



WILLEM VAN SAS

DAD

YOU

GOOT

THIS

INHOUD

Voorwoord door Rachel van Sas	99
Rammelende eierstokkenballen	99
Het huisje, het boompje en het beestje	99
Wij zijn zwanger	99
De bevalling	99
De kraamtijd	99
Daddy's baby gadgets	99
Chef daddy	99
Daddy needs a drink	99
Ode aan alle DADS	99
Opvoeden	99
Dad to dad	99
Modern Daddy	99
Mentaal sterk	99
Me time	99
Fysiek sterk	99
Reizen met de kids	99
Happy wife happy life	99
Seks	99
Dadtalk	99
Trust me, you really got this	99
Houdoe en bedankt!	99
Colofon	99



'JE LEVEN VOORBIJ
ZODRA JE KINDEREN
HEBT? BULLSH*T!'



*
*
*

INTERVIEWS

OPVOEDEN 99
met Sophia van Splunteren

GELIJKE WERK- ZORGVERDELING 99
met Samuel Levie

MANNEN EN EMOTIES 99
met Ad Vingerhoets

VOELEN 99
met Sharief Niamut

FIT ZIJN 99
met Remy Bonjasky

JE RELATIE NA HET KRIJGEN VAN KINDEREN 99
met Bureau Liefhebbers

SEKS 99
met Eveline Stallaart



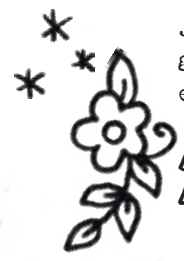


LIEVE DAD,

Wat een cadeau dat je dit boek in handen hebt! Geschreven door 'mijn' Willem, de man van wie ik persoonlijk het meest heb geleerd in het ouderschap. Het kon dan ook niet anders dan dat dit boek er zou komen, want als een rol je zó op het lijf geschreven is, zou het bijna misdadig zijn als je al die mooie kennis, inzichten en ervaringen voor jezelf zou houden.

Willem doet alles op gevoel en niet zoals het 'heurt', want wie bepaalt dat? Maar potverdorie, wat weet hij goed waar hij mee bezig is. De kaders zijn duidelijk: worden de kinderen hier zelfstandig, sociaal, vrij en zelfverzekerde wezens van? Is het antwoord ja, dan laat hij onze dochters hun gang gaan en staat hij als een aanvoerder langs de zijlijn. Want ook dat is Willem, eerst de kinderen alles zelf laten proberen maar wel met papa's aanmoediging en support. Altijd. En lukt iets niet of zijn de meisjes verdrietig? Dan zijn zijn sterke getatoeëerde armen er om in opgevangen te worden. Enkel en alleen voor z'n kleine meisjes hoor, want Willem houdt niet van knuffelen en van mijn lichaamsgewicht krijgt hij een zweetarm. #fuckmylife. Eerlijk, tja, dat is Willem ook. En nuchter. Je zal hem niet snel zien doorslaan in een glutenvrij, suikervrij, chips vrij of beeldscherm vrij leven voor onze kinderen want, zo zegt hij zelf, in the end staan ze toch allemaal met elkaar bier te zuipen in de kroeg. #fairenough.

Je kan het jezelf binnen het ouderschap zo moeilijk maken als je zelf wil, maar wil je dat niet dan heb je nu echt het perfecte boek in handen. Gebruik je gezonde verstand, volg je gevoel en be kind. Doe een beetje zoals Willem ♥.



DAD, YOU GOT THIS!
LIEFS RACHEL

WIJ ZIJN ZWANGER



En toen? Toen zijn we alles eigenlijk op gevoel gaan doen. En dat vind ik nog steeds het allerbelangrijkste (ook in het niet-zwangere leven). 'Je moet wachten met het delen van de zwangerschap tot na die eerste drie maanden.'

Wie zegt dat? Boeiend! Als jij niet kan wachten om het je hele familie te vertellen, doe dat dan. Heb je daar geen zin in, doe het dan vooral ook niet. *You do you*. Wij kozen ervoor om onze dierbaren al vrij snel in te lichten. Gewoon omdat we dat leuk vonden, maar ook omdat we het nog vervelender hadden gevonden dat als het mis was gegaan, zij het niet zouden weten en we ze op die manier hadden moeten inlichten over de zwangerschap.

En zo hebben we wel meer dingen 'anders' gedaan dan de regeltjes voorschrijven. Het geslacht vertelden we gewoon – daar hoefde geen taart voor te worden aangesneden – en ook de naam van Pip was al bekend toen ze nog lekker in de buik zat. Nu past dat ook bij ons, want we zijn heel open en ik ben helemaal niet zo goed in dingen voor me houden, maar het was ook gewoon heel leuk om mensen erbij te betrekken. *Love is the only thing that multiplies when shared*. Een ontzettende Xenos-quote, maar zo waar.

Dus dat is wat wij hebben gedaan. Maar wat ik vooral mee wil geven is dat je daar je eigen gevoel in moet volgen en dan kan je prima ergens anders op uitkomen. Maar doe niet iets, omdat iedereen het altijd zo doet. *I call bullsh*t*.

LEVEN MET IEMAND TJOKVOL HORMONEN

Door het bovenstaande stuk tekst kan overigens zomaar integraal een dikke streep worden gezet door de hormonale van jullie twee. Die is misschien normaal ook niet het type om een roze of blauwe

taart aan te snijden, maar dat kan zomaar ineens veranderen...

Als je vrouw zwanger blijkt te zijn dan denk je eerst aan de praktische dingen die je moet regelen: spullen, geld, de toekomst, maar wat je dan vergeet is dat er nog acht maanden voor je liggen, (en nog een aantal maanden na de bevalling), waarin je grof gezegd een relatie hebt met een andere vrouw. Rachel was opeens onredelijk, vergat dingen, zei dingen die voor haar heel belangrijk waren en kon daar dan later net zo goed op terug komen. Zo moesten we een keuken uitkiezen. Het was de beste keuze die ze ooit had gemaakt, zo ontzettend mooi. En een week later 'gadverdamme, dit gaan we echt niet in ons huis plaatsen.' En natuurlijk blijf je dan rustig en ga je (als het effe kan) daarin mee. Gelukkig realiseerde Rachel zich dan vaak op een later moment ook wel dat het niet helemaal oké was wat ze had gezegd en dan kwam er altijd een sorry. Dat was fijn, maar tussen jou en mij; het was om gek van te worden. Hormonen zijn a *real thing*.

Wat mij geholpen heeft? Concessies doen, dingen lekker laten gaan, maar ook dingen voor mezelf doen. Ik ben een heel verzorgend type. Ik maak met

liefde je favoriete eten, strik je veters als jij er niet meer bij kan en pak de afstandsbediening als je even geen zin hebt om op te staan. En dat hield ik vol door af en toe ook uit die 'zwangere bubbel' te stappen en iets te doen waar ik happy van wordt. Of dat nou een feestje meepakken is, sporten, gamen, zitten en staren naar de muur; vergeet ook niet dingen te doen die voor jou van belang zijn. Die balans is erg belangrijk. Vooral ook om positief te blijven reageren op hormonale aanvallen. :)

Als ik nu op onze twee zwangerschappen terugkijk dan had ik mij iets meer en beter over hormonen willen inlezen. En daarom moest en zou er in dit boek een hormonen 101 komen. Zodat jij precies weet wat er in het lichaam van je vrouw gebeurt, zodat je haar en jezelf (!) beter kan ondersteunen. Ik ging terug naar onze oude verloskundige om mij helemaal te laten onderdompelen in de wondere wereld van de hormonen.

Als ik nu op onze twee zwangerschappen terugkijk dan had ik mij iets meer en beter over hormonen willen inlezen. En daarom moest en zou er in dit boek een hormonen 101 komen. Zodat jij precies weet wat er in het lichaam van je vrouw gebeurt, en jij haar en jezelf (!) beter kan ondersteunen. Ik vroeg onze oude verloskundige, Judith de Jong van Femme Amsterdam, hoe dat zit met die hormonen en zij schreef voor mij een lesje ->

HORMONEN 101

Hormonen zijn stofjes die je enorm * gelukkig maar ook enorm ongelukkig * - en alles ertussenin - kunnen laten voelen. Ze worden door het lichaam zelf aangemaakt en sturen via de bloedbaan organen en weefsels aan om allerlei lichaamsfuncties te regelen. Ze zijn van invloed op langlopende lichaamsprocessen, zoals de groei en zwangerschap, maar ook op kortlopende lichaamsprocessen zoals bloeddruk, angstreacties en spelen een belangrijke rol tijdens de zwangerschap, bevalling en erna bijvoorbeeld. Voordat we inzoomen op de hormonen in het vrouwenlichaam tijdens de zwangerschap, hieronder in het kort wat meer over hormonen in het algemeen.

WAAR WORDEN HORMONEN GEMAAKT?

Hormonen worden gemaakt in de klieren van verschillende lichaamsdelen, onder andere:

- > Het hoofd: hypothalamus en hypofyse.
- > De hals: schildklier en bijschildklieren.
- > De buik: bijnieren, alvleesklier (pancreas).
- > De voorplantingsorganen: eierstokken of teelballen.

WAT DOEN HORMONEN EIGENLIJK?

Hormonen zijn betrokken bij vele processen en functies in je lichaam:

1. Groei en ontwikkeling

Er zijn verschillende hormonen die instaan voor de groei en de ontwikkeling van een kind. Stoornissen in de hormonen kunnen de groei vertragen of juist versnellen.



2. Puberteit en voortplanting

De puberteit wordt ingezet door een samenspel van hormonen uit de hersenen (hypofyse) en hormonen uit de voortplantingsorganen (eierstok/teelbal). Voor een goed verloop is de balans tussen de hormonen belangrijk. Dit geldt ook voor de voortplanting, een disbalans zorgt voor problemen met voortplanten.

3. Stofwisseling

Diverse hormonen (onder andere het schildklierhormoon) zijn betrokken bij de opslag en het verbruik van reservevoedsel. Een disbalans tussen beide zorgt ervoor dat je vermagerd of verdikt. Anderzijds kan een ongunstige gewichtsevolutie ook schade geven aan hormoonsystemen zoals de suikerhuishouding (diabetes) of een stoornis in de vethuishouding (dyslipidemie).

4. Water- en zouthuishouding

Hormonen besturen zowel de inname van vocht en zouten ('dorstgevoel') als het uitscheiden van urine met daarin afvalstoffen en zouten.

5. Gedrag, gevoel en emoties

Hormonen uit diverse organen (bijvoorbeeld bijniere, geslachtsorganen, hypothalamus) hebben invloed hoe je je voelt en gedraagt.

*** * BIJ HORMONEN DENKEN WE EERDER AAN VROUWEN DAN AAN MANNEN, HOE ZIT DAT? * ***

Als mensen het over 'de hormonen' hebben, bedoelen ze vaak de

geslachtshormonen. Bij mannen is dat dus testosteron, bij vrouwen gaat het om oestrogeen en progesteron. Die laatste twee gaan veel meer op en neer. Vrouwen hebben een cyclus waardoor elke dag van de maand anders is en bij mannen is het testosterongehalte veel constanter.

Wat wél hetzelfde is bij mannen en vrouwen, is dat de hoeveelheid geslachtshormonen afneemt naarmate men ouder wordt. Alleen neemt het bij mannen veel geleidelijker af.

Bij vrouwen zie je echt een knik in de geslachtshormonen, waardoor ze in de overgang komen. Bij alle vrouwen stopt de menstruatie en vruchtbaarheid op een dag.

Dit alles wil overigens niet zeggen dat mannen geen last hebben van hormoonschommelingen met alle gevolgen, klachten, van dien. Door onbalans in de hormoonhuishouding kan dit mannen ook zeker overkomen. Een verlaging in het hormoon testosteron kan bijvoorbeeld zorgen voor klachten als depressie, verminderde energie, zwakkere spieren, erectieproblemen of een verlaagd libido. Andere vervelende mentale gevolgen zijn bijvoorbeeld frustratie, agressie en somberheid. Dit blijkt uit een onderzoek uit 2014 van de European Menopause and Andropause Society (EMAS): een organisatie met een wereldwijd netwerk aan

experts op het gebied van de gezondheid van mannen en vrouwen vanaf middelbare leeftijd. Uit onderzoeken van diezelfde organisatie is ook gebleken dat sommige mannen in de menopauze komen: de andropauze of peripauze genoemd. Alleen komen de klachten bij mannen meestal veel later dan bij vrouwen: vaak pas rond hun zeventigste levensjaar.

HORMONEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Terug naar de zwangerschap. In de zwangerschap spelen hormonen een heel belangrijke rol in alle processen die er in het zwangere lichaam plaatsvinden. Hormonale veranderingen in het lichaam zijn te merken aan huid, haar, nagels en tanden, maar ook in de emoties hoe iemand zich voelt. Er gebeurt een hele hoop met het lichaam en met de emoties van een vrouw tijdens haar zwangerschap. Er wordt niet voor niets vaak gezegd: 'het zullen de zwangerschapshormonen wel zijn.'. Maar over welke hormonen gaat het dan precies en wat doen die met het lichaam en emoties?

De hormonen waar het over gaat, zaten veelal al in het lichaam voor de zwangerschap en spelen vaak ook een rol tijdens de menstruatie, maar in de zwangerschap zijn ze vele malen sterker en dat negen maanden lang. Daarnaast worden in de zwangerschap bepaalde hormonen in grote hoeveelheden aangemaakt waardoor de verhouding wat uit balans kan raken en de

zwangere vrouw hier logischerwijs last van kan krijgen. Die hormoonschommeling is wel normaal, gezien de verandering van de hormonen voor een goed verloop van de zwangerschap zorgt en ze het lichaam voorbereiden op de bevalling en de periode erna. Als de vrouw veel last heeft van deze hormoonschommelingen is het fijn om daar begripvol voor te zijn en bijvoorbeeld voor meer rust voor haar te zorgen.

DE VERSCHILLENDE HORMONEN IN ZWANGERSCHAP

Hormonen klinkt wellicht wat abstract, dus hieronder alle hormonen die in de zwangerschap voorbij komen op een rij:

hCG

Het hCG-hormoon (humaan choriongonadotrofine) is vaak het eerste zwangerschapshormoon waarmee vrouwen te maken krijgen. Het wordt namelijk gemeten bij een zwangerschapstest. Dit hormoon zorgt voor de eerste zwangerschapssymptomen zoals hoofdpijn, vermoeidheid, misselijkheid en stemmingswisselingen.

Ook zorgt hCG voor de stop van de nieuwe productie van eicellen wanneer je eenmaal zwanger bent. Daarnaast helpt dit hormoon bij de groei en de bescherming van het embryo. Na 12-16 weken zwangerschap zal de productie van het hCG-hormoon een stuk minder worden, en daardoor nemen bij de meeste vrouwen dan ook die eerste heftige zwangerschapskwaaltjes af

CHEF

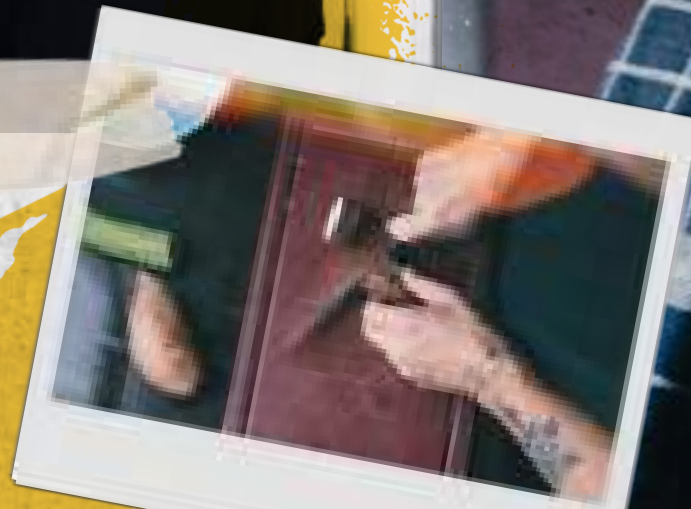
MEET THE CHEF

Wie:
KARIM HOMRI

Wat:
PRIVATE CHEF

Waar:
WWW.KARIMHOMRI.NL

Houdt van:
*VEGA, LOKAAL, ZIJN
VRIENDIN EN ZIJN
DOCHTER (1)*



FIT DADDY

WILLEM: 'Af en toe ga ik door een 'fit daddy-periode' en dan kook ik graag iets wat 'lean' is. Dit recept is het bewijs dat dat helemaal niet drie kale gekookte eieren en een bak rijst hoeven te zijn. Dit kan je prima aan de rest van het gezin serveren, want het is serieus goed te nassen.'

Was de linzen en doe deze in een kom. Snipper de sjalotten en hak de knoflook fijn. Zet een pan op met een scheut olijfolie en bak de ui en knoflook kort. Voeg daar de specerijen en de tomatenpuree aan toe. Doe vervolgens de linzen erbij en blus af met water. Roer een keer goed door. Laat dit alles op middelhoog pruttelen en roer zo nu en dan door. Geef het circa een half uur voor de garing maar proef steeds even.

Zet een pan met water op en voeg er zout aan toe. Je weet wanneer er voldoende zout in is gegaan wanneer het water proeft naar de zee. Spoel ondertussen de kippendijen af en dep deze droog met een doek.

Verwijder eventueel wat pezen en extra stukjes vet en voeg peper en zout toe. Zodra het water kookt, doe je de mais in de pan voor circa anderhalve minuut. Om zeker te zijn dat ze gaar zijn, haal er één uit en snijd een stukje af. Zeef de mais af, maar bewaar het water voor de wortelen. Doe de mais in een kom met een laag water en ijsblokjes om het kookproces te stoppen. Was de peentjes maar schil deze niet (de meeste vitaminen zitten in de schil). Blancheer de peentjes in het water van de mais, deze hebben zeker drie à vijf minuten nodig, en check de garing door er zachtjes in te knijpen. Zodra ze beetgaar zijn, doe je deze ook in het ijswater.

Dep daarna de groenten droog. Zet een koekenpan op met een scheut olijfolie en laat deze heet worden. Bak de kip op de huid en zet het vuur iets onder middelhoog en bak de kip zeker tien minuten langzaam krokant. Wanneer de huid super krokant is, draai deze om en bak door op laag vuur.

Zet ondertussen een andere pan op met een scheut olijfolie en bak de rauwe bimi, mini mais en bospeen goudbruin tot een mooie karamellisatie. Wanneer dat bereikt is, haal van het vuur, evenals de inmiddels gegaarde kip. Garneer het bord met de linzen, groenten, en kippendijen.

INGREDIËNTEN

voor vier personen
(waarvan twee kinderen)

- ✦ 500 gr (bio) kippendijen
- ✦ 300 gr linzen
- ✦ 2 teentjes knoflook
- ✦ 2 sjalotten
- ✦ peper en zout
- ✦ olijfolie
- ✦ 1 klein blikje
tomatenpuree
- ✦ 1 el paprikapoeder
- ✦ 1 el madras specerijen
- ✦ 8 stuks kleine bospeen
- ✦ 1 pak baby mais
- ✦ 1 pak bimi
- ✦ 1 zak ijsblokjes

DE HUISVADER

Van ons twee is het Rachel die het meest verdient. Daar rust nog wel eens een taboe op, maar hoe fokking chill als je vrouw meer verdient! Is toch gaaf? Ik ben daar hartstikke trots op, maar dat betekent wel dat ik het vaker thuis opvang. Dat vind ik niet meer dan logisch. Ik ben ook een heel jaar thuis geweest om voor Pip en Rosie te zorgen en ik ben heel blij dat ik dat heb kunnen doen, maar uiteindelijk had ik ook weer zin om aan de slag te gaan. Weer uitgedaagd te worden en niet iedere dag hetzelfde te doen. Daarnaast wil ik ook graag zelf de onzinnige shit kopen die ik in mijn leven nodig heb, zoals skateboards en playstation-spelletjes. Maar als Rachel volgend jaar weer een kans krijgt waar ze al haar tijd voor nodig heeft, dan vang ik dat zo weer voor haar op.

Zoals je merkt is er ook hier geen harde rolverdeling. Zou ik het anders willen, dan bespreek ik dat met Rachel en dan weet ik dat we er samen voor gaan zorgen dat dat kan. We gunnen elkaar veel en zien wat we nodig hebben, en dat is te danken aan een, daar is 'ie weer, open en eerlijke communicatie. Het is helemaal niet erg om te zeggen dat je gek wordt van het gejang, die luiers goor vindt en nu even twee uur het huis uit moet. En het is ook niet erg als je na een jaar thuis zorgen voor de kinderen, dat weer wil veranderen. Natuurlijk mag de ander dan kritisch zijn, maar het gaat om het kunnen uitspreken en bespreken. Gezien en gehoord worden. Ik voel me wat dat betreft in mijn relatie met Rachel vrij en dat is toch waar het om gaat? Vrijheid.

In de werk-zorgverdeling is een behoorlijke shift gaande. Het traditionele 'man werkt, vrouw zorgt' is niet alleen bij ons thuis compleet achterhaald. Een interessant en lastig onderwerp omdat onze maatschappij helaas nog wel vaak ingericht is op het oude plaatje. Omdat ik het zo ontzettend belangrijk vind dat iedereen dezelfde vrijheid als

ik kan ervaren, wil ik daar heel graag dieper op inzoomen. En wie kan ik beter over dit onderwerp interviewen dan Samuel Levie. 'Samuel Levie?' denk je nu misschien. Die van de worst? Zeker die van de worst. Geen betere worst dan die van hem, als je het mij vraagt. Maar ik ben ook fan van het boek dat hij schreef met zijn vrouw Ragna; *In voor- en tegenspoed (maar alleen als jij de afwas doet)*. Een geweldige titel en een belangrijke inhoud, want in het boek vertellen Ragna en Samuel over hun worsteling met de werk-zorgverdeling en hoe zij hun struggles wisten om te buigen in hét handboek voor een nieuwe rolverdeling. Ik vroeg hem het hemd van het lijf over de taakverdeling bij hem thuis, hoe deze veranderd is en waarom dit zo'n belangrijk onderwerp is.

'VAN ONS TWEE
IS HET RACHEL
DIE HET MEEST
VERDIENT.'

IN VOOR- EN TEGENSPOED

(MAAR ALLEEN ALS JIJ DE AFWAS DOET)

In *In voor- en tegenspoed* deelt Ragna Heidweiller haar professionele expertise en haar persoonlijke zoektocht met haar partner Samuel Levie naar een gelijkwaardige relatie en een betere balans in hun gezinsleven. Dit boek laat het verband zien tussen de ongelijke taakverdeling thuis en de maatschappelijke ongelijkheid tussen mannen en vrouwen op het gebied van arbeid en zorg. Onderwerpen zoals de moederschapsideologie, de loonkloof, de babyboete, *emotional labour* en de mentale last komen aan bod. *In voor- en tegenspoed* biedt oplossingen, achtergrond en geeft inzicht.

Het onlangs gelanceerde werkboek is een logisch vervolg en helpt heel praktisch en concreet stellen tot een nieuwe rolverdeling te komen. Beiden een absolute must-have voor alle modern daddys en mommys!



NOG EVEN DIT

'VAN DE OUDERS DIE EEN GELIJKE VERDELING VAN WERK EN ZORG WILLEN, HEEFT MAAR EEN OP DE VIER DAT OOK VERWEZENLIJKT.'

Bam, die kwam bij mij wel even binnen. Waarom doen die andere drie stellen dat dan niet? Vaak heeft dat toch nog te maken met bepaalde 'traditionele vanzelfsprekendheden' die nog altijd diep in onze maatschappij zitten. Zoals ik aan het begin van dit hoofdstuk aangaf, hoop ik dat dit hoofdstuk vooral meer vrijheid stimuleert, vrijheid om keuzes te maken op basis van wat je wilt en niet op basis van wat je denkt dat je moet. Om die reden heb ik de hulp ingeschakeld van WOMEN Inc. Zij zijn een belangenorganisatie die zich sinds 2005 inzet voor een samenleving met gelijke kansen voor iedereen, ongeacht gender of sekse. Dit doen ze op de thema's Geld, Werk, Gezondheid en Beeldvorming. Om die gelijke kansen te realiseren doen ze onderzoek, voeren ze campagne bij publiek en politiek, delen ze hun kennis en organiseren ze bijeenkomsten en workshops om de kansen van vrouwen te vergroten. Zij zeggen over het bovenstaande feit:


'Er zijn veel ouders die de zorg voor de kinderen en het huishouden gelijk willen verdelen, maar in de praktijk lukt dat maar een klein deel. Het gevolg ervan is dat veel vrouwen minder gaan werken en niet financieel onafhankelijk zijn. Verder laat het verhaal van Samuel ook zien dat een ongelijke werk-zorgverdeling effect kan hebben op je relatie en de tijd die je als vader met je kinderen doorbrengt.'

Misschien denk jij dat dit overdreven is of dat jij die onbewuste vooroordelen niet hebt. Dat kan, maar dat ze er nog steeds op grote schaal zijn, dat is een feit. Om die reden hebben we hieronder met behulp van WOMEN Inc. wat werk- zorgverdeling cijfers uit onderzoek verzameld. Zo onder elkaar mis je misschien wat context, maar ik heb ervoor gekozen om het wel zo te doen, omdat ik hoop dat het je aan het denken zet en vooral het gesprek opent.

Naast de cijfers hebben we ook op een rij gezet op welke verlofregelingen jij als partner recht hebt en hoe dat precies zit. Misschien ben jij onderdeel van een van die drie stellen en zijn er mogelijkheden waar je het bestaan niet van wist.

LEES HIER MEER ->





'WIJ
HEBBEN EEN
HEEL FIJN
SEKSLEVEN.'

'SEKS

We hebben het eerder in dit boek gehad over seks na de bevalling, maar nu wil ik het hebben over de 'tropenseks': het seksleven na het krijgen van kinderen. Een spannend en fijn seksleven verleden tijd? Ik kan met zekerheid zeggen dat dat niet zo hoeft te zijn. Rachel en ik hebben een hele hoop niet, maar wij hebben wel een fijn seksleven. Best lekker om te kunnen zeggen, maar tegelijkertijd ook maar relatief, want misschien zou jij mijn seksleven helemaal kut vinden. Hoe dan ook, Rachel en ik zijn allebei heel tevreden. Omdat wat je tevreden maakt subjectief is, zal ik de tips voor speeltjes en standjes overslaan – dat zoeken jullie maar lekker samen uit – maar ik heb wel een aantal tips voor hoe we tevreden blijven. Komen ze.

VLUG, VLUG, VLUGGERTJE

Sinds de komst van de kinderen, hebben wij meer vloggertjes. Logisch, want er is nou eenmaal niet altijd tijd om uitgebreid te seksen. Dan maar even snel in de badkamer. Toch wil ik daar iets over kwijt. Die vloggertjes zijn leuk, die gebeuren bij ons ook vaak, maar op zo'n moment, vind ik, dat we niet echt iets delen. Ik zou bijna zeggen dat ze vooral voor mij heel leuk zijn, maar ik heb net een heel hoofdstuk lopen orakelen dat ik niet moet invullen voor de ander, dus dat doe ik hier dan maar niet. Maar ik vind het wel belangrijk om af en toe wel uitgebreid te seksen. Wij zijn niet van het plannen van seks. Ik weet dat het voor heel veel mensen prima werkt, maar ik vind plannen en seks niet echt in één zin passen. Zolang wij exclusieve tijd aan elkaar blijven besteden, dan volgt die seks sessie met meer aandacht vanzelf. En nogmaals, het gaat niet om de handeling of de frequentie, maar dat je allebei blij bent met de intimiteit.



EVELINE STALLAART

EVELINE STALLAART (40) IS SEKSUOLOOG EN MISSCHIEN HEB JE HAAR WEL EENS GEZIEN ACHTER DE DESK BIJ RTL BOULEVARD OF ALS EXPERT IN MARRIED AT FIRST SIGHT. ZE IS GETROUWD EN MOEDER VAN SEB VAN 8 EN VIK VAN 5. VERDER GEBRUIKT ZE TE PAS EN TE ONPAS OUDERWETSE SPREEKWOORDEN EN GEZEGDES EN KAN JE HAAR WAKKER MAKEN VOOR OESTERS. CLASSIC!



Ik ga gewoon vol gas de deur intrappen en de vraag stellen: wordt er nog een beetje gesekst onder jonge ouders?

Dat is een heel goede vraag. Ik denk dat jonge ouders het minder doen dan ze zeggen. Er wordt sowieso minder over seks gesproken dan je misschien zou willen. Je zou wel gewoon eens willen horen: hoe zit dat nou? Ik weet ook dat mensen het een beetje mooier maken dan het is. Men wil niet afwijken, liever normaal zijn en dan praat je met de rest mee. Zo komt er een beetje een vertekend beeld naar voren. En in mijn praktijk zie ik heel veel mensen die er issues mee hebben, dus dat zegt eigenlijk wel genoeg.

HOE DENK JIJ DAT HET KOMT DAT HET TOCH ALTIJD EEN BEETJE GEK IS OM OVER SEKS TE PRATEN?

Helaas is het al vanuit heel ver vroeger ingeprent dat het een stuk is om je voor te schamen. We hebben letterlijk onze schaamstreek, en alles wat daarnaar allemaal met 'schaam' vernoemd is. Iedereen zegt ook: 'dat is een stukje privé'. Dat zit heel diep in ons. Het is ook heel kwetsbaar. Als je daarin anders

bent dan anderen, dan is dat nog confronterender, want mensen hebben vaak het gevoel dat ze er niet zoveel aan kunnen doen. En dan is er ook nog het schuldgevoel naar de partner toe om tekort te schieten, dus al met al zit om het onderwerp 'seks' heel veel zwaarte heen. We willen niet afwijken van wat we denken wat de norm is.

WAT IS DIE NORM DAN, WAT IS GOED ZIJN IN BED?

Dat is de vraag: wat is normaal? Ik denk dat we dat onszelf niet eens moeten afvragen. Het enige wat we moeten doen is kijken hoe wij zelf happy zijn, hoe je binnen je relatie happy bent en hoe je een mooie balans kan houden. Ik denk dat als je dat doet, dan maakt het niet uit of je het één keer in het jaar doet of tien keer per week.

EÉN KEER IN HET JAAR?

Ja, die mensen zijn er ook. En je kan dan ook zeker een gelukkige relatie hebben. Die mensen die daar tevreden mee zijn, die hebben dat stukje als het ware geaccepteerd en die seksdrive is eigenlijk helemaal achteruit gezakt, dus ze voelen die behoefte ook niet meer. Je moet je seksdrive zien als een vuurtje wat je aanhoudt door seksueel actief te zijn, door bijvoorbeeld te masturberen. Doe je dat niet, dan voel je de zin in seks gewoon niet meer, dan is die behoefte zo goed als uitgedoofd.

IK HEB DENK IK EEN BEETJE EEN ONPOPULAIRE MENING, TENMINSTE IK HEB VAAK TE HOREN GEKREGEN: 'DAT KAN JE NIET ZEGGEN, DAT KAN JE NIET MAKEN'. MAAR IK VIND ZWANGERE VROUWEN NIET AANTREKKELIJK EN OOK MIJN EIGEN VROUW, DIE TWEE KEER ZWANGER IS GEWEEST, VOND IK TOEN NIET AANTREKKELIJK. VIND JE HET RAAR ALS IK DAT ZEG?

Nee, eigenlijk helemaal niet. Dat kan, en in mijn praktijk zie ik mannen en vrouwen die allebei op hun

eigen manier worstelen met dat er een kindje aankomt en alles wat daarbij verandert. Ik vind het absoluut niet gek. Kun je me uitleggen waarom je dat vond?

HET WAS ANDERS DAN HET WAS. ZE WAS FYSIEK EEN ANDERE VROUW GEWORDEN DAN WAAR IK ME TOT AANGETROKKEN VOEL.

DIKKER, MAAR IK VOND OOK DE DINGEN RONDOM DE ZWANGERSCHAP WAT VIEZER WORDEN. SCHETEN OP DE BANK, ER WORDT MEER EN HEFTIGER GEGETEN. DE VROUW IS ZWANGER EN DAT IS EEN PRACHTIG PROCES, HET IS HEEL MOOI EN IK SNAP DAT HET VOOR DE VROUW OOK EEN INGRIJPEND PROCES IS. IK DENK DAT WIJ ALS MAN ER HEEL MOEILIJK BIJ KUNNEN WAT DIE HORMOONVERANDERING MET JE DOET. MAAR DIE VERANDERINGEN DEDEN OOK WAT MET MIJ EN DAT VIND IK EEN INTERESSANT ONDERWERP. JE MAG HET MISSCHIEN NIET ZEGGEN, MAAR IK WEET DAT IK NIET DE ENIGE BEN. DAAROM WIL IK JOU ALS SEKSUOLOOG VRAGEN: HOE GA IK ER ALS MAN MEE OM DAT DIE BEHOEFTE UITEEN LOPEN ZONDER DE ANDER DAARMEE TE BELEDIGEN? IN MIJN RELATIE MET RACHEL ZIJN WE ALLEBEI ALTIJD EERLIJK IN DE MEEST PURE VORM, DUS



IK PRAATTE HIER GEWOON MET RACHEL OVER. MAAR IK KAN ME VOORSTELLEN DAT NIET IEDEREEN ZO EERLIJK IS TEGEN ELKAAR.

Het allerbelangrijkste is wat je al zegt: dat gesprek aangaan. Dan haal je al een eerste angel uit de situatie, want je gooit eerlijk op tafel: dit is hoe ik me erover voel en dat kan misschien niet fijn overkomen op je, maar dat voel ik en dat mag. Daarna is het heel belangrijk dat je gaat kijken of je samen tot een soort van overeenstemming kan komen. Als jij zegt: 'voor mij gaat die deur naar seks dicht, want ik vind dat niet aantrekkelijk', dan houdt het op. Maar je kan misschien wel een tussenweg gaan zoeken: hoe kunnen wij seksueel actief zijn, mét het feit dat jij misschien een klein beetje moeite hebt om die opwinding te pakken. Het belangrijkste is dat je daarover in gesprek gaat, er eerlijk over bent en dan een middenweg gaat zoeken. Was jouw vrouw wel behoeftig in seksuele contacten?

DAT HING STERK VAN DE PERIODE AF. NOU IS MIJN VROUW OVER HET ALGEMEEN, DAT IS WEL INTERESSANT AAN ONZE RELATIE, SEKS BEHOEVENDER DAN IK. DUS WE HADDEN EEN VRIJ ACTIEF SEKSLEVEN VÓÓR ONZE KINDEREN, MAAR IK VOND HAAR ZWANGER NIET AANTREKKELIJK. FYSIEK VERANDERT ER OOK EEN HOOP, VOORAL IN DE LAATSTE FASE. EN DAT IS NIET ALLEEN DE BUIK, ONDER VERANDERT ER OOK HEEL WAT.

Ik hoor veel mannen in mijn praktijk zeggen dat, ondanks dat ze weten dat ze door penetratie met hun penis de baby echt niet kunnen raken, ze daar stiekem wel bang voor zijn. En dan is het toch zo van: laat maar even. Er zijn veel mensen

die daardoor in het laatste trimester geen penetratieseks meer hebben, terwijl dat prima kan. Je kan de baby echt niet raken. Daar zit nog een groot beschermingsstuk tussen. De penis kan namelijk niet in de baarmoedermond. Dat is dus iets wat in iemands hoofd zit. En als je er in je hoofd mee bezig bent dan blokkeer je opwinding en daarmee kan het ook zijn dat die seks gewoon niet loopt en dat je dan maar beter kan zeggen: 'laat maar even zitten'. Ook als je het uiterlijk van je vriendin of vrouw te in het oog springend vindt en daardoor echt merkt: mijn opwinding komt niet tot stand, dan moet je daar even wat anders mee en dan misschien even niet, en dat is ook oké. Dus bespreek het. Daarnaast denk ik dat het belangrijk is dat de personen zelf nog wel actief blijven, dus met masturbatie. Blijf seksueel actief. Als je het niet samen doet, doe het dan alleen.

STEL, JE BESPREEKT HET EN JE WILT ALLEBEI WEL, ALLEEN HET IS EEN DING, BIJVOORBEELD DOOR ONZEKERHEID OVER DAT JE FYSIEK IETS KAPOT MAAKT. WAT ZOU JIJ ALS SEKSUOLOOG DAN ALS TIP GEVEN? HEB JE TIPS VOOR SEKS TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

Het beste is om sowieso nul verwachtingen te hebben, dus loopt het niet, dan loopt het niet. Maar het is belangrijk dat je in je hoofd allebei, dat klinkt misschien heel suf, daarvoor open moet staan. Stress is, los van de zwangerschap, superslecht voor prettige seks. Stress maakt cortisol aan en cortisol blokkeert je sekshormonen. Dat hoofd moet dus een beetje relaxed zijn en er moet ruimte voor zijn. Is dat het geval, ga het dan vooral comfortabel maken. Zeker de zwangere vrouw moet zich op haar gemak voelen. En dat betekent dan misschien een négligé aan zodat ze zich sexyer voelt, of

TRUST ME, YOU REALLY GOT THIS. ☺

Mocht je na het lezen van dit boek nu nog steeds denken: *fučk, I haven't got this...* zoek het dan maar uit... Geintje natuurlijk.

Vaderschap is het beste, leukste en mooiste wat mij ooit is overkomen. En ik hoop dat dat voor jou ook zo is. In het boek heb je kunnen lezen dat niet alleen ik, maar iedereen maar wat doet. En dat is een feit. Luister naar je hart, kijk goed naar je kinderen en pas je aan. Laat nieuwe inzichten overgaan in kennis en laat vallen wat je dacht dat waarheid was. Doe je dat, dan kom je een heel eind.

Toen ik vader werd, voelde ik mij ook vaak onzeker. Doe ik het wel goed? Nu mijn kinderen wat ouder zijn realiseer ik mij dat een goede vader zijn vooral in het verlengde ligt van een goede versie van jezelf zijn. Ik zag ooit een meme online die het volgende zei: *'Imagine your daughter coming home with her new boyfriend en he is a copy of you, if you didn't smile, change. Be the man your daughter deserves.'* Dit raakte een snaar bij mij, want met kinderen word je vaak met jezelf geconfronteerd, en niet altijd in positieve zin. Niemand is perfect, gelukkig maar, en het goede nieuws is dat je altijd aan jezelf kan werken.

Aim Low. 'Mik laag' klinkt natuurlijk niet als een mega inspirerend advies, maar wat ik ermee wil zeggen is dat als jij fitter wilt worden, begin dan niet met een marathon, maar met een wandeling van tien minuten. Zet een doel waarvan de glorie misschien niet direct hoog is maar waarvan de haalbaarheid zeker is. Als je dat iedere dag doet zal de glorie vanzelf komen. Vind je bijvoorbeeld praten met je partner moeilijk, begin dan met een 'makkelijk' onderwerp. Je hoeft



niet meteen uren de diepte in, het gaat erom dat je praat. *Aim low, start small.*

Het zure van een boek schrijven is dat je je eigen teksten wel duizend keer moet teruglezen en nu ik het bovenstaande lees, vind ik mezelf echt lekker wijs klinken, maar de eerlijkheid gebiedt te zeggen dat ik dit stukje 'laag-mikken-advies' van Jordan Bb. Peterson heb. Terug naar mijn verhaal.

Misschien ben je op het moment van lezen compleet overweldigd door het vaderschap. Ik snap je.

Ben ik ook vaak genoeg geweest, en nog steeds. Maar ik weet ook, alles is een fase en niets blijft. Tijd is vaak je grootste vriend en je grootste vijand. Voel je je kut? Dat gevoel gaat voorbij. Voel je je goed, ook dat gaat voorbij. Blijf ademen en vertrouwen op liefde en aandacht. Die twee zijn het allerbelangrijkst. Rachel zegt altijd: 'Mijn kinderen onthouden later niet dat het onder de tafel goed gestofzuigd was, maar wel dat ik de hele middag met ze heb gespeeld. Dus fučk die stofzuiger.' Nu zeg ik niet dat je nooit moet opruimen, of geen boek over opvoeden moet lezen, maar zonder liefde en aandacht werkt geen één techniek. Het gaat er uiteindelijk om dat we onze kinderen klaarmaken voor een wereld vol met avontuur, en dat ze die avonturen met zoveel mogelijk zelfvertrouwen kunnen aangaan.

Het is niet altijd makkelijk, maar je kan meer dan je denkt. Misschien ben je het vanochtend vergeten tegen jezelf te zeggen, dan doe ik het hierbij nog een keer:

Dad, you got this! Echt.

PS: Laat je niet gek maken door die vrouwen, hè, die doen ook maar wat!



