaal in mijn boosheid en ik heb dat dus wel gedaan in die boosheid van nou ja oké ik heb het gedaan, ik zit nu te voelen, ja fuck dat, flikker op. Ik vond het gewoon allemaal vréselijk.

\*Sanne lacht hard\*

**Merel:** Dus eeh... Ik heb dat gedaan op mijn 18<sup>e</sup>, voor het eerst... Niet masturbatie hè, gewoon voelen en denken ja wat, ik voel niks, welterusten... En toen, ik had dus mijn eerste relatie voor het eerst wat ik net zei: \*maakt geschrokken geluid\* een orgasme wat is dit, kwam ineens zo whaaaa! En daarna ging ik dat dan voelen, van wat had ik nou gevoeld met haar? Of huh kan ik dat dan reproduceren, kan ik dit herhaalbaar maken... \*Merel lacht\* En dat was toen heel, of ja wat betekent het voor mij, ik ga nu helemaal uitwijden, moet ik nu maar gewoon een beetje vertellen over mijn masturbatie-verleden? Toen deed ik dat gewoon heel fysiek, het hele concept fantasieën had ik niet, ik had ook nog nooit gefantaseerd over wat ik dan aantrekkelijk vond, want ik vond het allemaal vies en ik was er boos op en toen was is dus met haar en dat was dus gewoon wat het was. Masturbatie was dan heel fysiek, gewoon puur wat kan er allemaal, hoe werkt dat dan en dat vond ik dan wel fijn, maar niet dat ik daar dan iets bij dacht ofzo. En dat kwam daarna wel een beetje dat ik ook wel over mannen soms fantaseerde, omdat ik dus met een vrouw was, maar niet echt lesbisch was, maar ook weer wel of zoiets... En, ja... wat betekent dat voor mij nu... Ik heb het er nooit over, met één vriendin wel eens, dus ik weet er ook niet zo goed woorden aan te geven. Dit vind ik wel boeiend, want ik heb het over heel veel altijd en ik weet makkelijk dingen te verwoorden... En hier, ik weet nu niet zo goed, ik vind het ongemakkelijk, ik wil er op zich alles over vertellen, maar ik weet gewoon niet zo goed waar ik op in moet gaan, zeg maar, omdat ik er gewoon zo geen woorden aan, ik... praat er niet over.

### ♪ RUSTIGE, TIKKENDE MUZIEK START ♪

**Sanne:** Hoe geëmancipeerd we ook proberen te zijn, zelfs anno 2022 zijn er dingen waar we het niet over durven of willen hebben.

### ♪ RUSTIGE, TIKKENDE MUZIEK STOPT ♪

**Ella:** Ik heb nog nooit in mijn leven een vibrator gebruikt.

**Edith:** Ik ook niet!

**Beppie:** Ik wel.

**Lisette:** Ja ik ook.

**Beppie:** Een paar verschillende zelfs.

\*gelach\*

Lisette: Ja, en hoe gebruik je die dan?

Beppie: Wat zeg je?

Lisette: Hoe gebruik je die dan? Nou als in: ik dacht dus...

Beppie: Nou dan ga ik mezelf helemaal strelen en dan...

Lisette: Ja?

Merel (verbaasd): Heel je lijf?

Beppie: Ja.

Lisette: Je neemt er echt helemaal de tijd voor. Ja ik had dus heel lang dat ik dacht dat dat dus voor penetratie vooral was die vibrators, maar eigenlijk vind ik alleen die trilling lekker op m'n clitoris... ik vind er echt helemaal geen ruk aan als dat zo... alleen maar in m'n vagina is.

Beppie: Ik wel. \*Beppie lacht\* Bij mij werkt het goed.

Lisette: Ja?

Merel: Maar wat, wat vind jij dan fijn? Wat, wat...

Beppie: Nou als ik behoefte had om te ontspannen pakte ik dat ding.

Merel: Ja?

Beppie: Dus moet... ik moet er misschien weer een keer eentje aanschaffen...

\*hard gelach\*

Merel: Maar hoezo die zijn nu weggegooid ofzo?

Beppie: Ja, omdat mijn begeleiders zeiden toen van: jij bent misbruikt en dat soort dingen kan je niet hebben als je misbruikt bent.

\*verontwaardigde geluiden\*

Lisette: Wát?! Dat is écht belachelijk!

Beppie: Ja en lingerie die ik had, allemaal weg geknikkerd.

Merel: Huh?

Lisette: Het is juist ontzettend goed hoe jij zeg maar voor jezelf seksualiteit hebt...

Beppie: Ja. Daar kom ik dus achter door wat wij aan het doen zijn.

Lisette: Ja.

**Beppie:** En van seksualiteit is voor mij ook niet áltijd per se met een ander.

**Lisette:** Nee.

**Beppie:** Ik heb juist behoefte om te ontdekken wat ik fijn vind en mooi vind aan mezelf, maar denken jullie dat daar nog een taboe op rust? Op vibrators?

**Edith:** Ik denk het wel.

**Ella:** Nou...

**Lisette:** Ja in sommige kringen wel en in sommige kringen absoluut niet...

**Edith:** In mijn generatie denk ik wel.

**Beppie:** Ja?

**Merel:** Ja dat denk ik misschien ook wel.

**Edith:** Ik heb het er nog nóóit met m'n vriendinnen of met wie dan ook over gesproken.

**Merel:** Nee?

**Edith:** Nog nooit, nee.

**Sanne:** Als je afhankelijk bent van verzorgenden is praten over je seksualiteit, iets wat nodig is om bepaalde dingen te regelen zodat je seks kan beleven op de manier die jij wil.

Hierover vertelt Marga. Marga hoorde je al in de vorige afleveringen. Ze is 48 jaar en gebruikt een rolstoel. Hierdoor is ze soms afhankelijk van anderen, ook als het gaat om haar beleving van seksualiteit.

**Marga:** Ik ben ook wel bij seksuologen geweest en toen kregen we allemaal buisjes mee naar huis om... in allerlei maten welke hij dan elke keer bij mij naar binnen en naar buiten moest doen... maar mijn vriend, toen mijn vriend, voelde zich daar echt heel ongemakkelijk bij, dus dat hebben we niet gedaan en dat was verder ook niet echt een probleem bij hem. Ik heb het ook wel eens met mijn huidige vriend geprobeerd, maar dan op een gegeven moment ja, dan doet het toch gewoon zeer. Dus ja dan stop je er ook wel heel snel mee. En wij waren er wel heel snel achter dat echt penetratie dat ging gewoon niet lukken en soms doet vingers, als dat echt gewoon te diep gaat, ja dan doet dat gewoon toch pijn... maar dat is dan verder ook niet echt meer een issue geweest ofzo tussen ons. Zo van ja dan is het gewoon zo.

**Sanne:** Zijn er aangepaste speeltjes?

**Marga:** Ik heb... ik heb geen idee, ik eeh... en plus ja ik heb er natuurlijk wel eens over nagedacht om een mini vibrator aan te schaffen. En door nu met jullie daarover te praten denk ik er wel weer vaker aan om er dan toch misschien dan iets mee te gaan doen, maar dan heb je nog dat eeh... ik kan het natuurlijk niet zelf



pakken, dus dan moet de verzorging dat weer doen, dus dan is dat ook wel weer een ding.

**Sanne:** Super intiem ook.

**Marga:** Ja en je weet ook niet hoe de verzorgers daar in staan, en... Ja nee, ik vind het wel belangrijk en ik zou het ook wel willen denk ik, maar dan moet je nog wel weer een drempel over van hoe ga je dat dan aanpakken ofzo...

**Sanne:** Stel je voor dat je iedere keer dat je zin hebt in seks, of dat nu met iemand anders is of alleen, hulp moet vragen aan iemand om dat verlangen te kunnen inlossen. En stel je voor dat degene die je om hulp vraagt niet altijd in de mogelijkheid is hulp te bieden op een moment dat jij hier behoefte aan hebt, of dat ondersteuning bij seksuele behoeften niet is toegestaan.

Beppe, 57 jaar en ervaringsdeskundige in opleiding, kan hierover meepraten. Ik vraag haar wat volgens háár de maatschappelijke blik is op mensen met een verstandelijke beperking in relatie tot seksualiteit.

**Beppe:** Ja ik denk dat... mensen in de maatschappij vooral naar ons kijken van niet te veel afremmen als ze met seksualiteit iets willen doen, want je weet maar niet wat ervan komt! Stel dat ze kinderen krijgen, nee dat kan niet, daar kunnen ze niet voor zorgen... Dat moeten we afremmen en als het al gebeurt: abortus. Nee dat kan echt niet, die zieligerts kunnen daar helemaal niet mee bezig zijn.

**Sanne:** Heb je dat ook wel eens zelf ervaren in de zorg?

**Beppe:** Ja. Daarom heb ik die vibrators weg gedaan, toen ik pas op de... kwam wonen toen had ik die nog en omdat ze zeiden van: ja dat kan eigenlijk niet Beppe, zei mijn begeleiding toen, want je bent misbruikt en vibrators... Ja dus heb ik ze maar weg gegooid.

**Sanne:** Ook bij Marloes heeft haar beperking invloed op haar beleving van seksualiteit. Ze is 34 jaar, actrice en theatermaker, en gebruikt een rolstoel.

Ik ben benieuwd of Marloes gevoelens ervaart van rouw en verlies met betrekking tot haar lichaam en seksualiteit.

**Marloes:** Nou ik ben in mijn leven wel aardig wat verlies tegengekomen van lichamelijke functies... En ik was even toen ik vorig jaar een dwarslaesie kreeg en merkte dat ik geen gevoel meer had of weinig gevoel meer had in mijn schaamstreek, toen was ik even bang dat ik dus ook geen gevoel meer zou hebben in mijn clitoris... En toen heb ik die avond nog helemaal blij m'n vriendin en m'n zusje opgebeld van: JA ik kan nog een orgasme krijgen! We hebben een orgasme-feestje hier! Dus voor dat verlies was ik wel even bang, omdat dat ook eigenlijk, omdat ik niks heb met streling of andere punten in mijn lichaam, dat er voor mij alleen daar gevoel zit, was ik wel even bang dat dat weg zou zijn, maar dat is gelukkig niet zo.

♪ SPANNENDE MUZIEK MET EEN HIJGEND GELUID FADE IN ♪

♪ SPANNENDE MUZIEK MET EEN HIJGEND GELUID FADE OUT ♪

**Sanne:** Ook Marga vertelt hoe genot en pijn zich voor haar tot elkaar verhouden.

**Marga:** Ja ik kan wel genot hebben zonder pijn, ja, maar ik moet wel zeggen dat ik dan wel weer heel erg kan genieten van films zoals 'Fifty Shades of Grey'. Aan de ene kant vind ik dat toch ook wel heel, vind ik dat wel heel opwindend. En dat is wel echt heel raar, want ik lig natuurlijk, ik kan als ik in bed lig, kan ik eigenlijk helemaal niks, maar ik zou het dan toch de voorkeur geven om dan ook nog een blinddoek voor te hebben of vastgebonden, terwijl ik eigenlijk al niks kan. Ik vind dat wel heel erotisch om te zien zulk soort films.

**Sanne:** Hmhm...

\*Sanne lacht\*

**Marga:** En daar wordt ook wel in geslagen...

**Sanne:** Ja...

**Marga:** Maar voor mij is dat dan toch wel weer een ander soort pijn ofzo. Ik kan het ook wel heel goed los zien, pijn door mijn beperking of ik denk pijn in seksuele, getinte dingen.

**Sanne:** Heeft pijn door je beperking impact op je seksleven?

**Marga:** Ja, zeker ja, mijn vriend vindt dat ook... ook wel, die vindt mij, ja die vindt het altijd wel lastig om mijn pijn, hij weet natuurlijk dat ik best veel pijn heb dus daar moet dan rekenschap mee gehouden worden... maar, ja ik denk ook als je gewoon ontspannen bent en je bent wat opgewonden, dan ervaar ik denk ik wel minder pijn, maar hij moet niet met zijn hele gewicht boven op mij gaan liggen of eeh... ja dat doet natuurlijk wel pijn, dus het beperkt me natuurlijk wel in het... maar ik ben natuurlijk ook niet zo bewegelijk dus ik kan zelf ook niet zo heel veel daarin, maar het kan natuurlijk ook niet allemaal heel erg lomp en onbezonnen, want dat doet natuurlijk wel pijn.

**Sanne:** Het hebben van een beperking kan dus een grote impact hebben op je seksleven, zoveel is duidelijk. Lisette heeft als sekswerker ook klanten met een beperking. Hoe is het om, zoals zij het noemt, te 'daten' met klanten die permanent pijn ervaren door een fysieke beperking?

**Lisette:** Ik denk... verrijkend. Maar ik heb altijd toch de neiging om dan te zeggen, ja maar dat ligt niet per se aan dat iemand een beperking heeft, dat is gewoon omdat iemand weer een heel eigen persoon is met een eigen leven en zo, eigen quarks, dingetjes waar je rekening mee moet houden. En bij met mensen met een beperking of een chronische ziekte ligt dat meer voor de hand misschien en bespreek je dat sneller, maar je leert gewoon een persoon kennen, inclusief hoe dat je daarmee om moet gaan. Eeh... nu zo de eerste afspraken, eerste mensen waar ik aan denk die ook echt pijn hebben de hele tijd, of pijn die bijna altijd aanwezig is, dan gaat het juist veel meer om kijken naar hoe we dat kunnen verzachten in plaats van daarmee spelen. Maar jaren geleden heb ik inderdaad ook een man gehad die... eigen alleen maar met zijn onderlip kon bewegen, die had volgens mij ook SMA. En dat hij het ook spannend vond om daar een BDSM spel mee te doen.

**Sanne:** Pijn kan op veel manieren van invloed zijn op iemands seksleven. Merel, die we net al hoorden over masturbatie, vertelt over de periode waarin ze door langdurige ziekte nauwelijks seksueel actief was. Dit had een bijzondere uitwerking op haar relatie.

**Merel:** Toen ik die... mijn eerste relatie had... Na een jaar werd ik ziek en dat heeft 3 jaar geduurd, dat ziek zijn... en we zijn in totaal ook een kleine drie jaar samen geweest zeg maar, dus het eerste jaar was gezond en de tweede twee jaar, de laatste twee jaar was ik ziek en toen hebben we bijna geen seks meer gehad. Echt een keer per half jaar ofzo denk ik, ik had gewoon nul energie, ik kon bijna niet bewegen, ik voelde me natuurlijk ook totaal niet aantrekkelijk want ik... of nou ja natuurlijk ik lag gewoon en er was geen levensenergie... Wat daar het bijzonderste aan was, was dat degene met wie ik was... heel haar leven heel veel seks heeft gehad, maar toen ineens twee jaar niet en daardoor kwam naar boven dat ze ooit, dat ze misbruikt is, wat gewoon verdrongen is, dus eigenlijk is heel die relatie omgedraaid van samen fijn seks hebben naar helemaal onderzoeken: wat is daar gebeurd en dat zij ook de ruimte kreeg om daarin alles te vertellen, dus wij waren gewoon voor elkaar aan het zorgen, dus dat was enorm intiem, maar zonder seks. En heel soms was er dus wel seks, waarvan ik nog een keer weet in het ziekenhuis dat zij mocht blijven slapen terwijl ik in het ziekenhuis lag en dat ze naast mij lag en toen hadden we zo de allertraagste seks die je je kan voorstellen, want ik kon bijna niks bewegen... en ik kon ook heel weinig aan qua lichamenlijk, het was heel snel heel intens ofzo. Ja dat moment weet ik als bijzonder en intiem en dus wel echt seksmoment en dat was dus echt maar heel af en toe.

**Sanne:** Ik vraag aan Beppie wat de rol is van genot en pijn in haar seksleven.

**Beppie:** Genot betekent iets heel moois, daar kan ik heel warm van worden en heel rustig en heel ontspannen. Dat is bijvoorbeeld de ervaring met vibrators. Daar kan ik ook een tijd van genieten. En pijn is echt afgrijselijk, omdat daar voor mij altijd een machtsverhouding in is, vader/kind of hulpverlener/kind en dat doet mij heel erg pijn.

**Sanne:** En kan je genot hebben zonder pijn?

**Beppie:** Ja dat denk ik wel dat je genot kunt hebben zonder pijn.

**Sanne:** Maar jij? Jij Beppie? Kan jij dat?

**Beppie:** Ik denk dat ik soms wel eens bij mezelf de grenzen heb opgezocht, maar ik denk dat ik nu iets te veel de grenzen heb opgezocht, omdat ik me heel vaak heb, heel vaak, eigenlijk: regelmatig laat beïnvloeden door wat de ander vindt. De ander vindt dat die vibrators weg moeten, gooi ik ze weg en eigenlijk vind ik zelf dat ik daar gewoon mee door kan gaan. Het is mijn leven, mijn seksualiteit en dat is ook een van de dingen die ik nu weer opnieuw wil gaan ontdekken. Hoe is dat als ik daar weer mee ga experimenteren?

**Sanne:** Met Edith van 71 jaar oud, heb ik het over haar jongere zelf. Hoewel ze momenteel al lang getrouwd is met haar tweede man, verloor ze op jonge leeftijd haar eerste geliefde. Wat deed dit met haar en met haar beleving van seks?

**Edith:** Vanaf het moment dat hij eigenlijk ziek werd en naar het ziekenhuis en die chemokuren kreeg en dat soort dingen, was hij ook geen minnaar meer voor mij.

Want dan wordt het een, ja wat moet ik zeggen... Nou niet, als ik naar hem keek of als ik hem pakte en als ik, dat ik aan seks dacht. Dat is heel wat anders dan.

**Sanne:** Je hebt een dubbele rol opeens, je bent een mantelzorger eigenlijk.

**Edith:** Ja, heel anders ineens, ja. En vanaf dat hij eigenlijk uit het ziekenhuis kwam, na die chemokuur, had ik de knop omgezet en dacht ik ook nooit meer aan seks. En dan denk ik: wat raar is dat, dat ik dat gewoon helemaal uitgeschakeld heb in mijn hoofd.

**Sanne:** Pas jaren later, vertelt ze, kwamen er weer verliefde gevoelens terug.

**Edith:** En toen kwam het wel terug, ja. Na anderhalf jaar, nee niet anderhalf jaar. Even denken, ik ging met mijn ouders naar Italië en dan heb je een andere omgeving natuurlijk wel weer, en dan heb je de zee en het strand en de zon en dan krijg je toch weer bepaalde, voelde ik ook dat ik bepaalde gevoelens kreeg, maar dan voelde ik me wel schuldig ten opzichte van hem... Op een of andere manier, maar dat went ook allemaal natuurlijk dan ook.

**Sanne:** Verandert voor Edith ook de rol van intimiteit met het ouder worden?

**Edith:** De intimiteit, nee die verandert niet. Die wordt niet minder ofzo, dat blijft natuurlijk hè. Ja ook wel anders hè, ik bedoel dat is net wat ik zei tegen jullie. Ik bedoel als wij gewoon naast elkaar zitten op een bankje en we kijken naar de zee, dan hoeven we niks te zeggen... Snap je? Dan... dat zijn dingen die dus veranderen als je dus ouder bent. Je hoeft helemaal niets te zeggen en je hebt toch die intimiteit.

### ♪ RUSTIGE, TIKKENDE MUZIEK START ♪

**Sanne:** Intimiteit: twee mensen die kijken naar de zee. Die definitie had ik er nog niet bij bedacht en zullen we waarschijnlijk ook niet terugvinden in het woordenboek.

Op mij hebben deze verhalen een grote indruk gemaakt. Ik vind het mooie aan deze ervaringen dat er vaak iets werd herontdekt, ook al kwam het in een nieuwere vorm.

### ♪ RUSTIGE, TIKKENDE MUZIEK STOPT ♪

**Sanne:** Samen met de vrouwen die je hoorde in deze podcast, zocht ik op wat nu eigenlijk de definitie is van seksualiteit. In het online woordenboek van de Van Dale vonden we de definitie: seksualiteit = geslachtsverkeer, geslachtsverkeer = geslachtsgemeenschap. En geslachtsgemeenschap = het paren van man en vrouw, waarbij de man met zijn penis de vagina binnengaat. We belden met de Van Dale over deze toch wel wat beperkte definitie.

**Merel:** Hallo, spreek ik met de redactie van de Van Dale?

**Redactiemedewerker:** Ja?

**Merel:** Ah, fijn. Ja fijn dat ik even kon worden doorverbonden, want ik ben even aan het kijken naar het begrip seksualiteit in de Dikke van Dale, omdat ik me afvroeg wat dat nou eigenlijk precies betekent. En daar zie ik staan: 'Alles wat het geslachtsverkeer betreft', en toen... vroeg ik me ook af wat geslachtsverkeer dan

precies is, dus dat heb ik ook opgezocht en daarbij staat: 'geslachtsgemeenschap', en bij 'geslachtsgemeenschap' staat: 'Het paren van man en vrouw waarbij de man met zijn penis de vagina binnengaat'. Dus eigenlijk staat er dan in het online woordenboek letterlijk: seksualiteit is... het binnengaan van de penis van de man in de vagina van de vrouw... Ja, en ik dacht dat... ja... is dat inderdaad de definitie van seksualiteit?

**Redactiemedewerker:** Eehm... nou misschien tegenwoordig niet meer, maar... nou moet ik zeggen dat de definitie van seksualiteit in de Dikke van Dale... is denk ik wat beperkt voor wat er tegenwoordig onder wordt verstaan, dus...

**Merel:** Ja, het zegt eigenlijk maar één heel klein onderdeel van wat het zou kunnen omvatten.

**Redactiemedewerker:** Eeh, ja ik denk dat u daar wel gelijk in hebt. Ik denk heel eerlijk gezegd dat het, dat de definitie van seksualiteit in de Dikke van Dale, dat daar al lang niet meer naar gekeken is.

**Merel:** Nee, oké.

**Redactiemedewerker:** Wat ik kan doen is dat onder de aandacht brengen en eeh... vragen of ze die definitie wat, die definities in al die, al die titels wat beter bij de tijd kunnen brengen zoals dat heet, wat meer... actueler kunnen maken, omdat de opvattingen over seksualiteit inderdaad wel... nou ja, misschien al langer, maar zeker de laatste tijd enorm aan het verschuiven zijn en eeh... aan het uitbreiden en dat... nou ja, dit, ja... het lukt gewoon niet altijd om al die woorden en al die termen, eeh... dagelijks bij te houden bij wijze van spreken, omdat er heel veel aan het verschuiven is op het moment, dus, ja.

**Merel:** Oké. Nou hartelijk bedankt voor uw tijd.

**Redactiemedewerker:** Oké. Nou u ook bedankt voor eeh, voor de vraag en eehm... het mij doen inzien dat er wat moet gebeuren.

**Merel:** Nou, heel graag gedaan.

**Redactiemedewerker:** Oké.

**Merel:** Dan wens ik u nog een hele fijne dag.

**Redactiemedewerker:** Dankjewel hetzelfde.

**Merel:** Dag.

**Redactiemedewerker:** Dag.

\*Hard gejuich en geklap\*

**Merel:** Ze hebben gewoon de Van Dale aangepast!

**Lisette:** Wat goed Merel!

**Sanne:** We hebben nieuws: een paar weken na ons telefoontje is de definitie van seksualiteit in de Van Dale aangepast! Zoek maar op: 'Seksualiteit = gevoelens en handelingen die te maken hebben met vrijen en met lichamelijke opwinding'. Dit is een definitie die ruimte geeft voor verschillende perspectieven, het is een begin. Maar... het blijft één definitie voor een heel breed begrip. En zoals je al hoorde in deze podcast beleeft en ervaart iedereen seksualiteit op haar, diens of zijn eigen manier.

We sluiten deze aflevering af met wat de vrouwen hun jongere zelf zouden willen meegeven. Wat hadden zij willen horen toen ze jong waren?

## ♪ VROLIJKE MELODISCHE MUZIEK FADE IN ♪

**Lisette:** Vergeet even wat je er over verteld is en ga lekker zelf op onderzoek uit. Zolang je goed communiceert daarover wat wel en niet fijn is en dat ook respecteert bij de ander waar je eventueel mee bent, lekker gaan proberen.

**Marga:** Ja dat ik me misschien niet zo druk had moeten maken over mijn uiterlijk en mijn lichaam. Ja probeer je toch niet zo druk te maken over wat de maatschappij ervan vindt en... ja geniet gewoon van de dingen die je wel kunt en ook op seksgebied. Dat ik dan misschien wel iets meer ervaring had opgedaan met jongens, zeker in de pubertijd. En ik hoop dat iedereen het gewoon een keer mag ervaren om gestreeld te worden en gekust te worden en dan kijk maar hoe ver je wilt.

\*Marga lacht\*

**Marloes:** Ga zo door. Ja!

\*Marloes lacht\*

**Sanne:** Go for it!

**Marloes:** Go fot it! Ja.

\*Marloes lacht\*

**Edith:** Ik zou tegen de jonge Edith zeggen: praat meer over seksualiteit, durf meer te zeggen wat je lekker vindt en wat je eigenlijk graag zou willen en houd niet altijd je mond en lig niet stijf als een pop naast je partner in mijn tienertijd en helemaal niet bewegen en denken van: nou, wat zou die gaan doen? Afwachtende houding. En dan gebeurt er helemaal niks, want je houdt je mond en er wordt niet gepraat en niemand zegt er wat! Dus dóe dat wel!

**Beppie:** De jongere zelf die heeft natuurlijk heel veel nare dingen meegemaakt en jij, jongere Beppie, bent daar niet schuld aan, jij kon daar niks aan doen. Die andere heeft misbruik gemaakt van jou als persoon, of van iets waarin jij net op dat moment kwetsbaar in was, maar voel je daar niet schuldig over. Laat je zien zoals je bent, ook toen was je oké.

**Merel:** Ja dan ga ik bijna janken, dat is iets heel anders. Dat is meer dat ze mag bestaan. \*met trillende stem\* Ja, dat.

\*Sanne maakt een meelevend geluid\*

**Merel:** Ja, eigenlijk gewoon dat, dat ze er gewoon is en dat dat goed is. Ja.

\*Merel en Sanne lachen\*

♪ **VROLIJKE MELODISCHE MUZIEK FADE OUT** ♪

♪ **VROLIJKE MELODISCHE MUZIEK START** ♪

**Sanne:** Dit was de laatste aflevering van 'Van Haar Sokkel', een podcastreeks van Speels Collectief. Wat mij betreft verdienen deze vrouwen een sokkel. Een sokkel voor nieuwe perspectieven, een sokkel voor een nieuw perspectief op seksualiteit en vrouwelijkheid.

Laten we definities openbreken en sokkels kapotslaan.

Laten we onze eigen definities vormen.

Laten we doen wat we zelf willen, met wie en wanneer we maar willen, met consent natuurlijk.

Laten we allemaal ons allergrootste zelf durven zijn.

Laten we floreren in dat wat anders is.

Én laten we vieren.

Bij elke voorstelling maakt Speels Collectief een podcastreeks. Deze podcastreeks hoort bij de voorstelling 'Usually, I'm on Top', die ik maak samen met choreograaf Ulrike Doszmann en de vrouwen die je zojuist hoorde. Het wordt een voorstelling over seksualiteit en vrouwelijkheid en gaat 9 maart in première. Als je meer wilt weten over ons en onze komende voorstellingen, kijk dan op [www.speelscollectief.nl](http://www.speelscollectief.nl). Abonneer je vooral om niks te missen en ben je fan, laat dan zeker een recensie achter, dan kunnen anderen de podcast ook weer beter vinden.

Veel dank aan alle vrouwen voor hun openheid. Ella de Coninck, Marloes Dingshoff, Edith Heij, Beppie Jansen, Marga Kamperman, Merel van Lieshout en Lisette Mepschen.

Bedankt Ulrike Doszmann, Dana van den Heuvel en William van der Voort voor jullie bijdragen en advies. De redactie werd gedaan door Bram Walter en Sanne Arbouw. De montage en mixage werd verzorgd door Koen Reijnen. De artistieke leiding door Merel van Lieshout en Sanne Arbouw.

Bedankt voor het luisteren.

♪ **VROLIJKE MELODISCHE MUZIEK STOPT** ♪