



Esther Perel: "Ik wil dat seksualiteit een thema met respect wordt. Iets wat stellen bespreken om misverstanden uit de wereld te helpen."

Een nieuwe liefde begeren is veel makkelijker dan verlangen naar de persoon die je al 'hebt'. Zin toog naar New York en vroeg de daar immens populaire seksuologe **Esther Perel** hoe je een passievolle aanbieder kunt blijven. 'Seks is een heel ander spel dan de coördinatie van het huishouden.'

TEKST: MAARTJE VAN HOEK. BEELD RICHARD KOEK

# Seks na het huwelijk

*volgens Esther Perel, de hit van New York*

**18 maanden. Zo lang duurt het intense gevoel van verliefdheid bij de meeste stellen.** Maar we kennen allemaal wel zo'n stel dat na jaren samen graag en veel en op allerlei plekken aan elkaar blijft plukken. Nooit een kink in de kabel, twee mensen aan wie duidelijk te zien is dat zelfs na tien, vijftien, twintig of veertig jaar samen de vlam nog steeds in de pan slaat. Jaloersmakend.

Een (schrile) troost: in de meeste gevallen en bij het grootste deel van de echtparen/stellen ziet het er na al die jaren heel anders uit. Want verlangen naar de persoon die je al 'hebt', is ingewikkeld. Iets begeren wat niet meer nieuw is ook. Bovendien: de persoon in kwestie is niet alleen te aanschouwen in mooie jurk/goed zittend pak aan een tafel bij kaarslicht, maar (ook) in joggingpak, half snurkend met een hand in zijn/haar broek, uitgeteld onderuitgezakt op de bank. Dat moet kunnen, zegt u nu misschien, want ook dat is intiem. Jazeker. Maar een passionele tong-

zoen wekt het niet op. Toch? De persoon van wie je alles weet – van hoe laat het dagelijkse toiletbezoek plaatsvindt tot welke mannen dan wel vrouwen hij een extra blik over de schouder gunt – is soms zo dichtbij dat seksuele spanning nauwelijks nog mogelijk is.

## **Huwelijk mét seks is beter**

"Dat is heel normaal," zegt Esther Perel, seks-therapeute in New York, vanaf een hoog podium tegen een zaal vol 50'ers en 60'ers. Ze luisteren met grote ogen van verbazing naar de rake zinnen die minutenlang uit haar mond rollen. Perel is een Vlaamse psycholoog in New York, ze schreef een bestseller, *Mating in captivity*, over wat zij zelf noemt 'de combinatie van hete seks en intimiteit tussen twee mensen', ook als ze lang bij elkaar zijn. Perel raakte met haar boek een zenuw in de Verenigde Staten. Ze is niet per se tegen een seksloos huwelijk, schrijft ze. Maar relaties waarin nog wel de liefde wordt bedreven, lijken haar ►



## OVER PEREL

Esther Perel (1959) groeit op in Leuven als dochter van ouders die allebei het zconcentratiekamp hebben overleefd. Op haar 18de vertrekt ze naar Israël om te studeren aan de Hebrew University. In de jaren 80 verhuist ze naar Boston, waar ze *expressive art therapy* studeert aan de Harvard Medical School. Daar ontmoet ze haar latere echtgenoot Jack Saul –nu psycholoog en directeur van het traumacentrum aan de prestigieuze Columbia Universiteit in New York. Ze wonen in de New Yorkse wijk Soho. Ze hebben twee zoons, Adam en Noam. Esther Perel verschijnt regelmatig in de Amerikaanse media. Perel was meerdere malen te gast bij *The Oprah Winfrey show* en de *Dr. Oz show*. Ze geeft lezingen en bezoekt met regelmaat haar geboorteland en Nederland om te praten over haar werk. Haar boek *Mating in captivity* is in 26 talen verschenen. Op dit moment werkt Perel thuis aan haar volgende boek.



beter. Waarom dat zo ingewikkeld is, omschrijft ze in haar boek, dat inmiddels is vertaald in 26 talen. In het Nederlands heet het boek *Erotische intelligentie*. Over wat ze leerde na het schrijven van het boek, geeft Perel inmiddels lezingen. Die lezingen zijn in New York binnen *no time* uitverkocht. Na afloop van de lezing waar Zin bij was, komen tientallen fans van Perel haar om advies vragen. Ze neemt voor iedereen ruim de tijd, want wie weet komt

iemand met een verhaal waar ze wat mee kan in de toekomst. “Die vrouw vertelde dat haar vader haar hele leven twee vrouwen had, terwijl niemand ervan wist.” Perel wil een pen pakken om het verhaal in haar notitieboek te schrijven, maar er staan alweer vier bezoekers te wachten die haar hand willen schudden en hun eigen verhaal willen vertellen aan de vriendelijke Vlaamse.

### Vooraf niet samensmelten

In de praktijkagenda van de *couples therapist* is bijna geen ruimte meer voor nieuwe stellen. In de Amerikaanse media stond Perel eerder dit jaar paginagroot in de *New York Times* en regelmatig verschijnt ze in de show van televisiedokter Dr. Oz. Ze kan zich veroorloven slechts nieuwe stellen uit te nodigen voor therapie waarvan een van de partners is vreemdgegaan. Want dat is het onderwerp waar ze nu over wil gaan schrijven. “Het is lastig,” vertelt Perel in haar praktijk aan Fifth Avenue in New York, waar Zin met haar sprak. “Als twee mensen lang bij elkaar zijn, is er meestal sprake van gelijkheid en evenwicht in een relatie. Veel

stellen die ik spreek denken dat samenzijn bovendien betekent dat je samensmelt met die andere persoon. Slechter voor je seksleven kan het bijna niet! Ik denk dat seks veel speelser, frivoler en spannender is als stellen hun democratische omgang met elkaar kunnen loslaten in de slaapkamer.” Dankzij dit soort beweringen is Perel zo populair in de Verenigde Staten. Haar *Ted-talk*, een filmpje van twintig minuten, werd in *no time* 4,5 miljoen keer bekeken. Ze zegt daarin dingen als: “Probeer maar eens te verlangen naar iets wat je elke dag naast je in bed hebt liggen. Hoe dat moet? Dat is de *million dollar question*” en “Een voorspel begint een minuut na het laatste orgasme.”

### Die laatste uitspraak hoorde ik je tijdens de lezing in New York herhalen.

“Ja, die doet het hier heel goed omdat Amerikanen niet makkelijk spreken over seks. Ik wil bespreekbaar maken wat onbespreekbaar is. In de huidige vorm van het huwelijk zijn mannen en vrouwen gelijk. Ik wil dat ze ook met elkaar praten over hun seksuele verlangens. Er zijn vrouwenrollen en mannenrollen, natuurlijk. Maar het vuil buiten zetten is niet langer alleen een mannentaak, de was ophangen niet langer iets wat slechts vrouwen doen. De man en de vrouw kunnen allebei geld verdienen. Begrijp me niet verkeerd. Ik juich dat toe. Prachtig vind ik het. Maar ik heb gemerkt dat het daardoor lastiger is om in de slaapkamer wel een vorm van dominantie bij de een, en ondergeschiktheid bij de ander te ambiëren. Terwijl veel mensen dat in bed juist prettig vinden. Maar probeer het maar eens. Erotiek is gehoor geven aan je fantasieën. Seks is een heel ander spel dan de coördinatie van het huishouden. Dat is het moeilijke aan de huidige tijd. Want die twee dingen botsen met elkaar.”

## ‘In veel gevallen van overspel wil de dader geen andere partner, maar is-ie zichzelf beu’

### Hoe anders was het veertig jaar geleden?

“Seks had een heel andere waarde dan nu. Veertig jaar geleden waren we pas begonnen met anticonceptie. Voor de eerste keer dacht een vrouw aan seks zonder aan een zwangerschap te denken. Veertig jaar terug begon het feminisme, de strijd tegen de misbruik van macht. Ook de homobeweging ontstond. Sindsdien is seksualiteit een deel van onze identiteit. We hebben onze seksualiteit gesocialiseerd: we vragen ons er nu dingen over af. Hoe voel ik me over mijn seksualiteit, hoe wil ik het beleven? Wie vroeg dat vroeger? Niemand. Het was een heel ander model.”

### Is het daarmee ingewikkelder geworden om seksueel actief te blijven in een lange relatie?

“Ja. Maar ook beter, vooral voor de vrouw. Vroeger vroeg niemand aan een vrouw of ze wilde vrijen, of ze het lekker vond. Nu wel.”

### Is het mogelijk: een passievolle aanbieder zijn voor degene naast wie je al duizenden ochtenden wakker wordt, met wie je tevens het huishouden runt?

“Het is niet onmogelijk. Het is wel moeilijk. Ik praat ook met stellen die geen seksuele problemen hebben, of geen stilstand kennen in bed. Omdat ik in de gaten wil houden hoe het ook kan. Bij die stellen zegt regelmatig een van de twee tegen de ander: kom hier, we roken een joint. Of: laat de afwas staan, ik schenk een glas wijn voor je in. We praten niet over de kinderen, werk, de kleinkinderen: hoe is het met jou? Of: ik laat het bad voor je vollopen. Ga een museum bezoeken, alleen, dan zorg ik dat hier alles goed blijft gaan.” Want het alleen zijn, tijd doorbrengen zonder partner, is een groot goed, schrijft Perel in haar boek. Ieder individu heeft tijd nodig om zichzelf te blijven ontwikkelen. Ook op erotisch vlak. “Ik bedoel geen seks. De per-

soon moet weten wie hij zelf is, wat hij of zij aantrekkelijk vindt, hij moet erotisch gezien goed in zijn vel zitten. Dus niet als stel, maar als individu. Bij de stellen die ik spreek bij wie alles goed gaat, ook na zoveel jaren



Vrouwen gaan om emotionele redenen vreemd, mannen doen het voor de seks

Bron: Rutgers Universiteit

samen, doen allebei de partners nog dingen voor zichzelf, zonder de ander.”

### Waarom is dat zo belangrijk?

“Ik merk het nu zelf. Mijn kinderen zijn in de leeftijd dat ze het huis uit gaan. De taak van mijn man en mij om twee zonen op te voeden tot zelfstandige personen, liefst een beetje leuke kerels, zit erop. Als ik al die jaren niets voor mijzelf had ondernomen, mezelf niet had ontwikkeld tot wie ik was, dan had ik nu gedacht: wat nu? Dat denk ik nog steeds wel eens. Voor veel stellen is het doel van samenblijven het opvoeden van de kinderen. Als die taak klaar is, kan het ►



56%  
van de  
mannen die  
gelukkig  
zijn in hun  
relatie, gaan  
toch  
vreemd

Bron: Rutgers Universiteit

tegenvallen om elkaar op erotisch vlak weer te vinden. Er komt heel veel ruimte vrij, en tijd. Daar moet je een nieuwe invulling aan geven, maar daar moeten allebei de partners wel voor open staan. Want alles is weer nieuw en onbekend. Niet voor niets scheiden stellen in die periode en begint een man opnieuw met iemand van

25. Want de gevoelens en de taken die bij die levensfase horen, zijn bekend. Dat is minder uitdagend dan samen met de huidige partner uitzoeken hoe nu verder te leven.”

Perel leert nog elke dag in haar praktijk, vertelt ze. Ze heeft zich de laatste maanden vastgebeten in het onderwerp overspel. “Waarom gaat het jarenlang goed en zetten mensen dan plotseling alles op het spel voor één moment van honger en lust? Waarom gaan mensen na jaren ineens vreemd? Ik snap dat niet,” zegt Perel, die zelf al meer dan twintig jaar is getrouwd met dezelfde man. Ze is klein van stuk, maar komt energiek over, als iemand die veel plezier heeft in het zoeken naar antwoorden op vragen die bijna iedereen heeft. Ze gooit haar armen in de lucht. “Waarom doen mensen dat? En waarom doet het zoveel pijn?”

Het antwoord op die laatste vraag heeft ze niet. Ze ziet niet alleen meer dan dertig stellen in haar praktijk waarvan een partner overspelig was, ze heeft ellenlange e-mailconversaties met mensen die haar mailen met hun verhaal. Ze wil begrijpen wat er omgaat in de hoofden van mensen die te maken hebben met overspel; de slachtoffers en de daders – al mag ze ze zo niet noemen van zichzelf. “Iemand bedriegen kan op veel manieren,” zegt ze. “Een ‘dader’ kan al jaren een slachtoffer zijn in een relatie.” Over twee

jaar moet het boek uitkomen. Daarin wil ze zeker niet omschrijven hoe we een relatie waterdicht kunnen maken voor ontrouw. Want dat is volgens haar onmogelijk. Maar ze wil wel proberen te begrijpen waarom mensen vreemdgaan. Nog altijd. Zowel mannen als vrouwen doen het, zegt ze. Volgens haar bedriegt zeker 40 procent van de mannen en zeker 30 procent van de vrouwen de partner eens of meermalen met een ander.

#### Waarom ziet men de pleger van overspel dan toch altijd als een dader?

“Omdat dat makkelijk is. We willen iemand aanwijzen en zeggen: ‘Jij deed het, jij bent fout.’ Maar de monogame partner kan ook de dader zijn. Er zijn veel vooroordelen over overspel. Er is iets mis met dit huwelijk, bijvoorbeeld. Hoeft helemaal niet. Of: de enige oplossing is het opbiechten van alle zonden. Hier in de VS doet men dat tot in de meest pijnlijke details. Ik stel mijn cliënten vaak de vraag: wat heb je eraan om alles te weten? Kun je beter door met je leven als je weet dat



je partner seks had met een ander? Waarom wil je weten welk standje ze deden? Kun je daarna beter leven met je partner? Stellen die ik spreek in mijn praktijk hebben al een stap gezet: ze zijn bij mij uitgekomen. Zij willen dus alles op alles zetten om hier overheen te komen, elkaar weer te vertrouwen. Ik probeer

## ‘Vertrouwen in een relatie is... dat je sommige dingen nooit zult weten’

ze te vertellen dat het ultieme vertrouwen in een relatie betekent dat je kunt leven met de wetenschap dat je sommige dingen van elkaar nooit zult weten.”

De praktijk van Esther Perel is in een van de hoge torens aan Fifth Avenue, niet ver lopen van het iconische Flatiron-gebouw aan Madison Square Park. Op een doordeweekse dag ontvangt ze haar cliënten in blokken van twee uur in een kleine ruimte met een okergele bank en een doos tissues op tafel. Stellen komen samen bij haar langs: gehuwd, ongehuwd, hetero- en homoseksueel, waarvan een van de partners overspel pleegde. Maar Perel spreekt de mannen en vrouwen ook alleen. In de wachtkamer ligt haar boek op het tafeltje naast de bank. Als een stel na een sessie haar kamer uitloopt, is het lastig je niet af te vragen wie degene was die bedroog, wie er is bedrogen, en wat er zojuist in Perels kamer is besproken.

#### Wat zegt u tegen een cliënt van wie de partner ontrouw is geweest? Hoe begint u?

“Ik zeg heel simpel: het ligt niet aan jou. In veel gevallen van overspel wil de dader, laten we hem of haar toch maar even zo noemen, helemaal geen andere partner. Hij of zij is zichzelf beu, in de relatie of op een ander vlak. Hij wil een andere zelf. Veel mannen en vrouwen die vreemdgaan willen aan zichzelf laten zien: kijk, ik ben heus nog die actieve, gezellige aanbieder van vroeger.”

#### Komt overspel vaak voor?

Ze zucht. Dan: “Heel, heel vaak. Maar we weten niet precies hoe vaak. Want op infideliteit rust een taboe. Mannen liegen erover. Ze zeggen dat ze het doen, maar ze doen het misschien helemaal niet. Vrouwen liegen andersom. Die zeggen: nee hoor, ik niet,

terwijl ze er een vurig liefdesleven met een aanbieder op nahouden. Bovendien heeft ieder individu een eigen monogamieafspraken met zichzelf. Iedereen heeft een grens. Maar de grens varieert. Ik hoor allerlei definities in mijn praktijk: als ik porno kijk ben ik monogaam; een bezoek aan een stripclub is geen vreemdgaan; denken aan mijn exgeliefde terwijl ik vrij mag wel of niet; als ik betaal voor seks is het geen overspel; als ik niet klaarkom mag het... Overspel is al zo oud als het huwelijk.”

#### Waarom gebeurt het nog? Is het te makkelijk te stellen dat we toch kunnen scheiden van een partner, als we liever met een ander vrijen?

“De partner is vaak te goed om te verlaten, maar niet goed genoeg om in te investeren. Een aanbieder erbij is een makkelijke oplossing. Mensen denken: ik doe er nog toe want ik doe het nog. Onze maatschappij denkt dat erotiek alleen om seks draait. Hoe vaak doe je het, wanneer en op welke manier. Dat je daaraan kunt afmeten of je het goed voor elkaar hebt. Zo is het niet. Ik wil dat veranderen. Ik wil dat seksualiteit een thema met respect wordt. Iets wat stellen bespreken om misverstanden uit de wereld te helpen. Vanochtend zei iemand in mijn praktijk nog: ‘Mannen komen veel sneller klaar dan vrouwen’. Waar slaat dat op? Of: ‘Mannen kunnen met alles seks hebben, als er maar een gat in zit.’ Dat soort uitspraken verbazen mij. Ik zie het nog altijd als een missie om dit soort vooroordelen de wereld uit te helpen, door mensen te laten spreken over seks. Seks moet plezier zijn, geen onderwerp dat vooroordelen oproept of waar mensen niet over durven te praten. Want seksuele stiltes doen de mens geen goed.” ■

Perels Tedtalk bekijken? Kijk op [Zin.nl/perel](http://Zin.nl/perel)



#### 5X WINNEN

Seks moet weer in ere hersteld worden! In haar boek *Erotische intelligentie* laat Esther Perel zien dat intimiteit en erotiek prima samen kunnen gaan in een sterke relatie. In haar boek komt ze echt met oplossingen en laat ze u naar uw eigen relatie kijken: hoe kan het beter? Nieuwsgierig? Komt goed uit, want Zin geeft haar boek 5x weg. Ga snel naar [Zin.nl/perel](http://Zin.nl/perel) Esther Perel – *Erotische intelligentie* (AW Bruna LeV., € 18,95)