

HOE NU VERDER?

Saskia Noort

Hoe nu verder?

Over liefde, feminisme, single-zijn
en andere ontboezemingen

Columns



the house of books

De columns en verhalen in deze bundel verschenen eerder in *LINDA*.

© Saskia Noort, 2021
© The House of Books, Amsterdam 2021
© Omslagbeeld: Carli Hermès voor *LINDA*.
Omslagontwerp: Moker Ontwerp, Amsterdam
Auteurfoto: Carli Hermès
Typografie: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 443 6322 7
ISBN 978 90 443 6323 4 (e-book)
nur 401

www.saskianoort.nl
www.thehouseofbooks.com
www.overamstel.com

OVERAMSTEL
uitgevers

The House of Books is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoud

Voorwoord door Linda de Mol	7
Die moeder	9
De stripper	13
Rode loper	15
Tieten	19
Verhuisd	23
Blaasontsteking	27
Glutengezeik	31
De Chagrijn	39
Appgroep-etiquette	43
Sonzone	47
SNOR zkt. HARS	51
Not-To-Do-list	57
Drank	61
Hoe nu verder na #MeToo?	65
Te kritisch	73
Lijf-moe	77
Getrouwde man	81
Mogen we nu even los?	85
365 dagen zonder seks	93
Kinderen zijn de baas	97
Fuckable	101
Bored couples	107
Schrijven over seks	111
Een feest is tegenwoordig niet meer gewoon zomaar een feest	115

Sekszin	119
Mannenlook	121
Borstkanker	125
Televisie	129
Klimaat	133
Scheiden	137
Crazy Cruising Cock	141
Alleen met vakantie	145
Meningmoe	149
Tinder	153
Dickpic	157
Trofee	161
Leef	165
Opgeruimd	167
XTC	171
J.Lo	175
Bijenkorf	179
Huidhonger	183
Coronakilo's	185
Wat ik allemaal zou doen als ik één dag man was	189
Feestjes	193
Coronadate	197
Seks	201
Afscheid	203

Voorwoord

Linda de Mol

‘Hé lieve Lin, zou jij misschien een voorwoord voor m’n columnbundel willen schrijven?’

Een simpel verzoekje van iemand die bijna achttien jaar de meest fantastische columns voor *LINDA*. heeft geschreven en bij wie ik bovendien langzaam maar zeker – want het duurt even voordat je door haar beschermlaagje heen bent – in de categorie vriendin ben beland.

‘Tuurlijk Sas, doe ik voor je,’ app ik terug, onderwijl denkend dat dit helemaal niet zo simpel is. Al ruim achttien jaar schrijf ik mijn columns voor hetzelfde tijdschrift en aangezien dat elke maand een duidelijk thema heeft, gingen onze ontboezemingen vaak over hetzelfde. En elke maand moest ik weer toegeven: kak, die van Saskia is beter. Nét iets beter geformuleerd, nét iets scherper, nét iets origineler – en vooral: nét iets openhartiger. Het excuus ‘ja maar ik ben een BN’er en dan komt openhartigheid je duur te staan’ ging niet op, want dankzij het succes van haar boeken is Saskia ook een BN’er. En zij heeft er lak aan – of lijkt er lak aan te hebben. Ze nam ons bijna pijnlijk eerlijk mee in haar scheiding, de ingewikkelde kant van ouder worden, haar gebroken harten, onzekerheden over lijf en leden, mislukte dates, de angst alleen te blijven, het lege nest, vijftig worden en xtc proberen.

Ze wond zich heerlijk op over *dickpics* ('Stuur me een foto van je tong of je perfect gepedicuurde voeten of je schone bed met Egyptisch katoenen lakens, niet van je middelmatige barbecueworst. '), over blaasontstekingen na elke vrije partij, vrienden die geld van je lenen en er vrolijk van met vakantie gaan, familieleden die je kerstdiner verpestten met hun lactose-gluten-suiker-vegan-geëmmer. En ze sprak zich steeds meer uit over relevante thema's als #MeToo, racisme en gelijke salariering voor vrouwen.

Ik wil alsnog de hoofdredacteur van *Marie Claire* bedanken die haar achttien jaar geleden ontsloeg omdat de toen nog getrouwde, in Bergen woonachtige jonge moeder Saskia plaats moest maken voor een hippe single uit de grote stad met een spannender leven. Dankjewel dat je haar aan ons cadeau gaf en dat we bijna twee decennia van haar in zoveel opzichten herkenbare leven *up close and personal* mochten meemaken.

We gaan haar columns verschrikkelijk missen. En mocht ze zich over een tijdje bedenken, dan maken we met liefde weer een pagina voor haar vrij. Of twee. Saskia was namelijk misschien wel meer *LINDA*. dan ondergetekende.

*Liefs,
Linda x*

Die moeder

Ik ben het dus geworden. Zo een over wie je leest in romans van millennials. Die je ziet in jolig vervreemdende series vol biseksuele, met zichzelf worstelende hipsters. Over wie je leest in *coming of age*-boeken en met wie je psycholoog je probeert te verzoenen. De wortel van alle kwaad, zeg maar. Die moeder ben ik ineens. Omdat ik heb gevraagd of ze gek geworden waren toen een vakantie naar Iran werd aangekondigd. Of Israël. Een van de twee. Ga dan metéén naar Syrië, grapte ik niet-grappig. En het zou me niets verbazen als ze dat doen, omdat ik zo reageerde.

Ik weet het. Hoe het moet. Je bek houden en trots zijn. Vaak 'ik hou van je' zeggen en elke keuze van de kinderen ondersteunen. Ook als ze met een overspelige kunstenaar naar Australië willen emigreren, hun derde studie aan de wilgen hangen of overwegen een tattoo op hun voorhoofd te zetten. Al trekken ze in peperdure kamers zonder cv en ramen, met schimmel op de muur, in een buurt waar elk weekend een shishalounge wordt beschoten. Stort je bijdrage en zwijg. Zelfs wanneer ze alleen nog maar langskomen met een monsterkater, je ijskast leeg eten, je Nespresso-cups in hun rugzak schuiven en hun ketamine-coma op je bank uitslapen. Laat gaan. Heb vertrouwen. Het komt goed. Ze moeten het nu zelf doen.

Doe niet zoals ik. Stuur geen apps met teksten als: 'Zie ik

je nog eens?’ Of: ‘Vergeet je niet een koolmonoxidemelder te kopen?’ Stop met het kopen van fietslichten en multivitaminen en bijt op je tong wanneer ze al append het huis verlaten met beukende beats in hun oren. Die oordoppen die je voor ze hebt gekocht, ja die van 35 euro, verdwijnen in de bruine banaan, die je in hun tas ruikt. En de Facebook-verhalen over drugsdoden waarin je ze tagt, worden niet gelezen. Gaan ze bij het corps en laten ze zich vrijwillig waterboarden in de jenever? Schouders ophalen. Vinden ze je ineens een rechtse racist? Niet tegenin gaan. Beker en ze zich tot de islam of posten ze dingen als ‘9/11 never happened’? Er komt heus een tijd dat ze een baan hebben, een liefde, een hypotheek en gewoon op D66 stemmen. Ga er niet op in. Ik smeed het je. Ik weet hoe moeilijk het is, maar op een dag krijg je de schuld van alles en dat moet je koste wat het kost zien te voorkomen. Word er niet zo een als ik. Die haar kinderen naar huis lokt met gegrilde kip en homemade lasagne en vervolgens opmerkt dat dat jurkje wel erg kort is, of de zorgvuldig gespaarde baard wel een beetje onverzorgd. En dan na het eten zegt dat ze ook kunnen blijven slapen, want het regent. De bedjes zijn vers opgemaakt, jullie kunnen er zo in. Alles om ze maar een beetje bij je te houden en te behoeden voor de donkere nacht in de stad vol woedende taxichauffeurs, doorgedraaide jihadisten en hooligans zwaaiend met kapotte bierflessen. Alles om het maar weer even als vroeger te laten zijn, toen ze nog thuis woonden en het huis gevuld was met muziek, stemmen en vuile was.

Of ze nu blijven uit vrije wil of uit schuldgevoel: de psycholoog zal dat op een dag onthullen en dat, kan ik je vertellen – en mijn moeder ook trouwens – is geen fijne dag. Liggen ze in scheiding, of zijn ze burned-out en blijkt het allemaal te komen doordat jij ze altijd waarschuwde voor

het leven. Gaan ze alsnog op een motor door Afrika, coke
snuiven en lawineskiën. Of een boek schrijven. Over jou en
je bemoeizucht.

De stripper

Ik schijn het ooit gezegd te hebben. In vermoedelijk benevelde toestand sprak ik de wens uit. Doe mij ook eens een stripper, zei ik tegen mijn vrienden, en dat hebben ze onthouden. Ik niet.

Op mijn vijftigste verjaardag word ik overvallen door een heuse surpriseparty, compleet met tranentrekkende speeches van familie en vrienden en een dj. Wanneer de politie een eind komt maken aan de herrie, trap ik er met open ogen in. Totdat meneer agent me inrekent, me op een stoel kwakt en zijn wapenstok tevoorschijn haalt. Dan weet ik ineens hoe laat het is. Te laat. Ik zit op een stoel, tegenover een joelende horde en ik heb drie opties. Opstaan en woedend weglopen. Truttig en mokkend de rit uitzitten. Of er maar het beste van maken.

Ik kies voor het laatste, geholpen door enkele gin-tonics en het enthousiasme van de toeschouwers. Beter een gegeven stripper niet in de bek kijken. Dus negeer ik mijn ongemak en schaamte, en probeer ik te lachen wanneer de schokkende kont van de agent voor mijn gezicht vibreert. Hij huft met grote passen om me heen, rollend met zijn spierballen, doet van alles met zijn zaklantaarn, terwijl ik angstig vrees voor het moment dat ik een banaan uit zijn broek moet eten. Dat heb ik namelijk een keer gezien. En ik hou niet van bananen.

Ik doe leuk mee, maar opwindend is anders. Hij spreidt

mijn benen en buigt me over de stoel. Het is allemaal voor de lol, en lol hebben ze. Ik voel vooral gêne en vraag me af of mannen in stripclubs dit ook zo ervaren. Ondertussen kronkelt meneer agent tussen mijn benen, alsof hij mij oraal bevredigt en denkbeeldige haartjes uitspuugt. Hahaha, wat grappig. Dit is eigenlijk best ontierend, bedenk ik terwijl hij me tot omdraaien dwingt. Mijn ouders zijn erbij. Mijn kinderen. Collega's. Hij neemt me in de kruiwagenpositie. Dit is nog erger dan een personal trainingssessie. Ik kijk niet naar de mobieltjes die alles opnemen, denk niet aan GeenStijl. Leuk meedoen, dat is het devies. Ik had me eigenlijk wel iets anders voorgesteld bij een stripper. Hij rukt zijn klittenbandbroek af en grijpt me bij mijn haren. Godsamme, daar gaat mijn zorgvuldige coiffure. Volgens mij doen vrouwelijke strippers dit beter. In elk geval liever. En mooier, en vast ook geiler. Deze stripact is bedoeld om de ontvangster voor lul te zetten. Letterlijk. Ik denk dat ik nog nooit zo niet-geil ben geweest. Elk moment verwacht ik geswaffeld te worden, of iets met een banaan. Als hij mijn handen om zijn billen legt, blijken mijn gebeden eindelijk verhoord te worden. Iemand trekt de inmiddels op een string na naakte agent van het podium. Die iemand blijkt mijn zoon, bijgestaan door mijn vader. Er wordt veel geschreeuwd en bijna gevochten. Ik blijf beduusd achter op de stoel, terwijl de stripper de klittenbandbroek voor zijn gereedschap houdt en haastig het pand verlaat.

Ik vind het zelig. Voor iedereen, behalve voor mezelf. Daarna gaan we gewoon weer dansen en zegt de uitbater dat een feest geen feest mag heten als er niet gevochten is. Wanneer ik tegen zonsopgang in bed lig, denk ik: dat ik dit nog mee mocht maken. Daarna spuug ik in een emmer al mijn zonden uit.

Rode loper

Vanavond moet ik naar een première. Er was een tijd dat ik opgetogen sprongetjes maakte wanneer zo'n uitnodiging in mijn bus viel. Schrijden over de rode loper, wie wil dat nou niet? In een ruisende jurk, op huizenhoge hakken, de haren voor jaren in de lak. En dan aan de gratis champagne, toostend met belangrijke en beroemde mensen, om vervolgens als een van de eersten een film of theaterstuk te zien. Wat een voorrechten allemaal. Inmiddels is de uitnodiging voor een première of rode loper-event goed voor een lichte paniekaanval. Het is namelijk een hele onderneming, die doorgaans plaatsvindt op een doordeweekse dag rond etenstijd. Het regent bijna altijd en meestal is de weg ernaartoe afgesloten. Dan ga je toch gewoon op de fiets? Dat zou je zeggen – en dat heb ik ook met regelmaat gedaan, maar dan zit je dus met je jas, je paraplu, een gekreukte jurk en verwaaid haar en dat heeft me al menig gebroken champagneflûte in *Privé* opgeleverd.

Want daar zit 'm de crux. Die rode loper. Niks geen schrijden en relaxte keuveltjes met collega's, zoals in LA. Na een stief kwartiertje in de rij, bevend in je nepbontje, je hakken steeds weer wegzakkend tussen de klinkers, mag je eindelijk de overdekte loper op, waar een horde hysterische fotografen op je staat te wachten. Nou ja, niet echt op mij, eigenlijk meer op de BN'ers voor en achter me, maar toch. Als bevroren

aangeschoten wild stap ik dus die looper op, me hyperbewust van mijn buik – in gedachten zie ik die champagneflûtes alweer omdonderen. Het kan hier alleen maar fout gaan, want ze merken me op en fotograferen me als een angstig ineen-gedoken konijn, of ze herkennen me niet en dan loop ik hier voor lul met trillende kaken te smilen in mijn spandex. Ik sta zo rechtop dat het in mijn rug schiet, hou mijn adem in, lach zo spontaan mogelijk, draai een halve slag totdat ik iets hoor scheuren, nee hoor, die man naast me is niet mijn nieuwe vriend, ik voel dat er kauwgom onder mijn pump zit, waarmee ik op de sleep van de hoofdrolspeelster sta.

Ondertussen worden er vragen op me afgevuurd. ‘Ben jij weleens vreemdgegaan?’ ‘Wat verwacht je van de film?’ ‘Wat is het meest ondeugende dat je ooit hebt gedaan?’ ‘Van welke ontwerper is je jurk?’ Ik graai in mijn minitas naar de kaarten, die ik natuurlijk kwijt ben – maar sowieso, hoe krijgen andere vrouwen al hun sleutels, make-up, telefoon en geld in zo’n kutclutch, die je de hele tijd moet vasthouden? Om me heen staan de *usual suspects* superspontaan en uitbundig te luchtzoenen en kleine giljetjes te slaken. Zij leveren maar weer eens het bewijs dat overdrijven het goed doet op de foto. Tieten vooruit, kont naar achteren en je een kaakontwrichting lachen.

Enmaal binnen, in de bloedhete foyer, vind ik troost in de lauwe prosecco en knaag ik een heel bakje wasabinootjes weg. Niet gegeten natuurlijk, want hoe moet dat, tussen drie uur kapper, me in spandex wurmen, jurk strijken en opmaken door? De film blijkt tweeënhalve uur te duren, zonder pauze, en hoofdzakelijk over vrouwenmarteling te gaan. Daar zitten we dan halfnaakt en glinsterend te kijken naar een anale verkrachting gevolgd door bruut ophangen.

‘Ik ben er stil van,’ zegt een babbelziek type tegen de camera’s die ons opwachten. Ik ook, maar ik moet ook bizar

nodig plassen. Op de wc pak ik mijn spandexvrije moment en masseer ik mijn pijnlijk pulserende voeten. De volgende keer ga ik in smoking, neem ik me voor. In de foyer is weer lauwe prosecco. Natuurlijk eindig ik blootsvoets bij de FEBO, met grillsaus in mijn décolleté. Ik kan het niet, een dame zijn.

Tieten

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: ja, vroeger was alles beter. En met vroeger bedoel ik niet de tijd dat wij vrouwen nog niet mochten stemmen en dat onze opa's in slaven handelden, maar iets recenter. Om precies te zijn: de jaren tachtig. Ze zijn niet voor niets weer in de mode. Trouwens: als de kleding uit je vormende jaren voor de derde keer terugkomt, word je pas echt oud. Maar dat terzijde.

Wat helaas niet terugkomt, is het topless zonnen. Ik kan me niet herinneren ooit een bovenstukje aan te hebben gedaan tot pak 'm beet mijn dertigste.

Ook een beha droeg ik alleen als ik mijn tieten groter wilde doen lijken. Niemand die het iets kon schelen. Tepels, zijtieten – die tegenwoordig ineens *nipples* en *side boobs* heten – het zal heus weleens iemand zijn opgevallen, maar er werd verder geen punt van gemaakt. Wij wilden vrij en blij over het strand hupsen met onze bruine borsten, dus deden we dat. En met 'we' bedoel ik écht iedereen. Dikke vrouwen, dunne vrouwen, vrouwen met scheve tieten, grote tieten, kleine tieten, hangtieten, naar buiten staande tieten, peer-vormige tieten, appelvormige tieten en ook banaanvormige tieten. De hele fruitmand kwam voorbij. Zo leerden we ook meteen dat iedereen er anders uitzag en herkende je elkaar op een gegeven moment aan de buste. De jongens en mannen raakten er ondertussen ook aan gewend. Een borst meer

of minder, het liet ze koud. Uiteraard waren sommige tieten populairder dan anderen (mijn zeer rondborstige vriendin M. was een vrij gewild beachballer), maar het ging er allemaal gemoedelijk aan toe. Zelfs onze moeders deden mee. Heerlijk was het. Geen koude lappen om je borsten na het zwemmen, geen knopen in je nek, geen beugels onder je oksels, geen pads die maar bleven lekken, geen witte strepen op je huid. Ik herinner me een concert van The Rolling Stones – toen al oud, kun je nagaan – waar ik met mijn ouders en oom en tante naartoe ging, en het zo heet was dat iedereen zich van zijn of haar t-shirt ontdeed. Stonden we gewoon in onze blote memmen/memmetjes mee te blèren.

Nu kan dat dus niet meer en dat is bijzonder jammer. Ik doe het nog wel, op Ibiza, waar een paar lekker gekke types het nog net aandurven. Meestal zijn dat oude taarten, zelfs ouder dan ondergetekende. Is deze verpreutsing de schuld van de islamisering? Welnee. Het is gewoon onze eigen schuld. We hebben het ons laten afnemen door de social media. Want met blote boobies beachballen is één ding, daarmee op Facebook of Instagram belanden is even andere koek. Mij zou het persoonlijk niet zoveel uitmaken om topless op Twitter te staan, ware het niet dat elk sneu anoniem account zich dan geroepen zou voelen er iets smerigs over te zeggen. Dat was zo fijn aan vroeger. Toen hielden die zielige figuren gewoon hun bek en rukten ze zich af op Vanessa in de *Panorama*.

We zijn dus weer terug bij af. Daar waar de tiet bedekt hoort te worden en alleen goed is als zij voldoet aan een illusie. En dus vullen we de boel weer op, hijsen we de handel omhoog en douchen we op de sportschool met een bovenstukje aan. Of laten we ze besnijden en stoppen er plastic in. Ik ben voor de *Return of the Real Tit*. Laat je tieten weer zien, net zo vaak, lang en veel tot er uiteindelijk geen haan meer naar kraait. Leer je dochters dat borsten mooi zijn en allemaal

anders. Bombardeer die anoniempjes op sociale media met blote boezems. Geef je tieten de vrijheid en de ruimte, ze hebben al zoveel te verduren. Maar ik vrees dat ik een roepende in de woestijn ben.

Verhuisd

Ik ben verhuisd. Ik sloot de deur waarachter mijn kinderen opgroeiden tot volwassenen, en opende de derde fase. Nu zit ik op mijn nieuwe bank thuisbezorgmaaltijden te eten en probeer ik te genieten van de door iedereen zo bezongen vrijheid. Ik lees een half boek. Ik googel de mooiste vakanties. Ik ga 's middags op bed liggen en kijk een Netflix-serie. Ik neem me voor om morgen wel voor mezelf te koken. Ik drink een glas wijn. Ik maak een Spotify-playlist aan waarin ik drie nummers zet. Ik koop nieuwe schoenen online. Ik verkoop oude schoenen online. Ik loop met de hond en haal een broodje. Ik bestudeer Instagram-foto's van vreemden. Ik besluit mijn kledingkast opnieuw in te richten en leg halverwege alles weer terug. Ik struin door de Albert Heijn en gooi niets in de kar. Ik app mijn kinderen dat ik kip maak. Of lasagne. Ik wacht op antwoord op mijn app. Ik kijk naar de televisie terwijl ik twee gebakjes opeet. Ik mail dat ik morgen helaas niet kan komen sporten omdat ik buikpijn heb. Ik voel me schuldig over het afmailen en het eten van twee gebakjes. Ik moet weer regelmaat in mijn leven zien te vinden. Ik lig op de bank en denk aan vroeger. Ik concludeer dat niemand je waarschuwt voor dit gat. Ik zeg tegen mezelf dat dit niet waar is. Ik denk aan mijn moeder en hoe ze hilde toen ik op kamers ging. Ik vond dat toen enorme aanstellerij. Ik sta op en drink nog een glas wijn. Ik rook binnen. Ik vind er niks aan. Ik herinner me

hoe ik me ergerde aan mensen die me op het hart drukten ervan te genieten nu ze nog zo klein waren. Ik snap die mensen nu. Ik overweeg die mensen een bericht te sturen. Ik zeg tegen kennissen met baby's en peuters dat ze ervan moeten genieten omdat het zo voorbij is. Ik lees de ergernis in hun ogen. Ik hoor ze denken: wat valt er te genieten? Er is geen tijd voor! Ik moet werken, boodschappen doen, slapen, mijn huwelijk in stand houden, knap zijn, me verdiepen in wel of niet vaccineren, zelf de groentehapjes pureren en ook nog eens elk weekend op een festival of feest doen alsof ik nog net zo leuk ben als voor de geboorte van mijn kind! Ik wil ze vastpakken en op het hart drukken dat het waar is. Ik wil ze toeroepen dat het kind dat ze nu aan de borst hebben hangen, morgen al niet meer hetzelfde is. Ik wil huilen en snikken dat die dreumes over enkele jaren al niet meer bestaat. Ik kijk naar de foto's van mijn kinderen op het strand, bloot in een badje, stralend in hun ledikantje, samen op de bank in hun badjasjes en ik wil terug, al is het maar voor één minuut, om de Zwitsal weer te kunnen ruiken, hun zijden haartjes weer te voelen kriebelen, om een vlecht te mogen maken en voetbalschoenen te strikken. (O God, dit is natuurlijk weer seksistisch.) Ik stort me op mijn telefoon wanneer ik een piepje hoor. Ik lees het bericht van mijn kind alsof het van een verloren liefde is. 'Mam' staat er. Verder niks. Ik bel. Er wordt niet opgenomen. Ik hoor in de verte een ambulance. Ik stel me voor dat hij aan het appen was op de fiets. Ik durf niet door te denken. Ik leg mijn hand op mijn angstig kloppende hart en weet zeker dat het allemaal komt door mijn appje over de kip of lasagne. Ik bel tot hij opneemt met 'Whatsup?' Ik zeg dat er niks up is. Ik ben boodschappen aan het doen (not) en wil alleen even weten of ze nu mee-eten of niet. Ik doe cool, ondanks het feit dat ik al onderweg was naar de Eerste Hulp. Ik hoor 'Yo' aan de andere kant.

'Yo wat?'

'Yo, ik kom.'

Ik zeg dat ik dat gezellig vind.

'Ik heb trouwens ook geen money's.'

'Ik wel,' zeg ik.

Ik race naar Albert Heijn.

Blaasontsteking

Je wordt wakker, meestal in het weekend, tijdens je vakantie, naast een nieuwe liefde, aan de vooravond van je verhuizing, huwelijk, sollicitatie, in een hotel of nog erger: een tent. Of bij je kersverse schoonouders. Je blaas lijkt plots gevuld met glassplinters, of brandnetels, zoutzuur, kokende azijn, en het moet eruit. Op het toilet weet je het, terwijl je bevalt van een theelepeltje wasabisap: blaasontsteking. ‘Blaasontsteking is een goedaardige aandoening, die echter wel vervelend en soms ook pijnlijk kan zijn,’ zegt internet. Dit moet door een man zijn geschreven, want blaasontsteking is een helse kwaal, die je binnen enkele uren verandert in een rillend hoopje vrouw op een wc-bril, of huilend in bad, smekend om verlossing. Eén op de twee vrouwen maakt regelmatig de *walk of shame* naar de huisarts met een jampot vol troebele pis, en wordt negen van de tien keer teruggestuurd met het advies veel te drinken, een warme kruik op de doos te leggen en een paar liter cranberrysap achterover te slaan: ‘Vaak gaat het vanzelf weer over met wat rust.’

Jaja, dank je de koekoek. Mijn eerste blaasontsteking kreeg ik toen ik twaalf was, mijn laatste enkele maanden geleden en nog nooit ging het vanzelf over. Niks rust, wel altijd die eigen schuld. Heb ik niet op een vieze wc-bril gezeten? Vergeten af te vegen? Handen niet gewassen? Geplast in het zwembad, in zee? Mezelf te vaak betast? Niet geplast na de

seks? Aan dubbeldippen gedaan? Hoe dan ook, het gaat niet vanzelf over. Niet bij mij. Niet na duizend liter cranberrysap, water met citroen, massages met kokosolie, suikervrije diëten, appelazijn drinken, van voor naar achter afvegen, wollen onderbroeken, nooit meer zwemmen, acupunctuur, mijn linkerduim masseren, magnesiumbaden, yoga of mediteren op een zak warme kersenpitten. (Wat wel helpt tegen de pijn en wanhoop, trouwens, is witbier en een stevige joint.) Ik had blaasontsteking in treinen, vliegtuigen, op de camping van Calella, aan het strand van Lefkas, waar de plee bestond uit een plank met een gat erin, ik herinner me van alle verliefdheden vooral de keren dat ik in tranen op de wc zat, denkende dat ik alles weer zat te verpesten met die kutkut.

De huisarts raadde aan elke keer na de seks antibiotica te nemen. Nee joh, kan helemaal geen kwaad. Ik kreeg een jaarvoorraad pillen en candida-capsules mee. En niet vergeten, hè, plassen na het vrijen! Zo werd zo ongeveer de enige leuke activiteit die nog gezond voor je is een exercitie waarbij je een scala aan regels moet opvolgen. Wassen, plassen, seksen met panische angst voor de poepbacterie die zich zo graag van anus naar plasbuis verplaatst, om zich omhoog te werken naar je blaaswand en daar de brandende hel aan te richten. Geloof het niet, die pornofilms waarin de piemel naar hartenlust verhuist van kut naar kont en weer terug, het geeft je pijnen die je weer doen geloven in de duivel. Twintig jaar heb ik nu dagelijks antibiotica geslikt en maandelijks zo'n Canesten-capsule naar binnen geslingerd en ik heb nu een maagdarmflora waar geen land meer mee te bezeilen is. Blaasontsteking, zij is ook nog eens een seksistische modderfokker: vooral vrouwen krijgen het en vooral in de fases van hun leven waarin het sowieso al afzien is. Rondom de menstruatie, tijdens de zwangerschap en hoera, tijdens de menopauze. Hadden mannen dit net zoveel, dan was blaasontsteking allang afgeschaft. Ze kunnen

harten transplanteren, raketten naar Mars sturen, oorlogen uitvechten met drones en gewrichten 3D-printen, maar aan deze ‘doodgewone’ kutziekte, waar honderden miljoenen vrouwen aan lijden, doen ze niks. Als ik nu zeg ‘als de helft van alle vrouwen hieraan lijdt, heeft dit gevolgen voor het seksleven van de helft van alle mannen’, misschien gaan ze dan eens echt keihard aan de slag om deze kutkwaal de wereld uit te helpen.

Glutengezeik

Het is koken wat de klok slaat. Er is geen BN'er meer te vinden zonder eigen kookboek, geen tv-zender zonder eigen kookshow – bij voorkeur met BN'ers. En een BN'er ben je zodra je een kookshow wint, of een kookboek hebt geschreven. Zo houden we de cirkel rond. Maar goed, het is bijna kerst, en het is jouw beurt om de familie of vrienden te trakteren op een diner waar Jamie Oliver en Nigella Lawson een puntje aan kunnen zuigen, dus worstel je je door alle kookboeken, van Rens Kroes tot Guus Meeuwis, en maak je een Facebook-evenement aan voor eerste kerstdag.

Waarmee het gedonder begint. Binnen pak 'm beet een halfuur zul je wensen dat je een enkeltje Antillen had geboekt en besluit je dit alsnog te doen voor volgend jaar. Want je moeder belt direct – die lijkt dag en nacht op Facebook te zitten – en eerst maant ze je ook je nicht en haar nieuwe vriend uit te nodigen, en je inmiddels volwassen neefjes met aanhang, anders kan ze echt helaas niet komen, want je weet toch hoe gevoelig het allemaal ligt? Daarna begint ze over even heel iets anders. Ze was dus bij haar orthomaneel therapeut en die zei dat ze glutenintolerant zou kunnen zijn. En nu eet ze dus al twee weken glutenvrij, ja, je vader ook, en ze zijn er allebei vreselijk van opgeknapt. Niet meer moe, geen opgeblazen gevoel meer, haar haren glanzen en haar tanden lijken witter. Ze heeft ook veel dikkere ontlasting en ze is er

eigenlijk wel van overtuigd dat gluten de duivel zijn. Om een lang verhaal kort te maken: ze komen heel graag, maar eten dus wel glutenvrij. Nou ja, geen probleem, denk je, die gluten serveren we apart, en je zegt: ‘Prima mam, leuk dat jullie komen.’ Waarop je moeder zegt: ‘... en Hester natuurlijk.’

Wat is er met Hester? Hester is je schoonzus en heeft altijd iets auto-immuuns en misschien wel een verwaarloosde Lyme. Dat weerhoudt haar niet van het achteroverslaan van liters wodka en Jägermeister, denk je stiekem. Maar goed. Hester is nu vegan. Ze heeft een nieuwe orthomoleculaire coach en die vermoedt dat Hester altijd zo’n pijn in haar gewrichten heeft door vlees. En waarschijnlijk doordat ze als kind werd gevaccineerd: ‘Die Big Pharma hè, die maakt slachtoffers, hoor!’ Je herinnert je je broers verjaardag, waar Hester haar neus gretig door het witte poeder haalde. Ja, die Hester heeft meer vertrouwen in de gemiddelde straatdealer dan in haar huisarts, maar dat zijn geen onderwerpen voor kerst. Kerst is het feest van de vrede en vrede zullen we vieren. Het liefst veganistisch dus. O ja, en houd er rekening mee dat Tom is gestopt met drinken. Wat we eigenlijk allemaal zouden moeten doen. Alcohol is het nieuwe roken. ‘Wat een leuk initiatief!’ appt je zus. ‘Wij zijn zeker van de partij! Maar je weet dat Bjoetie een moeilijke eter is, hè? Ze eet alleen speltmacaroni met kaas. Ik maak zelf wel wat voor haar.’

Je belt haar op. Ook om even te klagen over je moeder en Hester, met haar moeilijke ziekten. ‘Ja, ach,’ relativeert je zus. ‘Misschien moet je niet zo oordelen. Ik vind het wel goed dat ze kritisch tegenover de voedselindustrie staan. Je krijgt zoveel rotzooi voorgeschoteld tegenwoordig. Ik eet tegenwoordig *paleo*.’

‘Dat is toch dat je eet zoals ze in de prehistorie deden?’

‘Yep. Nul *moodswings* meer. En een partij energie joh, niet normaal.’

‘Dus je jaagt en verzamelt je eten?’

‘Nou ja, ik jaag niet, natuurlijk.’

‘Nee, en je scheurt ook niet het hart uit een bizon om het rauw aan je kinderen voor te schotelen. Want Bjoetie eet alleen macaroni.’

‘Van spelt.’

‘Die je verzamelt bij de biowinkel, in je karretje.’

‘Ik kweek nu wel mijn eigen groente.’

‘Vergeten groente zeker.’

‘Je kunt nu wel cynisch doen, maar onze maatschappij is vergeven van de welvaartsaandoeningen.’

‘Zoals?’

‘Diabetes, hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten, allergieën, kanker, obesitas en zo.’

‘En toch worden we tegenwoordig een stuk ouder dan de oermens.’

‘Maar wel een stuk ongezonder.’

‘Volgens mij weten we dat niet. We hebben geen medische gegevens van de oermens.’

‘Weet je, vreet jij lekker suikers en vet en voorverpakte rotzooi en we zien wel over dertig jaar wie er gelijk heeft,’ briest ze en ze hangt op. ‘’s Avonds huil je hard en lang. Waar ben je aan begonnen? Het leek zo leuk, in je eigen hoofd. Familie en vrienden aan een lange tafel, al te zaam onder de mistletoe, belicht door kaarsen, kwebbelend over vroeger en de zegeningen van jullie levens. Zulke mooie lieve gezonde kinderen, ouders nog bij mekaar en stralend, je ziet zelfs je kat en je hond genoegzaam knorren tegen de tafelpoten, en jezelf niet te vergeten, met een kerstschort op z’n Yvette van Bovens genietend achter je gloednieuwe Viking, de ene na de andere dampende dis tevoorschijn toverend. Je wilde Hollandse garnalencocktail en haasragout maken, en zuurkool met zelfgedraaide worsten van Ibericozwijn, meringues toe

of Tobleronefondue en vanillesabayon, of entrecote bearnaise en knapperige in ganzenvet gebakken aardappelen met zelfgemaakte mayonaise. Stoofperen met port, appelmoes en dronken aardbeien. Je fantaseerde over smaakorgasmes en jubelende familieleden – je moeder voorop – glimmend van trots omdat je zelfs de kransjes in de boom zelf had gebakken, en ook de tulband en het kerstbrood met amarenakersen en handgedraaide amandelspijs.

‘Dan gaan we toch gourmetten?’ zegt dochterlief terwijl ze troostend een gin-tonic voor je neerzet. ‘Dan is er voor elk wat wils. Voor de één quinoa met zoete aardappel, voor de ander bloemkoolcouscous met ongebrande amandelen, en wij grillen lekker die minislavinkjes met knoffloksaus.’ Ze bedoelt het lief, maar je gaat alleen maar nog harder huilen. Gourmetten. Heb je daarvoor die nieuwe designkeuken met Magimix Deluxe en je niet te tillen Creuset-pannen?

Je besluit een rondje met de hond te doen en een lekker patatje satésaus om de hoek te halen. Maar zelfs daar haal je je troost niet meer uit. Bij elke hap denk je aan verzadigde vetten die zich vastbijten in je kransslagader, aan hoe het zout je nieren vergiftigt, aan de ophopingen van suiker in je darmen, de candidagisten die je systeem ontregelen tot je een wandelende schimmelzwam bent. Het gewoon genieten van eten is voorgoed voorbij, het is een van schuld en boete vergeven exercitie geworden. En uit pure wanhoop eet je de friet al squattend op, hoewel de woorden van je personal trainer door je hoofd galmen: ‘Van sporten val je niet af, je zult echt aan je voedingspatroon moeten werken en beginnen met alkaliseren om je conditie naar een hoger plan te brengen.’

Je zult je erbij moeten neerleggen, is je eerste gedachte bij het wakker worden. De tijden waarin de mensen blij waren met wat de pot schafte, zijn voorbij. Accepteren zul je. Omarmen

die diëten. Er iets van proberen te maken met de middelen die je nog resten.

Monter en met hernieuwde kracht pak je je telefoon en plaatst een bericht in je Facebook-evenement: ‘Lieve familie en vrienden, ik begrijp dat enkelen van jullie dieetwensen hebben, geef deze alsjeblieft op tijd door, dan kan ik daar bij het koken rekening mee houden.’

Dat had je natuurlijk nooit moeten doen. Sterker nog: in deze tijden van voedsel als religie moet je helemaal geen dinertjes meer geven, of alleen voor die enkeling die net als jij niet maalt om de steeds veranderende hypes en regels. Die diep in zijn hart allang doorheeft dat kokosolie net zo goed gif is als roomboter – of niet, of juist andersom. Dat je de ene dag avocado’s moet eten en de volgende dag de grootste milieuvervuiler op aard bent met je avocado’s. Beter kun je ondergronds gaan met deze paar zielsverwanten, om je daar te goed te doen aan gegrilde kippetjes, appeltaart met slagroom en een flinke pan spaghetti carbonara. Of bami met een spiegelei en een plak ham. Met kroepoek. En ve-tsin, het nieuwe arsenicum, veroorzaker van zo ongeveer alles wat een mens kan mankeren, maar vooral slapeloosheid. Niet dat dit is bewezen, bij dubbelblind onderzoek traden klachten even vaak op bij echte als bij nep ve-tsin, maar met wetenschappelijke feiten hoef je bij nieuwe voedselreligieuzen niet aan te komen. Wetenschap is de duivel, in het leven geroepen om centen uit je zak te kloppen, of om je ziek te maken zodat duistere experimenten van de illuminati op je uit kunnen worden gevoerd.

Je denkt eraan een geheim genootschap op te richten, verstoppt achter de façade van de Marqt of de Stach, waar jij en de zielsverwanten stiekem shoarma eten en kwistig met Aromat strooien, Pisang Ambon drinkend en sigaretten rokend.

Na het douchen kijk je weer op je telefoon en zie je dat je vijftendertig nieuwe berichten hebt. Op je Facebook-evenement blijkt de Heilige Oorlog uitgebroken. Je schoonzus Hester heeft een gifje geplaatst van een verdrietige poes. ‘Sorry lieve schoonzus, maar ik heb besloten niet te komen. Ik merk dat mijn leefwijze in deze familie niet echt gerespecteerd wordt. Helaas heb ik een lichaam dat niet veel verdragen kan en ik heb door schade en schande geleerd hiernaar te luisteren.’

Daaronder een reactie van je zus. ‘Tegen mij deed ze ook al zo moeilijk over mijn paleo.’ Het wachten is op je moeder met haar glutenvrij.

‘Sorry. Ik wil niemand beledigen, maar ik weet niet wat ik moet koken als het glutenvrij, suikervrij, vetvrij, vleesvrij, alkaliserend, nachtschadevrij en alcoholvrij moet zijn’, antwoord je, wensende dat je er nooit aan begonnen was.

‘Je kunt pasta vervangen door courgetti,’ post je zus.

‘Misschien een lekkere grote John Dory uit de oven?’

‘Nee, geen vis.’

‘Nee, geen oven!’

‘Ik heb van de week een fantastische linzen/bieten-stoof gemaakt,’ voegt je moeder toe. ‘Die kan ik meenemen?’

Je zus en Hester posten emoji’s van klappende handjes.

Je haat bieten. Zeker die van je moeder.

‘Dan doe ik mijn zoete aardappel/tofoe-salade. Is zalig. Hoef jij niet te koken, *sis*. Neem ik ook speltmacaroni voor Bjoetie mee.’

Tofoe, hadden ze dat in de prehistorie?

‘In dat geval maak ik mijn poke-bowl van mountain-yam-noedels met bimi, aardpeer, kale sprouts en edelgistvlokken,’ zegt Hester, die voor het eerst van haar leven enthousiast lijkt.

‘Het enige wat jij moet doen is een mooie tafel dekken. En de drank.’

‘Je weet van Tom, hè...’

‘Ja, voor Tom wat gembertonic. Is heel lekker trouwens.’

‘Ik had van de week een glaasje alcoholvrije wodka, bij de yoga-borrel, die was subliem. Zal ik daar een paar flessen van meenemen?’

‘Ik ben vóór hoor, een alcoholvrij kerstdiner.’

Je hoopt dat het allemaal een boze droom is. Maar nee hoor, je familie kaapt je kerstdiner en je staat erbij en kijkt ernaar. Met een laf oog lees je nog dat Hester haar bloemkoolrosjes in de airfryer roostert en je zus haar vriendinnen altijd blij maakt met haar vegan ceviche van paddenstoelen. Je googelt op ‘last minute sun tickets’ en die zijn er natuurlijk niet meer en zo komt het dat je over enkele weken tussen de eindeloze gangen vergeten groente door buiten tussen de groene en de grijze bak slokjes neemt van de echte wodka, van de weeromstuit lurkend aan de joint die je op zoonliefs kamer vond, mijmerend over de jaren van weleer, toen er nog dolgelukkig werd gefonduud in de zonnebloemolie, met cocktailsaus en patat, en je geen verantwoording hoefde af te leggen over je glaasje wijn en de Viennetta toe. Eén troost: de tickets voor volgend jaar zijn geboekt. Nog 364 dagen en dan zit jij op een wit strand *fried chicken* te eten, en stuur je je familie een gifje van een pina colada drinkende poes.

De Chagrijn

Je kent het wel. Je geeft een feestje, een etentje, een borreltje in een aardig café, meestal met de beste bedoelingen als jarig zijn of een andere gelegenheid waarbij je je mijlpaal en dus ook je geld of je kookkunsten met geliefden wilt delen, of je gaat een weekje weg met vrienden of familie en je wilt de flauwste niet zijn, dus ook de Chagrijn nodig je uit, soms kun je er ook gewoonweg niet omheen omdat hij of zij getrouwd is met vul maar in, in elk geval, de Chagrijn is erbij en deze keer beloof je jezelf je niets aan te trekken van de zwarte deken die de Chagrijn over jouw avond/vakantie/uitje zal pogen te gooien.

Met een beetje pech werkt de Chagrijn in de bediening – zeker als de viering in Amsterdam plaatsvindt, loop je deze kans en zul je de hele avond menukaarten, flessen wijn en de vriendelijk gevraagde mayonaise naar je hoofd gegooid krijgen, maar deze chagrijnen kun je nog afstraffen middels de fooi en een vernietigend TripAdvisor-review.

Zo niet de Chagrijn die zich in je eigen kring bevindt. Dat mukkende wezen in een hoek, aan het eind van de tafel, met die kop op halfzeven, ja juist, die ja, degene die alles verpest, die op de tocht zit of juist te warm, die last heeft van de muziek of het licht of het simpele feit dat de anderen ademen en die het toch vreemd genoeg voor elkaar krijgt ieders aandacht te vangen.

‘Zit je lekker?’ vraag je altijd aan de Chagrijn, niet aan de Blijde of de Enthousiaste, want die zitten gewoon lekker. De Chagrijn nooit. Die zit kut, staat klote, ligt ruk, voelt zich tekortgedaan terwijl iedereen om haar heen bezig is het haar juist naar de zin te maken. Zal ik even een andere stoel voor je pakken? De ober roepen? ‘Dat heb ik weer,’ zegt de Chagrijn en wrikt zich woedend in houdingen en kijkt op haar horloge. Waar de Chagrijn is, stokken de gesprekken, heerst besluite-loosheid, vloeit de cortisol door alle aderen, want o God, hoe krijgen we haar blij? Dus richten we een spervuur aan vragen op haar, en houden we ons optimisme voor ons. Ja, we worden allemaal een beetje de Chagrijn. Wil je een broodje? Een glaasje wijn? Wil je van bord ruilen? Want de Chagrijn bestelt altijd het verkeerde en dat komt nooit door haar, maar door de verwarrende menukaart.

Eén iemand is altijd bijzonder de lul en dat is de Brug. Een lieve tante/nicht/vriendin die van het blij maken van de ander haar levensdoel heeft gemaakt. Die de grote problemen die de Chagrijn bewegen weet te ontfoetselen en vertaalt naar ons: ‘Ja, ze moet altijd om zes uur eten, anders krijgt ze hypoglykemie.’ Of: ‘Ze maakt zich zorgen over de rekening, want ze heeft alleen maar een voorgerecht gegeten en één cola gedronken.’ Of: ‘Ze is eigenlijk heel lief, maar gewoon niet zo sociaal begaafd.’

Soms heeft de Chagrijn wel tekst en dat is meestal op het einde en vaak iets in de trant van ‘Schiet eens op’, ‘Heb je de rekening al gevraagd’, ‘Vertraging, dat heb ik weer’, ‘Laat me gewoon maar even’.

Een golf van opluchting treedt op zodra de Chagrijn het pand heeft verlaten, of zelfs maar even naar de wc is, of alvast naar bed. Weg is de zwarte deken, eindelijk mogen we lachen en ons openlijk afvragen wat haar mankeert. Meestal mankeert haar niets. Ze is gewoon wie ze is, de Chagrijn,

de volwassene die heeft geleerd dat negatieve aandacht ook aandacht is, die van kinds af aan weet dat je met Chagrijn-zijn oneindig meer macht hebt dan met leuk, lief en aardig zijn. Het beste dat je kunt doen, is de Chagrijn negeren. Totaal. En haar een brokje geven, elke keer dat ze iets níet-Chagrijnachtigs doet. Maar dat durft niemand. Omdat we te lief zijn en allemaal een beetje een Brug.

Appgroep-etiquette

Tegenwoordig is er een appgroep voor elke gelegenheid. Is er iemand jarig? Daar is een appgroep. HOERAWIM50! Moet er een cadeau komen voor Wim? Geen zorgen, daar is CADEAUWIM50 met een rekeningnummer. Ik kwam er zojuist achter dat ik in 27 appgroepen zit, waarvan er vijf door mijn moeder worden beheerd die respectievelijk PA70, TONGETEN, KERSTDINER, BBQ, en SINT/KERSTETENTJE heten. Daarnaast is er de buurtwacht-appgroep, de tennis-appgroep, de schrijfsters-appgroep, de beste vrienden-appgroep, de popkwis-appgroep, de familie-appgroep, de singles-appgroep met de illustere naam STUGDOORDATEN, waarin ik overigens nog de enige single ben, een mediavrouwen-appgroep, de karaoke-appgroep, de naar een niet nader te noemen BN'ster vernoemde appgroep, waarin we ons vrolijk maken om bepaalde Instagram-posts, de groepstherapie-appgroep en dan nog een stuk of wat sub-appgroepen, vaak gestart om over iemand te roddelen die in de hoofdappgroepen zit, of wanneer een relatie is beëindigd en de aanhang de hoofdappgroep maar niet verlaat. Snapt u het nog? Ik ook niet. Daarom leek het me handig wat appgroep-etiquette op te stellen, opdat ik niet elke ochtend bij het ontwaken III berichten hoef na te lezen.

Regel 1: Blijf bij het onderwerp. Heet de appgroep CADEAUWIM50, stort dan je bijdrage, geef eventueel ant-

woord op de vraag of iemand weet wat Wim graag voor zijn verjaardag wil, en houd verder je mond. In deze appgroep is niemand geïnteresseerd in je zieke kat, en weet ook niemand het antwoord op de vraag of je je vriend mee mag nemen of hoeveel parkeren bij Wim in de straat kost.

- Regel 2: Je zit in een appgroep. Wil je weten hoe laat Wim komt eten, of kleine Pietje een leuke schoolmusical had en of Simone haar vest nog heeft gevonden? De rest niet.
- Regel 3: Hou je nieuwe verkering erbuiten. Ik weet het, je bent verliefd en je wilt alles met hem delen. Maar wij zitten allemaal niet te wachten op je zoveelste nieuwe vriend die de leukste probeert te zijn in de familie-app. Eerst moet-ie erin, dan moet-ie eruit en tussenin verpest hij alles met zijn matige gevoel voor humor. Pas na een jaar verkering, mensen.
- Regel 4: Check goed wie er allemaal in de appgroep zitten voordat je spontane uitingen doet over samen eten, borrelen, stedentrips teneinde *zeer awkward* conversaties met halfvreemden te voorkomen. (O shit, ik dacht dat het Wim van Simone was. Maar het is die enge Wim.)
- Regel 5: Een foto delen is leuk, zeker als iedereen erop staat, het een hilarische foto is of iets ter zake doende. Maar één is genoeg.
- Regel 6: Licht je vertrek uit de appgroep toe, liefst met weinig maar wel aardige termen. Dus niet: 'Ik ben

helemaal klaar met dit geleuter.’ En vertrekt er iemand, niet met z’n allen gedag zeggen. *Please*. Geen emoji’s van zwaaiende handjes en dat dertig keer.

Regel 7: Geen spreuken. Moet dit toegelicht? Richt een spreuken-appgroep op. Echt.

Regel 8: Hou het kort. Bewaar je verhalen voor het echte leven. Bellen kan ook. Maar lappen tekst in een groepsapp zijn echt een no-go.

Regel 9: Enig dat jullie dronken over een festivalterrein zwalken met z’n allen, of door de stad, of zitten door te zakken op Ibiza, maar de achterblijvers worden wakker gebliept met teksten als ‘Jesus waar is iedereen?’ ‘Bijdebarrechts’ ‘HAGAGA WIM staart te tongen met Dat mens!!!’ En dan nog wat aubergine-emoji’s gevolgd door duizend filmpjes van lelijk dansende mensen met malende kaken.

Regel 10: Geen kettingbericht. Nooit. Never. Daarmee toon je aan dat je echt over heel weinig hersencellen beschikt.

Sonzone

‘Vertel me, wat doe ik verkeerd!’ roep ik na de zoveelste date met een hele leuke vent, die eindigt met drie kussen en een vriendelijke belofte elkaar snel weer te zien. Ik vraag het enigszins wanhopig aan een goede vriend, die ik reeds jaren geleden heb *gefriendzoned*. Je weet wel, friendzonen, dat is wat je doet met mannen die je heel aardig vindt, en misschien wel beter had kunnen trouwen, maar die je vanwege hun bescheiden en afwachtende houding maar tot vriend hebt gebombardeerd en over wie je zegt: ‘Hij is als een broer.’

Deze vriend, die pijnlijk gelaten al mijn klaagzangen over dates en eikels aanhoort, zegt: ‘De mannen zijn bang van je. Ze willen wel, maar ze durven niet te beginnen. Dus moet jij het doen.’

‘Ik snap het niet,’ zeg ik. ‘Eerst moet je als vrouw afwachten tot hij het initiatief neemt, omdat je hém moet laten jagen, want dat vinden ze o zo fijn. En nu ineens moet ik mezelf op hem werpen?’

‘Ja, want mannen haten afwijzing.’

‘Eh, hallo, wie niet? Dus mannen jagen het liefst op vrouwen waarvan ze zeker weten dat ze hen niet afwijzen? Wat is daar aan? Dat is zoiets als jagen op herten die alvast dood zijn.’

‘Ze jagen in elk geval niet op vrouwen waarvan ze zeker zijn dat ze worden afgewezen. Zoals jij.’ Ik zucht. Ik wijs bijna

nooit iemand af. Ja, hem, mijn gefriendzoneerde vriend. Die probeert nu zijn eigen traumatische ervaring te projecteren op al mijn toekomstige dates. ‘Ik krijg niet eens de gelegenheid deze man af te wijzen. Ik ben nu voor de vierde keer met hem uit eten geweest. Hij heeft me al alles verteld over zijn moeder, zijn bovenburen, zijn dertig ex-vriendinnen. Hij heeft in mijn armen gehuild over zijn afwezige vader en gevoelige darmen en ik weet alles van zijn andere dates. En dat gebeurt elke keer. Ik friendzone niet, ik *sonzone*.’

‘Sonzone?’ De vriend kijkt verbaasd.

‘Ja, ik maak van iedere leuke man mijn zoon. Of beter gezegd: ik verander in hun moeder. Ik zit daar, in vol ornaat, alle nagels gelakt, alle haren geharst, die godsgruwelijk jukkende kanten slip aan. Ik wankel zo elegant mogelijk op mijn hakken de tent door, ik *hairflip* en luister – want mannen praten graag – en voor ik het weet zijn ze aan een gruwelijk verhaal begonnen, meestal over een ex, en dan verander ik. In hun moeder. Ik ga troosten, begrijpen, ik bestel een vlaflap voor ze en ik breng een pannetje soep langs. Ik ontdooi hun ijskast en lucht hun dekbedden, breng ze naar de dokter als ze een depressie hebben. En ondertussen blijf ik wachten op die kus.’ Ik zie de vriend denken. Is dat het? Ben ik gesonzoned? Zijn er nog kansen? Ik help hem direct uit de droom. ‘Niet jij hoor, jij bent mijn beste vriend.’

‘Misschien moet je het meer in je eigen leeftijdscategorie zoeken,’ zegt hij snibbig.

‘Ze zijn mijn eigen leeftijd! Al denken ze zelf dat ze nog steeds vijftien zijn en een hoodie hen aantrekkelijk en jeugdig staat. Wat is er aan de hand met mannen?’ Ik werp hierbij dramatisch mijn handen in de lucht, maar eigenlijk weet ik het antwoord al. Het ligt aan mij. Ik moet ophouden hen soep te voeren, te adviseren bij hun vechtscheiding, te helpen de goedkoopste vliegtickets te vinden, de manuscripten van

door hen geschreven boeken te lezen, ze naar de kapper te sturen of het adres van de beste psychotherapeut te geven, de tekst voor hun Tinderprofiel te schrijven, een stage voor hun nichtjes te regelen, hun honden uit te laten en hun katten te voeren. En ze de volgende keer gewoon vol op de bek pakken.

SNOR zkt. HARS

Ineens is hij er. De wenkbrauw. Natuurlijk, ze zaten er altijd al, geheel onopgemerkt boven mijn ogen, ik heb weleens een overtollige haar geëpileerd, en daar bleef het bij. Tot nu, in een warenhuis in Londen, met mijn dochter die meldt dat alles heden ten dage draait om die twee vachtjes op mijn voorhoofd. En dat we daarom naar de *browbar* moeten. Dat is een bar waar niet wordt gezopen, maar vrouwen wel voor pampus liggen onder een loep terwijl andere vrouwen de *brows* omtoveren tot *sexy assets*. We worden in een stoel gekwakt en daar hoor ik het slechte nieuws. Ik heb waarde-loze wenkbrauwen. Ze zijn te licht en er zitten kale plekken in. En o ja, ik heb een snor. Gelukkig kan de browrista, of browkeepster, browbier – hoe heet zo iemand in godsnaam? – me van deze dwaling der lichaamsharen afhelfen. Ze pakt een draad, stopt die tussen haar tanden en vingers en vraagt me met mijn tong mijn bovenlip strak te trekken, waarna ze met rappe bewegingen diezelfde lip in brand zet. Ik lig daar, niet wetende hoe ik de zoveelste teleurstelling over mijn lijf te boven moet komen. Al die jaren heb ik dus argeloos rondgelopen met een snor en mislukte plukken. Al die keren dat ik onder iemand lag, denkende dat ik mooi was. Het schaamrood stijgt me naar de kaken. Die overigens ook niet meer zijn wat ze ooit waren. De draden maaien mijn gezicht en de pijn deert me niet meer. Haal

weg, deze lelijkheid! Ik laat me de kleur mokka aanpraten, en een wenkbrauwpotlood, een browborstel, ik beloof met hand op mijn hart om het nooit meer zover te laten komen en elke vier weken een browbar te bezoeken. Even later lopen dochter en ik met oriëntaalse bogen boven onze ogen en een bovenlip als Estelle Gullit beduusd en een illusie armer naar buiten.

Tegenwoordig is er goed uitzien een fulltime baan, die je een fulltime salaris kost. Wie slechts één tot twee keer per week sport, wordt uitgelachen. Het zet immers pas echt zoden aan de dijk als je je minimaal vier keer per week in het zweet werkt. En nee, niet vier keer per week hetzelfde rijtje oefeningen afwerken van je fitness-app, maar variatie, anders telt het niet. Dus je moet yin yoga, hot yoga, barre-pilates, bootcampen en touwtrekken met je personal trainer. Als het even kan nog door de gracht suppen en voor het ontbijt een plank van twee minuten. Cellulitis bestaat niet in de nieuwe wereld van eeuwige schoonheid waarin de kont gevuld, rond én strak moet zijn, de buik plat met een eightpack, de borsten rechtop maar toch natuurlijk, de armen en benen als die van een anorexiapatiënt en de rug een Rambo-achtige allure moet hebben. Ja, ook op je vijftigste. Dat je huid eruit gaat zien als een oude, uitgelubberde panty doet er niet toe. Squatten met die hap.

Ik doe dit. Ik squat, ik bankdruk, ik draaf met een elastiek rond mijn knieën de hele sportschool rond en hef gewichten met mijn bekken. Ik zonnegroet, stretch en drink nanowater met colloïdaal zilver. Sindsdien ben ik vier kilo aangekomen. Volgens mijn trainer zijn dit spieren, maar in de spiegel zie ik nog steeds vet, een muffintop, een kniekwab en hangende lellen waar spierballen horen te zitten. Het enige vet dat smelt als sneeuw voor de zon, zit op mijn borsten.

‘Meid, dat sporten heeft geen enkele zin als je geen bindweefselmassages doet,’ zegt een leeftijdgenote die zich influencer waant en ons via Instagram om het uur op de hoogte houdt van wat ze eet (niks), doet (squats) en denkt (spreuken als ‘*Believe, Achieve, Repeat*’ en ‘*Push Harder, Go Longer*’). Op naar de bindweefselmassage dus, want ook al haat ik haar, ik wil wel haar kont. Daar blijkt dat ik, samen met 80 procent van de vrouwen, een verstikte bloedsomloop heb, waardoor de celwanden bijna niet meer in staat zijn voedingsstoffen op te nemen en vetcellen af te breken. Aan de slag dus, en denk nu niet dat het hier gaat om een ontspannende massage, waarbij je aan je meditatie-skills kunt werken. Bij bindweefselmassage wordt je vet opgepakt – dat volgens de masseuse ontstoken is – en wordt het in zijn geheel losgetrokken van je botten. Doet dit pijn? Ja. Zoveel dat het kotsen je nader staat dan het huilen, en nee, het wordt niet minder naarmate de massage vordert. Ik zou nog liever de bevalling van mijn kinderen overdoen dan ooit nog een bindweefselmassage ondergaan. Zeg ik nu. Eén blik in de spiegel van de kleedkamer bij de Zara kan dat allemaal weer volledig op z’n kop zetten.

Beter is het misschien om je omgeving af te leiden van je cellulitis en slappe huid. Dat kan met spandex, maar dat doet je seksleven niet veel goed. Nee, ik heb het over een reallife Instagram-filter over jezelf heen leggen. En zo’n filter zit ’m in de details. Details die er vroeger helemaal niet toe deden. Toen je met het scheermes van je vriend je oksels en scheenbenen openhaalde. Nu tref je jezelf op handen en knieën op een tafel aan, in wegwerpstring, terwijl de *waxière* een 100 watt-lamp op je doos zet en je tere lippen bespatelt met bloedheet kaarsvet. Het Instagram-filter is namelijk 3D en dus moeten alle haren weg, ook die aan de binnenkant groeien. Dat je daarna twee dagen op een kussen van ijs wil zitten,

doet er niet toe. Wat er wél toe doet, is dat je doos eruitziet als die van een peuter. En daar lopen we alweer tegen de lamp. Want helaas, na je eerste menstruatie kun je waxen wat je wil, de lippen zijn volwassen geworden en huppelen wulps naar buiten. Behalve die van pornosterren, en die wil je, want zo staat er op het blog van een verveelde *trophy-housewife* uit Amsterdam-Zuid: mooie volle schaamlippen zijn een trend. ‘Het is een illusie dat volumeverlies zich alleen tot je gezicht beperkt. Zelfs *down under* word je ermee geconfronteerd.’ O jee. Een *vaginal rejuvenation* biedt uitkomst. Zootje filler erin, ook maar meteen in de G-spot en je clitoris (au), en vooruit, ook wat rond de uitgang, om het voor manlief net wat strakker te maken allemaal.

Nu dat hele tussenstuk op orde is dankzij deze vormen van automutilatie, zou het zonde zijn de rest er wat verwaarloosd bij te laten hangen/groeien/zakken/krimpen. Om je reallife filter in zijn totaliteit door te voeren, mogen de haren niet ontbreken. Heb je net voor tonnen je lichaamshaar laten afrikken of permanent laten verwijderen met een laser, nu is het zaak er op andere plekken haar van arme vrouwen uit derdewereldlanden bij te laten planten. Hairextentions, weaves, matten, clips, *you name it*, zeg maar dat wat Barbie op haar hoofd heeft, maar dan chic. Het kost een lieve duit, maar dan heb je ook wel wat aan je hoofd hangen. Weelderige lokken, wie heeft ze tegenwoordig niet? Ze naaien ze vast op je hoofdhuid, aan een vlechtje dat gaat jeuken alsof er een leger luizen in bivakkeert, maar gelukkig kun je goed krabben met je gemanicuurde gelnagels. Over haar gesproken, die wimpers van je, heb je daar weleens goed naar gekeken? Wat een armoedig kort stelletje. Daar doen die klonten superhollywoodlashzoom-mascara weinig aan. Nee, dan de cashmere-wimperverlenging. Even een uurtje liggen, negentig

euro aftikken en je ziet er drie weken uit als een geile kat, ook net na het wakker worden. Ideaal voor op vakantie, of als je net een nieuwe crush hebt.

Nu niet denken: wat weet zij het allemaal beter dan wij. Dat is niet zo. Ik heb zojuist 450 euro bij de kapper afgerekend voor beeldschoon Bardot-haar en 160 euro bij de manicure/pedicure voor poederzachte handen en voeten, ik heb zuurstof in mijn opperhuid laten blazen en iemand met een gloeiend-hete magneet over mijn hals en borst laten gaan in de hoop dat het kalkoeneffect daarmee weer is geminimaliseerd. Ik vecht net als jullie tegen mijn echte zelf, in plaats van dat ik van die paar honderd euro per maand lekker sushi ga eten in Londen. In de tijd dat het me kost om er zo beeldig uit te zien als dat ik nu doe, had ik hoogstpersoonlijk een heel vluchtelingenkamp kunnen bouwen. Het is gewoon belachelijk, maar ook ik heb me op de mouw laten spelden dat ik witte tanden en de bips van een zestienjarige nodig heb om ooit nog een man te scoren.

Die man ja, die aan komt zetten in een hoodie en in mijn bed stapt in een tot op de draad versleten Calvin Klein, met eelt onder zijn voeten en jarenzeventigschaamhaar. Het interesseert hem geen ene flikker (mag je dat nog zeggen?). Mijn nieuwe *weave* valt hem niet op, hij vindt het irritant dat hij niet aan mijn haar mag zitten, en putten, die ziet hij niet. Wel de dieppaarse blauwe plekken die de cupping-behandeling achterlaat, en mijn hulpeloze gestrompel na een stevige squatsessie. Weet hij veel dat ik na een weekend met hem aan een anti-aging-infuus ga. De man wil een vrouw die altijd zin heeft en alles eet. En de gast die jij hebt weten te vinden, die ontbijt met een stronk broccoli en die vervolgens de *hairclinic* bezoekt om zijn haarzakjes te laten invriezen, dat is geen man. Die crush zal toch op een dag ontdekken

dat je haren nep zijn, je nagels van plastic, je wenkbrauwen eigenlijk blond, je wimpers duurder dan het diner waarop hij je trakteert, je buik zo plat door de laxeermiddelen en dat jij vooral klaarkomt dankzij de fillers van dokter Claus. Ofwel, het 3D reallife Instagram-filter heeft zo zijn begrenzungen, al was het maar in tijd en geld.

Not-To-Do-list

Onlangs maakte ik voor een vriendin – die zich nog maar net op het kronkelige pad van het single-leven heeft begeven – een lijstje. Dit was nadat zij een zucht slaakte en zich wanhopig en hardop afvroeg hoe het nu verder moest en of ze ooit nog een man zou tegenkomen bij wie ze voor eeuwig wilde blijven. En hij bij haar. Ik wilde haar niet ontmoedigen, dus verzweeg ik de gedachte die bij me opkwam: arm kind. De mannen die je vanaf nu zult tegenkomen mankeren allemaal iets, want de leuke zitten in een goede relatie. Vanaf dit moment is het afwachten tot er eentje verlaten wordt, of weduwnaar. Het is hard, maar het is zo. De single-mannen geschikt voor onze generatie, dat zijn de *leftovers*. Dus stuurde ik haar 's nachts de lijst die ik ooit opstelde na een zoveelste rampzalige date. Een Not-To-Do-list, zeg maar. En misschien hebben jullie er ook iets aan.

1. De verzamelaar: je treft hem aan op elke dating-site, met zijn selfie op een jetset-strand of op een hipsterterras met een jampot vol maagzuur-opwekkende limoenen op wodka. Hij heeft kinderen bij verschillende exen, zijn laatste is net drie maanden oud. Hij leest iets Deepak Chopra-achtigs en noemt zichzelf een vrije ziel. Zijn hobby is naar Burning Man gaan. Hij is altijd ondernemer in de creatieve sector, dan wel: werkeloos.

2. De grapjas: hij opent het gesprek met een grapje over je uiterlijk en draagt t-shirts waarop een stoned smiley staat, *FBI Female Body Inspector*, of Boer zoekt Bier, en tijdens de eerste date gaat hij je kietelen, of hij vraagt aan zijn vinger te trekken. Als je dan nog niet weg bent, laat hij je in bed alle filmpjes op Dumpert zien en bekent fan te zijn van Jandino. Hij zal je in zwembaden gooien, je neus in de slagroom duwen, ‘jij lust zeker geen patatjes’ tegen je kinderen zeggen en met kerst naar de Efteling willen.
3. De verslaafde: hij zegt dat hij het maar heel af en toe doet, die coke/GHB/ketamine/Ritalin en mag hij ook een keer, na jarenlang aan de ketting bij zijn ex-vrouw te hebben gelegen? Alleen in de weekenden, als hij de kinderen niet heeft. Dat hij vervolgens een week lang depressief en uitgeput in zijn nest ligt, heeft daar niets mee te maken. Die blauwe pillen die hij vlak voor de seks neemt, zijn zeker geen multivitaminen. En dat geldt dat je hem hebt geleend, krijg je niet terug. Zijn ex – die hem een losgeslagen junk noemt – is geen kutwif, maar spreekt de waarheid.
4. De gadgetgeiler: het duurt niet lang of hij laat je zijn horloge met 190 functies zien. Thuis heeft hij een Japans toilet, dus niet schrikken als er ineens water je anus in spuit. Tijdens een etentje gaat hij je tot in den treure uitleggen dat je bitcoins moet kopen en wel hierom. Hij draagt een Google-bril en in bed haalt hij ineens de vreemdste attributen uit het nachtkastje. Deze man is handig als je wif

het niet doet of je je Sonos niet geïnstalleerd krijgt, maar verder kun je er beter ver van wegblijven. Voordat je het weet moet je mee naar een conventie over *virtual reality* en heb je seks met een teledildo die hij op afstand bestuurt.

5. De betweter, ofwel de *mansplainer*, ofwel het orakel: hij is sowieso meestal aan het woord. Dan vertelt hij je dat avocado's veel schadelijker zijn voor het milieu dan zijn elektrische auto. Dat jij het nog eet – vlees – en weet je wel niet wat alcohol met je lichaam doet? Hij gaat je uitleggen hoe je je kinderen moet opvoeden, en dat je je ouders op afstand dient te houden. Hij leest je voor uit zijn favoriete, filosofische boeken en onderstreept de stukken in de krant die je moet lezen, waarna hij je uitlegt hoe je dit allemaal dient te interpreteren. En hij is die man die op feestjes altijd zijn playlist opzet en maakt dat iedereen toch nog vroeg naar huis gaat.

Drank

Mijn familie heeft een haat-liefdeverhouding met drank. Dat wil zeggen: de ene helft is verslaafd, de andere helft lust er wel pap van. Wat precies het verschil is, daar gaan tegenwoordig de discussies over. Want bij ons zijn we ook hypochonder en zeer trendgevoelig. En de trend is – volgens mijn moeder – alcoholvrij leven. Het liefst hebben we het hierover onder het genot van, je raadt het al, een wijntje, want – ook weer volgens mijn moeder – twee glazen wijn per dag houdt de bloedvaten actief. Niet alleen mijn familie, ook mijn vrienden zuipen wat af, om op de katerige dagen te klagen over de gevolgen, niet in de laatste plaats ingegeven door angst. Voor kanker, voor Korsakov, voor hartfalen en leververstoringen, toenemend gewicht, rimpels en een drankgok. Het staat toch dagelijks in de krant? Drinken is het nieuwe roken, het maakt meer kapot dan je lief is. We kennen allemaal de liederlijke ruzies, het onderuitgaan met de fiets, de emmer naast het bed, de tongzoen die in nuchtere toestand nooit had plaatsgevonden. Goedmoedige D66'ers die na een paar gin-tonics veranderen in hardcore PVV'ers, feministische vriendinnen die op een verjaardag met dank aan de *skinny bitch* (wodka-spa rood) strippend op tafel eindigen, vegan yoga-collega's die na een feestje omfietsen via de FEBO. 'Nooit meer!' Hoe vaak hebben we het niet geroepen?

Ik heb nu vrienden die dit nooit-meer-drinken in praktijk

brengen. Ze zijn ineens nog maar de helft van zichzelf, ze ruiken fris en hun oogwit straalt. Allemaal dingen om jaloers op te zijn. Ze praten ook graag en veel over de talrijke voordelen. Zo slapen ze als rozen, zijn ze om zes uur 's morgens klaarwakker met zin in de dag en verzetten ze bergen werk. Ze lopen marathons en eten gezond. Daarna volgt een monoloog over de nadelen. 'Overal schenken ze alcohol. Belachelijk! Waarom zijn er nog geen fatsoenlijke, suikervrije vervangers? Het is een complot! Pas wanneer je niet drinkt zie je hoe stom de drinkers zich lopen aan te stellen. En hoe achterlijk hard de muziek staat. Drinkers zitten in de ontkenning, maar het zijn allemaal verslaafden. Let maar op!'

Hierna volgt het herinneringen ophalen aan de tijd dat ze zelf nog dronken. 'Ja, dat was wel lachen. Weet je nog, dat ik in die lantaarnpaal klom om mijn onderbroek aan de lamp te hangen? O God, en die keer in de karaokebar, dat we een twerkwedstrijd deden.' Het is deze trendy niet-drinkers nog niet gelukt om mij van hun hernieuwde levensgeluk te overtuigen. Misschien gaan ze ouder worden dan ik, lopen ze een rondje meer in de sportschool en vallen ze in slaap zonder angst voor ziektes. Waarschijnlijk voelen ze zich met grote regelmaat beter in fysieke zin, en ook beter dan de arme zielen die nog wel houden van de roes. Maar de warme gloed van een glas rode wijn aan het einde van een koude middag, de sprankel van champagne bij iets te vieren, de verkoeling van bier in een hossende menigte, witte wijn in bed tussen het seksen en kletsen door, daar heb ik wel wat afzien voor over. En zelfs de kater, mits die niet met kotsen gepaard gaat, heeft zo zijn voordelen. Hoe heerlijk kan het soms zijn om onder een dekentje op de bank te schuilen, herinneringen aan de afgelopen nacht ophalend met vrienden, terwijl je een tas vol McDonald's hebt besteld en huilt en lacht van liefde voor het leven?

Ik wil niet oud worden als spartaans levende tak. Ik wil daar ook niet nu al mee bezig zijn. Mijn glas is halfvol en daar blijf ik van genieten tot ik erbij neerval. En juist omdat ik de lelijke kant van verslaving van heel dichtbij heb gezien, kijk ik wel uit om dat halfvolle glas in één keer te ledigen. Maar elke dag een slokje moet kunnen. Met af en toe een stevige teug.

Hoe nu verder na #MeToo?

‘Natuurlijk vind ik die hashtag MeToo een goede actie, maar het begint nu toch uit de hand te lopen. Ik bedoel maar, het lijkt wel een heksenjacht. En ik hou van flirten. Stel je voor als dat straks niet meer mag.’

Hoe vaak hebben we dit geluid niet gehoord sinds oktober 2017, de maand waarin de ophef begon? In elk geval vaker dan verontwaardiging over hetgeen de actie aan de kaak stelde, namelijk het feit dat een meerderheid van de vrouwen ooit in haar leven te maken krijgt met seksueel geweld en seksuele intimidatie. En dat deze cijfers door de jaren heen niet zijn afgenomen maar toegenomen. Het gaat niet over een hand op de knie, een knipoog of een flirterig appje. Het gaat over seksueel overschrijdend gedrag. Over dwang en dreiging. Vaak begint dat met een hand op de knie. Een hand die zegt: ‘Jij bent van mij, ik eigen me jou toe.’ En we weten dondersgoed wanneer deze hand op de knie geen onhandige avance is, maar een uiting van toe-eigening. Als je de hand niet durft weg te duwen, maar met angstig kloppend hart wacht tot-ie weer wordt weggehaald, dan weet je precies waarmee je te maken hebt. Moeten we dan de eigenaar van die hand direct aangeven en met eieren bekogelen op het dorpsplein? Nee, natuurlijk niet. Zover is het niet gekomen en gaat het ook nooit komen. Voorlopig heeft #MeToo in Nederland tot

slechts enkele schandalen geleid, waarvan de bekendste niet gaan over vrouwen, niet over handen op de knie en zeker niet over flirten.

Ik vind flirten een van de leukste bezigheden in het leven – naast eten, schrijven, vakantie, slapen en seks. Het is een heerlijk spel dat je naar hartenlust de hele dag kunt doen, tijdens de ochtendwandeling met de hond, de lunch in een Amsterdams cafeetje, boodschappen doen in de supermarkt, op bruiloften, in vliegtuigen, en ja, ook op het werk. Een vluchtige blik, een klein glimlachje, even een hairflip, de borsten vooruit, het is een onschuldige manier om aan te tonen dat je iemand aantrekkelijk vindt, en een genot om vervolgens te constateren dat het wederzijds is. Betekent het dat je direct even lekker gepakt wil worden in de kopieerkamer? Eveneens nee. Flirten is geheel vrijblijvend, soms misschien wel bedoeld om iemand te overreden. Maar het mooie is dat als de ander niet geïnteresseerd is, hij/zij de signalen niet eens oppikt. Roepen dat we straks niet eens meer mogen flirten, slaat dus helemaal nergens op.

Het meest verbazingwekkende van de discussie was wel dat vooral vrouwen fel van leer trokken. Nog geen week na de ontmaskering van Harvey Weinstein zat Jessica Durlacher al bij *DWDD* om te verklaren dat ze zo moe werd van het slachtofferschap van de vrouwen. Daarna kreeg Daniela Hooghiemstra de kans om uitgebreid te ventileren dat ze de hele beweging humorloos, eendimensionaal puritisme vond, zei Katja Schuurman dat haar zoiets nooit zou overkomen en schreef Catherine Deneuve een brief waarin ze beweerde dat we mannen het recht op lastigvallen niet mogen afnemen. Zo stierf #MeToo een zachte dood in vrouwelijke armen. Onze eigen zusters smoorden haar, zoals wij vrouwen al onze eigen thema's laten verzanden in onderling gekrakeel, in plaats

van met z'n allen een vuist maken. De mannen lachen zich ondertussen dood. Waarom zijn wij vrouwen medeplichtig aan onze eigen onderdrukking? De echte vijand is onze eigen vrouwenhaat. Met als gevolg dat we keer op keer dezelfde strijd leveren en verliezen. Als de een het lef toont Trump aan te klagen voor seksuele intimidatie, gaat de ander de straat op met een T-shirt waarop staat: *You can grab me by the pussy*.

Wij vrouwen veroordelen elkaar al eeuwen. Wij zijn het die de ander een slet noemen, of lelijk, te dik, te oud. Het was een vrouw die tegen me zei, toen ik verzocht een dag thuis te werken omdat ik net mijn tweede kind had gekregen: 'Jij wilt alles. Kinderen, een man, een baan, een huis met een tuin. En je kunt niet alles hebben.' Ik nam per direct ontslag. En kreeg uiteindelijk alles. Maar waarom vertellen wij andere vrouwen dat ze niet alles kunnen hebben? Zeggen we dit ook tegen onze dochters? 'Nee, lieve Sterre, Linde of Jolie, later moet je kiezen: tussen een gezin of een carrière. Tussen borstvoeding of de fles. Tussen thuis bevallen of in het ziekenhuis. Tussen je kinderen wel of niet vaccineren. Tussen een slet of een puriteinse trut zijn. Bij elke keuze die je maakt, kies je een kamp, elk met eigen dogma's, regels en taboes. Maar nooit, lieve Sterre, Linde, Jolie, zul je alles hebben.'

Jessica Durlacher heeft naar eigen zeggen honderden vervelende situaties meegemaakt, maar zeikt er niet over. Leermomenten, noemt ze het. Katja Schuurman is gewoon zo tof en stoer dat mannen het niet aandurven haar te intimideren of aan te randen. Ofwel, al die andere 100.000 vrouwen per jaar, grotendeels in de leeftijdscategorie tussen de veertien en vierentwintig, zijn gewoon niet zo stoer, of ze zeiken. Natuurlijk roepen beiden om het hardst dat verkrachting natuurlijk héél erg is, maar daarmee bedoelen ze: de verkrachting door een wildvreemde, die vanachter een boom een argeloze fietster

bespringt met een mes. Maar wat moeten we met de uit de hand gelopen Tinder-date, de dronken en stoned studente die wordt misbruikt, of de ex-vriend die zich niet meer kon beheersen? Het is niet gek dat deze slachtoffers niet of pas jaren later praten. Wij vrezen het oordeel. Niet van de man. Nee, van onze eigen zusters – de twijfel in hun ogen, de vragen die ze stellen. Zoals Wilma de Rek bij *DWDD*: ‘Is er wel bewijs, als ze met hun dingetjes komen? Waarom trokken ze niet eerder hun mond open?’ Of Daniela Hooghiemstra: ‘Als fysiek zwakkere partij vergt dat van vrouwen oplettendheid, verstand en een zekere stevigheid. Anno 2017 lijkt me dat niet te veel gevraagd.’ Eerder nog dan onze mannen doen wij vrouwen aan *victim blaming*.

Ik weet niet of deze vrouwen dochters hebben. Zo ja, dan zullen zij zwijgen, als die ooit een ervaring met seksueel geweld/intimidatie opdoen. Zelfs mijn dochter zweeg, hoe open ik ook was over wat mij is overkomen. En ik kan jullie vertellen hoe hartverscheurend het is erachter te komen hoe eenzaam en diep beschaamd je kind is geweest. Mijn moeder kan dat ook vertellen. De reden waarom ik er ‘humorloos, eendimensionaal en puriteins’ over blijf doordrammen ligt hierin besloten. Ik wil de cyclus doorbreken. Ik wil dat het stopt bij mijn dochter. Dat mijn kleindochter vrij en blij door de stad kan dartelen, dronken of stoned, in minirok door het park kan fietsen, dat ze seks kan hebben met iedereen die ze aantrekkelijk vindt, verliefd kan zijn zonder enige schaamte of schuld, en dat niemand haar ongevraagd tijdens een concert in haar billen knijpt. En ik wil dat niet alleen voor haar, maar voor al onze kleindochters van alle kleuren.

Daarvoor is – naast een gedragsverandering van mannen – ook nodig dat wij vrouwen onze gelederen sluiten, zoals mannen dat al eeuwen doen. Een van de pijlers onder onze verdeeldheid is het *siding with the winning team*. We zijn ons er

niet van bewust, en sommigen van jullie gaan nu gillen van verontwaardiging, maar wij weten niet beter dan dat de man de macht heeft. Ons hele systeem is daarop gebaseerd. En wij hebben geleerd dat macht geil is, en afstraalt op degenen het dichtst bij hem. Het zit zo diep dat we zelfs denken dat het in ons DNA zit. Dan gaan we dingen roepen over vroeger, dat mannen jagen en vrouwen verzorgen en dat het nu eenmaal zo is. En dat we in de prehistorie niet ouder werden dan dertig, overal haar hadden en bloederige ossenharten aten met onze blote handen, hebben we ook weten aan te passen, dus waarom kunnen we dat niet met de macht?

Omdat het eng is. Het is eng om uit de kring te stappen en op te staan tegen dat wat al die anderen zo geil en onweerstaanbaar vinden, de kring die baadt in het licht van de macht. De gevolgen van het verlaten van de kring kunnen enorm zijn. Niemand durft dat alleen, want uitsluiting betekent doorgaans de dood. Waarom durven vrouwen nu pas te zeggen wat hen is overkomen? Omdat ze dankzij #MeToo niet alleen zijn. Ik kreeg brieven van bejaarde vrouwen die een leven lang zweggen over wat hen was overkomen. Een leven lang schaamte en angst voor uitsluiting. Stel je gewoon eens voor hoe verdrietig dat is. Verdrietiger misschien wel dan die verkrachting. 'Niet de gewelddaad doofde me uit, maar het geheim daarna,' schreef een vrouw van 76 jaar.

We vrezen sociale uitsluiting meer dan seksueel geweld. Als je als vrouw door de mannen wordt geaccepteerd als *one of the guys*, dan is dat een enorme beloning. Je mag een beetje bij de macht horen. Andersom werkt dat niet. Een man die *one of the girls* is, kent geen enkel aanzien. De enige manier om als vrouw als one of the guys geaccepteerd te worden, is door andere vrouwen te verraden. Door een andere vrouw tot zeikwif te bestempelen, geef je te kennen dat jij niet zo moeilijk bent. Door slachtoffers van seksuele intimidatie hu-

morloze puriteinen te noemen, maak je duidelijk dat jij wel voor een geintje en intimidatie te porren bent, of je geeft aan zo sterk en subliem te zijn, dat het jou gewoonweg niet overkomt. Jij doet niet zo moeilijk over een hand op je reet. Nee toch? Nou dan. ‘Haha, kijk maar uit hoor, of ik doe een hashtag MeToo’tje.’

Wij groeien op in een cultuur waar onze eigenwaarde grotendeels wordt bepaald door onze begeerlijkheid voor mannen, waardoor we in constante competitie zijn met elkaar, in plaats van elkaar te steunen en aan te moedigen. Daardoor kan het systeem waarin mannen de macht hebben rustig achteroverleunen. Zelfs de hedendaagse feministen ruziën meer met elkaar dan met het systeem – dit ondanks het feit dat wij vrouwen die gelijkwaardigheid nastreven, eigenlijk allemaal hetzelfde wensen voor onszelf en de generaties na ons, namelijk dezelfde kansen en vrijheden die mannen hebben.

De vraag waar het in deze *LINDA*. om draait – hoe nu verder na #MeToo – is een belangrijke en kan niet worden afgedaan met dooddoeners als heksenjacht, terug naar de jaren vijftig, je mag ook helemaal niks meer, hoe moet het nu met flirten? Het gaat niet over seks. Seks is heerlijk als twee mensen het willen. Het is niet anti-man, niet puriteins, niet bedoeld om iedere man die ooit een hand op onze knie heeft gelegd aan zijn ballen op te hangen. We zijn niet boos omdat mannen flirten, onze telefoonnummers vragen, een onenightstand met ons willen of zeggen dat we er goed uitzien. Blijf dat vooral doen.

Het gaat over seksueel geweld, seksuele intimidatie en het zwijgen daarover uit schaamte, schuldgevoel en angst. En hoe nu verder? Dat is eigenlijk niet aan ons, hoewel we er alles aan hebben gedaan dit bij onszelf te zoeken. Het is aan onze mannen en zonen. Leer hun dat recht op seks niet bestaat, dat het

een geschenk is dat je elkaar geeft met wederzijdse toestemming. Dat de vrouw die nee zegt ook nee bedoelt. Ach, dit is allemaal helemaal niet nieuw. We weten het allang. Laten we dan nu eindelijk eens de daad bij het woord voegen. Opdat onze dochters zonder schuld en schaamte kunnen leven, en van seks kunnen genieten zonder vrees.

Te kritisch

Ik zat bij mijn ouders aan de keukentafel. Zij hebben de pech – of het geluk, het is maar hoe je ernaar kijkt – dat beide dochters gescheiden singles zijn en dus al snel verwickeld raken in een uitwisseling van dating-avonturen, die negen van de tien keer niet zouden misstaan in een van mijn thrillers. Lachen dus, en huilen ook, wat altijd eindigt met de wanhopige uitroep van mijn vader dat we té kritisch zijn. En niet alleen mijn vader vindt dit. Bridget Jones omschreef ze al, de *smug married*-stellen – ofwel zelfingenomen getrouwden – die hun single-vrienden te pas en te onpas van goedbedoelde adviezen voorzien. Wat altijd neerkomt op: ‘Het is je eigen schuld dat je geen partner hebt, kijk naar ons hoe fantastisch wij het hebben, dat is allemaal omdat wij niet zo kritisch zijn. Wij accepteren elkaar volledig, hè schat?’ Dat de schat in kwestie op zijn of haar iPhone heimelijk zit te chatten met een ex-vriend(in) van de middelbare school, dat komt niet ter tafel.

Niet zelden zit je bij de *smug married* aan tafel om hun seksleven enigszins op te *spicen* met je doldrieste avonturen en wanneer de gastvrouw na zeven gin-tonics in tranen opbiecht dat ze al drie maanden niet geneukt hebben, ga je toch nog enigszins opgelucht naar huis. Het plaatje, dat ze zo zorgvuldig in stand houden op Instagram door foto’s van kussen bij ondergaande zon, of hand in hand door een tropische

zee, gelardeerd met hartjes en teksten als #loveofmylife, heeft ook zo zijn craquelé. Maar toch, ondanks hun eigen falen, moeten de smug married nog even wat kwijt: 'Jij bent te kritisch. Jij moet het plaatje loslaten. Jij bent niet in staat iemand volledig te accepteren. Jij moet voorbij het uiterlijk kijken. *Sexappeal is overrated*. Uiteindelijk worden we allemaal oud en lelijk. En je wilt toch niet alleen oud worden?' Liefst zien ze je voor het altaar met hun doodsaaie, maar o zo betrouwbare verzekeringsman, die hartstikke lief is, met best nog een leuke kop haar. Zouden ze er zelf onder gaan liggen? Nee, natuurlijk niet. Maar ze zijn zo doodsbang om alleen te zijn, dat ze die angst op de single projecteren. Daarom dus, aan jullie smug marrieds, laat jullie plaatje van ons los. Wij zijn niet zielig, of eenzaam, wij zitten niet te huilen boven een bak bami voor *Temptation Island*. Leg ons niet je eigen verlangen naar verandering op. Ga zelf met de verzekeringsman of de accountmanager van de bank. Ons leven is prima, we redden ons uitstekend, en als die liefde langskomt, zullen we hem met open armen ontvangen, ook als hij grauwe tennissokken of een foute bril draagt. Want een relatie begin je niet, een relatie overkomt je en start je met woeste aantrekkingskracht. Dat is namelijk nu net het verschil tussen vriendschap en verliefdheid. We willen geen man om leuk mee naar de film te gaan en die onze auto naar de garage brengt voor de APK-keuring, wij willen verlangen, gretige seks, in zijn ogen staren en de hele nacht lepeltje-lepeltje liggen. We weten heus wel dat die aantrekkingskracht niet alleen maar zit in wilde bossen haar, een wasbordbuik en de kaaklijn van Ridge Forrester. Ik heb me aangetrokken gevoeld tot een man van vijfenzeventig, met ogen vol ondeugende levenslust. Sexappeal zit hem niet in jeugd, niet in gewicht, niet in het juiste Paul Smith-overhemd, maar in een blik, een lach, in intelligentie, humor en levenslust. En hoezo bestaat dat niet

meer 'op onze leeftijd'? Nooit mag je genoeg nemen met minder dan je verdient. En iedere vrouw (en man) verdient vlinders in de buik, kriebels in de baarmoeder, een woest kloppend hart vol liefde. Het is een zeldzaam fenomeen, dat je misschien twee, drie keer in je leven overkomt, maar als het zover is, weet je het. En tot die tijd: lekker kritisch zijn. Laat je door die angsthazen niet vertellen dat jij maar met minder genoeg moet nemen.

Lijf-moe

Ik ben lijf-moe. Ik kan het woord niet meer horen, het ding niet meer zien. Lijven, je wordt ermee doodgegooid. Het lijf van de BN'er. Het lijf van de aanstaande koningin. We discussiëren heftiger over het gewicht van Patty Brard versus dat van Fajah Lourens, dan over thema's die er werkelijk iets toe doen. Uit eten gaan is een zenuwslopende marteling geworden, want iedereen wil iets glutenvrij, suikervrij of alcoholvrij om vervolgens te ontbranden in een palaver over – jawel – het lijf. Die krijgt diarree van soja, die krijgt hartkloppingen van koriander, die wil alleen een berg zoete aardappelen want daar train je lekkerder op, die vindt dat dikheid verboden zou moeten worden – en die pulkt tussendoor elk flintertje ui uit de risotto, want daar gaat haar transpiratie zo van stinken. Wat willen we met z'n allen? Het eeuwige leven? Controle over iets wat volstrekt overgeleverd is aan pech en willekeur, namelijk onze gezondheid? In een blad lees ik het verhaal van een borstkankerpatiënte die wordt verteerd door schuldgevoel, omdat ze vreest dat haar kanker komt door haar alcoholgebruik. We hebben het niet over een alcoholiste, maar over een vrouw die net als iedereen weleens een glaasje meer neemt in het weekend. En nu gaat zij, dankzij het *health*-fascisme dat ons allen beheerst, gebukt onder de gesel van eigen schuld. De gezondheidsschade van dergelijke stress, daar hebben we het

voor het gemak even niet over. Nog even en borstkankerslachtoffers die ooit alcohol dronken worden niet meer verzekerd, evenals de darmkankerslachtoffers die ooit vlees aten, de longkankerslachtoffers omdat ze ooit rookten en laten we dan ook meteen de hiv-patiënten eruit knikkeren die seks hadden zonder condoom. En dikke mensen? Gatver. Laten we hen toegang tot openbaar vervoer ontzeggen. Ze zitten onze selfies maar in de weg. Dik zijn is tenslotte je eigen schuld. Moet je maar quinoa met avocado en pompoen eten. Ondertussen bewegen de lijven zich door de stad, de benen in hippe legging, een latte *almondmilk* in de hand. Dat de lucht net zo vervuild is als de lucht die een kettingroker inademt, de beker latte met zijn plastic deksel en rietje straks teruggevonden wordt in de neus van een schildpad, die avocado zo'n duizend liter water heeft opgeslokt – om nog maar te zwijgen over de airmiles die hij heeft gemaakt – de quinoa-hype de Peruvianen en Bolivianen hun voornaamste voedingsbron kost, waardoor nu een kwart van de bevolking aan chronische honger en ondervoeding lijdt, ach. Het lijf gaat voor alles.

Daarom is het park voor mijn huis veranderd in een soort is-trainingskamp, compleet met van woede verwrongen joggers, moeders met hun jankende baby op moeder/kindbootcamp en schuimbekkende wielrenners, bereid om elke hond of iedere peuter omver te rijden ten behoeve van hun zo ontspannende zondagochtendmoment. Ik zie verbeterde smoelen in de sportschool, lijven die herinneringen aan de hongerwinter oproepen, een onophoudelijke stroom aan Insta-stories vanuit de gym, ingezoomd op gortdroge *abs*, ik kijk vlogs van manisch overspannen influencers die de druk van perfect-zijn niet meer aankunnen en andere influencers die dan weer beweren dat je af en toe best eens aan een ijsje mag likken. Oeh, spannend! Uiteindelijk zijn stress, schaamte

en schuldgevoel het allerslechtst voor je gezondheid. Voor je seksleven ook trouwens. Om nog maar te zwijgen over de rimpels die ze veroorzaken.

Getrouwde man

Ik ga uit eten. Met een man. Ik heb mezelf wijsgemaakt dat het op zijn verzoek is, maar helemaal zeker weet ik dat niet. We draaien al maanden om elkaar heen en dat moet maar eens afgelopen zijn. Uit eten dus, en hoewel we het beiden ontkennen, weten we dondersgoed waar dit gaat eindigen. In bed, en liefst zo snel mogelijk. We weten het twee flessen witte wijn en drie gin-tonics uit te stellen en buiten doen we nog even alsof we verstandig zijn, maar een kwartier later haasten we ons uit de kleren in mijn keuken. Wat geeft het, dat hij al iemand heeft. Het blijft toch bij één keer. Dit moet gebeuren. Het hing in de lucht. Na de seks, die verpletterend goed was, lig ik op zijn borst te luisteren naar het gebons van zijn hart. Hij praat. Over eenzaamheid en verlangen en dat hij zich in geen jaren zo heeft gevoeld. Hij valt naast me in slaap. Ik lig wakker, dankbaar voor het warme lichaam naast me, angstig omdat ik weet dat hij straks zal vertrekken, in haastige paniek naar de ander, met wie hij nauwelijks nog seks heeft. Zegt hij. Ik neem me voor hem bij de deur vaarwel te kussen, hem nooit meer te appen, zoals ik me ook dagelijks voorneem een laatste sigaret te roken.

De volgende dag slaat hij met zijn jas aan zijn koffie achterover. Hij kust me, belooft te bellen en trekt de deur achter zich dicht, mijn huis degraderend tot wachtkamer. In vierentwintig uur tijd ben ik veranderd in een vrouw die

leugens gelooft en waarheden negeert. Ik, die vriendinnen waarschuwde, ben nu degene die clichés uitkraamt en de man verdedigt. Hij is ongelukkig. Hij zit vast. Hij is haar zoveel verschuldigd. Hij zegt dat wel, ooit, maar nu is ze ziek. Nee niet echt ziek, maar een soort burn-out-achtig iets. Ja, ze gaan samen met vakantie, maar hij heeft zich nog nooit zo gevoeld als bij mij. Zij moet er echt even uit. Daarna gaat hij ermee stoppen. Ja, ik zag ook de foto's op Instagram, maar het was haar verjaardag.

Klopt, op mijn verjaardag liet hij niets van zich horen, want toen was hij op weg naar New York. Tijdsverschil en zo. Ondertussen wacht ik. Op een bericht, een telefoontje, een cadeau, op bevestiging, toekomst, een plan, op wanneer we samen naar Ibiza gaan, want dat gaan we, hij heeft het gezegd. En hij verheugt zich daar enorm op. Ik wacht totdat hij klaar is met bellen, tot hij tijd heeft, tot hij het heeft uitgemaakt, tot hij kan, ik hou alles open in mijn agenda. Ik wacht en altijd net op het nippertje gooit hij me een kluisje toe. De link van een nummer dat hem aan mij doet denken. Een tijdstip waarop hij me kan zien. Een subliem orgasme. Zijn hand in de mijne op de fiets. Een jaar vliegt voorbij en hij vliegt met haar naar Ibiza, want daar wilde zij zo graag heen. Misschien heb ik nog wat leuke tips. Hij zegt te vrezen dat ze borderline heeft. Ik geef hem het telefoonnummer van een heel goede psycholoog. Wees hem voor, roepen mijn vrienden in koor, kap ermee, voordat hij het doet en jij in duizend stukjes ligt. Hou de eer aan jezelf. De verlossende mail is van een ontluisterende lafheid. 'Ze heeft een appje van jou in mijn telefoon gevonden. Ik heb gezegd dat jij me heel erg leuk vindt en me af en toe flirterige berichten stuurde. Please stuur niets meer terug.' Ik overweeg voor zijn deur te gaan staan, in mijn hoofd schrijf ik honderden brieven terug, maar ik weet mijn innerlijke stalker te remmen en doe niets, behalve mezelf kas-

tijden met luisteren naar alle door hem gestuurde nummers en onze appgeschiedenis te wissen nadat ik alles nogmaals en nogmaals las. Ergens in Nederland loopt een vrouw rond waarvan ik denk dat ze een borderliner is, terwijl zij denkt dat ik een stalker ben. Op een dag komen we elkaar tegen, daarvan ben ik overtuigd. De dag van de waarheid.

Mogen we nu even los?

Ze gaan elk jaar een weekje. In juni, september of oktober. Even lekker helemaal de boel de boel laten. De koffer wordt weken van tevoren gepakt, het ticket een jaar vooruit geboekt. Met de IBIZAGIRLS-appgroep staan ze al om vier uur 's morgens op Schiphol, gapend van opwinding, hoofdpijn van de stress over al wat achterblijft. Een man, kinderen, de baan, het huis. Hele lijsten lieten ze achter op de keukentafel met hoe laat en wanneer, en wat allemaal niet mag en wel moet. Controle, controle, maar *O Sweet Island, here we come*, eindelijk is het zover, mogen de teugels een week lang gevierd, de controle 168 uur losgelaten. Dat het nog niet mee gaat vallen zie je aan het driftige gescroll op de telefoon en de discussies die reeds in de rij voor de security-check beginnen.

‘Welk strand gaan we doen?’

‘Maakt me niet uit. Als ze maar bedjes hebben. En sangria.’

‘Nou, ik wil eerst naar het huis, mijn kast inruimen.’

‘Waar hebben we de auto gehuurd?’

‘Echt? Daar? Nou dat is mooi kut, dat duurt altijd uren.’

‘Morgen lunchen we met mijn oude burens, die wonen sinds kort op Ibiza.’

‘Ja Jezus, hebben we nu al een programma?’

Ibiza. The White Island. Een bijnaam te danken aan de gouden combinatie van wit zand, beroemd zout, amandel-

bloesem, gekantkloste jurken, witgepleisterde villa's, de coke die ruimschoots voorhanden is. Waar de godin van de seks – Tanit – nog steeds wordt aanbeden, het eiland dat is vernoemd naar Bez, de God van de dans. Al eeuwen toevluchtsoord voor mensen die zich niet thuis voelden in hun eigen maatschappij, voor kunstenaars, homoseksuelen en hedonisten, ofwel: alle mensen die het leven kleur geven. Het eiland waar alles mag en niks moet, waar je je eigen droom gestalte kunt geven, wat die droom ook is. BN'ers als Yolante, Wendy, Patty en Leontine zwieren en zwaaien er in lange, kleurige hippiejurken voorbij, hangen op bloemrijke, romantische terrasjes of liggen in onmogelijke yogaposes op een rode rots pal voor de zon, die ondergaat naast het magische rotseilandje Es Vedra. Tenminste, als ze niet staan te dansen van geluk bij een van onze eigen wereldberoemde dj's die er avond aan avond draaien, gelardeerd met vuurwerk, sexy dansers op stelten en bijna naakte vrouwen, hangend aan lakens, of aan een reusachtige kroonluchter, vanwaaraf ze ons voorzien van champagne. Of ze zitten te ontgiften in een tipi terwijl ze zich laten meesleuren in een ayahuasca-trip. En dan hebben we het nog niet gehad over de swingersclubs, de bosjes achter Salinas en Es Cavallet waar naar hartenlust wordt getriood en getraind.

De IBIZAGIRLS-appgroep is geland en nadat ze met verhitte hoofden hun hutkoffers van de band hebben getrokken, steken ze buiten hun eerste sigaret op. Normaal roken ze allang niet meer. Maar dit is Ibiza, de rem mag eraf. Ze praten over de geur van het eiland, de combinatie van jasmijn, sinaasappelbloesem, Sabina-hout en zee. Zo ruikt het nergens. Alleen hier. Naar vrijheid, naar seks, naar geoliede huid in de zon. Er komen reusachtige hoeden tevoorschijn, en zonnebrillen zo groot als schotels op een stokje. Teenslippers met

Swarovski-stenen gaan aan de gemanicuurde voeten. 'Als je maar weet dat ik straks naar de Blue Marlin ga,' zegt er eentje streng. Het valt niet mee. Er is zo veel te doen, en ze hebben maar een week. Waar te beginnen? Naar het strand. Maar welk strand van de driehonderd? Naar de hippiemarkt? Winkelen in de stad? Met de horde mee naar Paloma, hippietje spelen? Jezelf insmeren met genezende modder bij Aguas Blancas? Opladen aan het magnetische zand rondom Es Vedra? Zons-
ondergang bekijken, begeleid door trommelaars en magere meisjes die zwaaien met fikkende touwen? Logeren in een tipi en ayahuasca braken? Dansen tussen de Oost-Europese hoeren in paillettenjurken en woedend kijkende oligarchen? Boottripje naar Formentera en je laten afzetten bij Juan y Andrea? Onze IBIZAGIRLS-appgroep besluit aan te vangen met een middagje BN'ers kijken bij Tropicana.

In de auto gaat de Balearische Dance al aan. Er wordt gepopeld. Ze waren er allemaal zo aan toe, deze break in het alledaagse, veeleisende leven. Werk, kinderen, mannen, familie, huizen, tuinen, burens, sporten, lichamen, alles dient tegenwoordig grondig onderhouden te worden, zoveel verantwoordelijkheden die op de schouders drukken, zoveel verwachtingen waaraan moet worden voldaan.

Maar nu even niet. Nu wacht het pretpark voor volwassenen, zinderend van de hitte. En in dit pretpark mag je zijn wie je werkelijk bent, vrij van al die burgerlijke plichten. De vrouwen van onze IBIZAGIRLS-appgroep zijn eigenlijk hippies. Niet van die vieze hippies, met dreadlocks en zwarte eeltvoeten, maar meer de *Libelle goes hippie-chic*-variant. Ze verzetten zich niet tegen de kapitalistische en materialistische maatschappij, maar liggen wel graag op felgekleurde Mexicaanse kussens in een gebatikte tuniek. Grondig geschoren, gemanicurd, gescrubd en voorgebruind. Een simpel, natuurlijk en zelfvoorzienend leven gaat te ver, maar biologische vergeten

groente eten uit een gebutste keramieken kom vinden ze het einde. Wat deze week vooral omarmd gaat worden – althans, zo hopen ze met heel hun hart – is de seksuele vrijheid, te beginnen met het afwerpen van het bovenstukje. Alleen de vrouw die eigenlijk liever eerst haar kast wilde inruimen doet niet mee. ‘Vinden jullie ook niet dat de muziek erg hard staat?’ Haar vraag verdwijnt ongehoord in de beat van de Balearen Dance. De vriendinnen deinen mee – hun borsten ook – en proosten, op de vakantie, grote bellen sangria in de hand. Je hoort de hersens van de kast-inruim-vrouw kraken. Wie is er eigenlijk de Bob? Niemand. Deze week gelden de regels niet. Ze doen *Go with the Flow* en *What happens on Ibiza stays on Ibiza*.

Het is natuurlijk niet alleen maar seks, drank en drugs dat de klok slaat op dit witte eiland. Vergeet de spiritualiteit niet. De bijzondere energie die je direct raakt zodra je geland bent. Het is magnetisch, het is een Scorpio Island en daarom heeft het zo’n magische, esoterische, transformerende, creatieve, sensuele, seksuele, verleidelijke energie. Dit verzin ik niet, het staat op alle Ibiza-websites en is vastgesteld tijdens een astrologiecongres in San Antonio in 1978. Scorpio, oftewel Schorpioen, is ook het teken dat transformatie symboliseert. En dat is wat er met je gebeurt zodra je Ibiza bezoekt, althans, volgens de Welcome To Ibiza-website. Dus je kunt met een gerust hart het eiland de schuld geven van al je escapades. Het is natuurlijk allemaal lulkoek, maar ik moet eerlijk bekennen dat de eerste keer dat ik op Ibiza kwam, met man en kinderen, ik binnen anderhalve dag in een groene wapperjurk esoterisch stond te dansen op de Bambuddha Grove-cd, en mijn man een aquamarijnen ketting omhing nadat ik hem in een witte harembroek had gehesen. Onze kinderen huilden van angst bij deze aanstellerij. Nog geen drie maanden later ging

ik wéér, met mijn beste vriendin, en dansten we avond aan avond. ‘Magisch,’ riepen we elkaar toe en in onze TomTom-jurken hopsten we regelrecht de midlifecrisis tegemoet. Ik kocht er een finca van een vrouw die me het huis toonde in doorschijnende kimono, met een joint in de ene en een fles champagne in de andere hand. Zij en haar vriendinnen waren zojuist teruggekeerd van de flowerpoweravond in de Pacha. ‘Zo wil ik ook oud worden,’ zei ik tegen de makelaar, en deed een bod. Liefde op het eerste gezicht en nu nog – tien jaar later – hou ik van mijn eiland, mijn plekje op de berg, de wonderlijke combinatie van sferen. Op Ibiza kun je op één dag hippie, patser en *raver* zijn. Ik heb er grote liefdes gehad, een scheiding verwerkt, en vijf boeken geschreven. Hoezeer ik ook een hekel heb aan spiritueel gezwam, Ibiza heeft me getransformeerd, getroost en groot geluk en bakken energie gegeven.

De IBIZAGIRLS-appgroep maakt zich inmiddels vanuit de achterbak van de auto op voor een kijkje bij de Blue Marlin, dé beachclub waarover al werd gesproken op de Transavia-vlucht. Vast onderdeel van het *Wow, we’re going to Ibiza*-pakket. Het idee was ooit dansen met je voetjes in het zand, inmiddels is dat verworden tot dansen tussen de rode touwen rond de viptafels. Dronken word je er niet, want het is anderhalf uur dringen bij de bar voor een gin-tonic van twintig euro, en met hippies heeft dit alles niets meer te maken, want hier wordt het kapitalisme gevierd met de chagrijnige achteloosheid die bij kapitalisme hoort. Maar onze IBIZAGIRLS weten dat hier de basis voor de hele week wordt gelegd. Hier bevindt zich hun mannelijke equivalent: de IBIZABOYS. Hebben de IBIZAGIRLS zich allemaal een bloemige, iets te korte positiejurk laten aansmeren door een beeldschone strandverkoopster, de IBIZABOYS doen niet aan deze hippiemalligheid en dragen

gewoon een witte, roze of babyblauwe polo – alsof ze zojuist van een jacht zijn afgestapt – onder hun blozend verbrande koning Willem Alexander-gezichten. De drank gaat nu per methusalem, we zijn hier op de *Zon, Zuipen, Ziekenhuis-seniorenvariant*, of: *Temptation Island goes Middle-Aged*.

‘Dit is leven in het nu,’ zegt een van de girls en ze lachen met z’n allen in twee uur meer dan alle Oost-Europese hoeren en influencers/modellen bij elkaar in hun hele leven. Ze voelen zich mooi, begeerd, gezien, en dat was lang geleden, om precies te zijn een jaar, op de vorige Ibiza-trip. Ze hebben scheidingen overleefd, en borstkanker, thuis is het verre van onbekommerd, mogen ze nu even los, ja?

Leef alsof het je laatste dag is. Dat is wat ze doen. Fuck het verstand, de regels en hoe het hoort. Een week een te kort spijkershortje dragen, de putten en knierimpels – ook wel kninkels genoemd – negeren. Er lopen hier toch geen kinderen rond die zeggen: ‘Wat zie je eruit, mam.’ Gewoon kopen dat gehaakte badpak, die kimono met fluorescerende eenhoorns, de Mamaloe-jurk en de cowboyhoed met studs en veren. Zwaaien met die lichtgevende dildo op ‘Hé Mama’ van David Guetta in de Ushuaïa en vooruit, neem ook nog een likje MDMA ter verhoging van de feestvreugde. ‘Dit doe ik normaal nooit’ is hét mantra van Ibiza.

Is ’t het eiland dat dit uitzinnige adolescentengedrag losmaakt? Is dit eiland als de slang in de boom der kennis van goed en kwaad, ons verleidend van de verboden vrucht te eten? Welnee. Het is een mooie mythe om je achter te kunnen verschuilen, een goede smoes voor het thuisfront.

‘We zouden de hele week gaan yogaën en detoxen, maar we belandden van het ene feest in het andere. Het was de magische energie die me meesleurde.’

In werkelijkheid willen we af en toe geen moeder zijn, geen echtgenote, geen dochter, maar gewoon de gekke meid die we

ooit waren toen alle verantwoordelijkheden niet bestonden, toen de tijd een oneindige zee van mogelijkheden en kansen leek. We mogen dan ouder en wijzer zijn, enkele kilo's zwaarder en aan een man vastgeklonken met hypotheek, kinderen en een gouden ring, we zien ook de jaren voorbijrazen, en die ene week per jaar is het zo belangrijk hier even allemaal niet bij stil te staan, maar te genieten van de laatste restjes energie en sexyneess die nog in ons rusten. De IBIZAGIRLS-appgroep gaat ondertussen volledig in de droom op. Niemand die nog maalt om exorbitante prijzen, snauwend barpersoneel, eindeloze rijen bij de toiletten waar naar hartenlust wordt gesnoven. Ze dansen alsof de duivel hen op de hielen zit. Kijk nou toch eens naar die maan! Hier staan we toch maar weer! En we kunnen op dag 1 al de Blue Marlin, de IBIZABOYS en de boot afvinken! 'Ik ga echt niet met een stel vreemde kerels de hele dag op een boot zitten,' moppert de kast-inruimster. Voor haar is volgend jaar waarschijnlijk geen plek meer in de IBIZAGIRLS-appgroep.

365 dagen zonder seks

Jullie zijn de eersten die ik het grote nieuws mag onthullen. Ik ga een taboedoorbrekend boek schrijven. Een boek dat er nog niet is, en dat er nu eindelijk gaat komen. Het is moeilijk, ik ga afdalen in de diepste krochten van mijn ziel. Vanonder mijn lakens zal ik verslag doen van 365 dagen zonder seks. Saaie, eenzame, lange, luie, blije, drukke, routineuze, chagrijnige, zonnige, regenachtige, stressvolle en relaxte dagen, waaraan slechts één ding ontbreekt, en dat is neuken. Ik heb dit vanmiddag om drie uur besloten. Ik lag op mijn rug op bed, mijn telefoon in de hand. Jan stuurde me een bericht. Zijn bijnaam is Jankerd. Hij wilde me graag weer eens zien. Ik antwoordde dat ik onze date leuk vond, maar dat de chemie ontbrak en ik het graag bij één ontmoeting wilde laten. Hij antwoordde ok, en stuurde daarna nog een smiley met een traan. Even later deelde hij zijn vermoeden dat ik frigide ben, gevolgd door een reeks emoticons van een sneeuwpop, een ijskristal en een poolwind. Ik had mijn duster nog aan en bedacht dat ik me al dagen niet had geschoren. En dat hoefde ook niet, voor niemand. Jankerds berichtenreeks raakte me nauwelijks. Het enige wat ik voelde, was grote opluchting. *One down, a few more to go.* Op aandringen van mijn omgeving had ik mijn Tinder-app weer eens geopend en was ik niet te zuinig geweest met liken. Dat leverde een reeks dates op die resulteerde in teleurstelling en wanhoop. Ik ben niet

goed met vreemden – nooit geweest – en dan heb je eigenlijk in de virtuele flirtheek weinig te zoeken. Hier moet een boek over komen, bedacht ik, en ik belde mijn uitgever. ‘Ik weet het niet,’ zei hij direct. ‘Wie wil er nu lezen over iemand die een jaar lang geen seks heeft? Hoe spannend is dat? En is het niet wat te intiem?’ Ik nam kleine hapjes van de brownie. Een van de genoegens van het alleenstaande leven is dat je mag eten en drinken in bed, in je stinkende pyjama, op klaarlichte dag, terwijl je naar alle herhalingen van *America's Next Topmodel* kijkt.

‘Uitgever, het is een briljant idee. Géén seks hebben, dat is pas een taboe. Iedereen liegt daarover. Dit is nog nooit geschreven. Het tergend saaie bestaan van iemand die geen seks heeft.’

‘Dus jij wil heel Nederland laten weten dat je... Dat je... Nooit...’

‘Iemand moet het doen. Ik offer me hiervoor op. Ik denk dat het heel belangrijk is. We denken dat heel Nederland dag en nacht bezig is met seks, maar in werkelijkheid is er zoveel seksloosheid. En niemand die dat eerlijk zegt. Ken jij mensen die eerlijk toegeven dat het er in hun relatie slechts één keer per jaar van komt? Dat ze walgen van hun partner? Nou? Als mensen tegen mij zeggen: “Jij hebt vast een reeks minnaars”, dan glimlach ik geheimzinnig, maar in werkelijkheid is mijn seksleven een armetierig zootje bijeengeschrapte mislukkingen, een hoop geapp en gechat, een verzameling bijnasexdates of halfbakken, halfslappe, laffe pogingen, en die enkele uitzondering hierop vlucht uit angst direct terug naar zijn seksweigerende echtgenote.’

De uitgever noemde me dapper. Ik weet dat hij zich afvraagt of er lezers zijn die zich in het openbaar durven te vertonen met zo'n boek, hoe hij dit in godsnaam moet vermarketen. ‘Ik denk dat ze als warme broodjes de winkel uit

vliegen. Ik ga heel antropologisch onderzoek doen naar de afwezigheid van seks in het dagelijks leven van de Nederlander. De walging, het eenzame rukken achter de computer, de twee ruggen gespannen naar elkaar toegekeerd, eindeloze reeksen eenzame dickpics, de koude afwijzingen, de kutsmoezen, het lichamelijk falen. Het is een pamflet!

Kinderen zijn de baas

Kinderen zijn de baas. Dat was de slogan van het hotel voor jonge gezinnen, waar mijn man, ik en onze peuter en kleuter ooit logeerden. Het idee was lekker skiën, eten en slapen, terwijl er voor onze kleintjes ook van alles te doen was. De werkelijkheid bleek de levende hel, want dat kinderen er de baas waren, werd nogal letterlijk genomen. Zo was er een frisdrankfontein waar zij dag en nacht van mochten drinken, een snackbuffet en een gigantische ballenbak waar zij naartoe wilden zodra ze hun oogjes openden, meestal rond halfzes in de morgen, en die ze niet wilden verlaten bij sluiting. Onze hartenlapjes leken door de duivel bezeten en sloegen zich krijsend, stuiterend, trekkend en duwend, drinkend en vretend door de week, onderwijl ‘Kinderen Zijn De Baas’ scanderend, om projectielbrakend te eindigen in hun stapelbed, totaal overstuurd van de macht die hun ineens ten deel viel. Wij ouders hadden het gevoel terecht te zijn gekomen in een dystopische film, een soort *The Handmaid’s Tale* avant la lettre, maar dan met kinderen als dictators, onder aanvoering van de satanische lach van hoteleigenaar Herr Neuschnitzel. Net toen we van dit trauma waren bekomen, de hartenlapjes weer in het gareel waren en inmiddels braaf op kamers, met verkering en werk en studies en al, moest ik naar een verjaardagspartijtje van een driejarige. Het werd georganiseerd door een kennis die zich een tweede leg liet aanleunen

en aangezien de driejarige met heel veel kunst- en vliegwerk was geconcipeerd (want beide ouders ruim over de vruchtbaarheidsdatum), moest ik erheen. Tiger was een regelrecht wonder en dat werd gevierd.

Ik dacht dat ik het kinderhoteltrauma had verwerkt, maar tijdens de Celebrate-Tiger-Three-partij bleek niets minder waar. De ouders – of opa's en oma's – dat onderscheid was nauwelijks te maken, zaten quasi-relaxed aan de Elderflower-mocktails. De kinderen, naar mijn gevoel een stuk of duizend, raasden sloopgraag door de tuin. Met rood aangelopen gezichten en draden kwijl van oor tot oor, de oogjes dik van het janken, in het ene knuistje een vegetarische worst, in het andere een iPad. Het gaf helemaal niks dat die stukviel, papa zou gewoon een nieuwe kopen. Ik herinnerde me de oordoppen in mijn tas, bedoeld voor technofeestjes, maar hier kwamen ze ook uitstekend van pas, en raakte in gesprek met een vader die meende dat kinderen heel goed zelf hun grenzen aan kunnen geven. Zo ging zijn zoontje slapen als hij daar behoefte aan had en dat was pas rond een uur of één 's nachts, tussen hem en zijn vriendin in. Ondertussen beukte datzelfde zoontje met een hark door de glazen bijzettafel. De vader zei: 'Nu geeft hij aan dat hij wat ruimte nodig heeft.' Het knulletje werd liefdevol opgetild door de bonusmoeder met de belofte dat hij even op de iPhone mocht. Kinderen waren hier de baas, zoveel was duidelijk, en ik begon te vrezen voor mijn eigen kleinkinderen en die dystopie waar veel te oude ouders zich laten koeioneren door hun reageerbuisbaby's. Op het partijtje ging het ook over Justine die net terug was uit Los Angeles waar ze de – met sperma van haar Gay Best Friend – bevruchte eieren van een eenentwintigjarige Mexicaanse had laten implanteren.

Justine was vijftig. 'Nou en?'

Haastig verstopte ik me op de wc, ging op de baby-wc-

trainer zitten en mompelde mijn mantra bij paniekaanvallen. Ik pakte mijn iPhone en appte mijn kinderen. 'Lieverds, ga kinderen maken. Hup hup. Voordat opa's en oma's de nieuwe ouders zijn, en kinderen die uit Amerikaanse reageerbuizen komen de baas. Ik smeeek het jullie!'

Fuckable

Ik lig nog in bed wanneer de telefoon gaat. Naast me slaapt een man, zijn been kluistert mijn heupen. De man is jong, met een glanzende huid, ronde, volle billen en een weelderige bos donker haar.

Ik neem op. Het is *LINDA*. Ze beginnen over het jubileumnummer, waarin ik niet mag ontbreken en dat ze zo'n mooi onderwerp voor me hebben. De man naast me kreunt slaperig.

'Nou, vertel,' zeg ik.

'Hoe is het om niet meer *fuckable* te zijn?' Een lange stilte volgt.

Ik kijk naast me. Ik kijk in de spiegel. Ik zie een vrouw die enkele minuten geleden nog *fuckable* was. En nu wordt mij – door de *LINDA*. nota bene – verteld dat mijn tijd voorbij is.

'Vragen jullie dit ook aan Kluun of Jan Cremer? O nee, natuurlijk niet, want die blijven eeuwig *fuckable*.'

'Maar even eerlijk, het is toch iets heel anders om vijftig-plus te zijn als vrouw, en dat de mannen niet meer naar je omkijken, je niet meer nafluiten?'

'Ik vind het wel meevallen en ik ben het al ruim een jaar. Er is nog niemand walgend van me af gesprongen.'

Ik hang op, en draai me enigszins verontrust om. Straks wordt de man naast me wakker, ziet mij, en rent krijsend mijn huis uit.

‘Wat vind jij eigenlijk, zijn vrouwen vanaf hun vijftigste *unfuckable*?’ vraag ik aan de man wanneer hij wakker is.

‘Nee joh, beter is er niet.’

Hij trekt me bovenop zich en bekijkt mijn middelbare lichaam. Ik heb geen neptieten, geen sixpack, wel striae en ik vrees een onderkin vanuit zijn hoek bekeken. Zijn piemel maalt er niet om.

‘Hoezo, beter is er niet?’

‘Je weet wat je wilt. En wat je niet wilt. Je schaamt je niet, je wil geen kind van me, of samenwonen, je hebt me niet nodig. We hebben goeie gesprekken. Supertof.’

Wanneer je ‘unfuckable’ googelt, kom je uit bij tientallen sites waarop gediscussieerd wordt op welke leeftijd vrouwen het ‘fuckablest’ zijn (van achttien tot eenendertig, en dus geen dag ouder dan eenendertig) en waarop het ouder worden van vrouwen steevast wordt aangeduid als tragisch, compleet met paparazzi-foto’s van vrouwelijke wereldsterren met putten, leesbrillen, onderkinnen en blubberbuiken. Na ons eenendertigste zijn we dus eigenlijk al unfuckable en daarna worden we ook nog eens onvruchtbaar. Waar het feitelijk op neer komt, is dat onze waarde als mens volgens de maatschappij zo ongeveer nul is tegen de tijd dat we de vijftig aantikken.

Om eerlijk te zijn: ik ben nooit méér fuckable geweest dan sinds ik vijftig ben. Ik voel me mooier, sexyer, sterker en zelfverzekerder dan pakweg twintig jaar en tien kilo geleden, toen ik hoge bikinibroeken droeg om mijn buik te verbergen, mijn beha opvulde met kipfilets en mijn dijen teisterde met een anticelluliteroller. Ik heb meer sjans, meer seks en vooral meer plezier en dus ook meer zin in seks. Hoewel mijn lichaam ouder is – en ongetwijfeld minder fraai – is er minder schaamte. Ik durf mijn lichaam te vieren, mezelf te laten zien en mijn eigen genot net zo belangrijk te vinden als dat van hem. Ik ervaar het ouder worden niet als een tra-

gedie, integendeel, zelden was ik gelukkiger dan nu, bevrijd van zoveel lasten, vragen, verwachtingen en vooroordelen. In plaats van wellustige blikken krijg ik nu respect, er zijn nog maar weinig mannen die mij iets durven te *mansplainen*, nu pas – nu mijn vruchtbare jaren voorbij zijn – word ik gezien als gelijkwaardig, als vrouw en niet als meisje, en dat levert me niet minder seks op, maar meer. Maar genoeg nu.

Waarom voel ik de druk mezelf uit te leggen en te bewijzen? Waarom wordt mij deze vraag gesteld? Omdat ik vrouw ben en vijftig. Een man blijft zijn waarde behouden, of ziet deze toenemen wanneer hij ouder wordt. James Bond is de meest sexy man op aarde en wordt stevast gespeeld door acteurs van rond de vijftig. Bloedmooie jonge vrouwen bespringen hem en iedereen vindt dit logisch. Mick Jagger krijgt een baby op zijn zeventigste en daar nemen we allemaal ons petje voor af. Heeft iemand het ooit over hun slappe piemel, hun craquelé hangbillen, hun uitdunnende haardos? Krijgen zij tweets met teksten als: ‘ik zou mijn hond er nog af trappen’? Want dat is waar wij vrouwen mee te maken hebben. Onze leeftijd wordt gezien als falen en zwakte. ‘Oud wijf’ is een scheldwoord, vaak gecombineerd met ‘lelijke, droge doos, met je menopauzale spleet’.

Minstens even erg vind ik de jaarlijkse advieslijsten voor vrouwen van mijn leeftijd, waarmee ons verteld wordt wat we allemaal niet meer mogen. Geen korte rokjes, want aiaiai die knieën. Geen mouwloze truitjes of jurken, want gatver die armen. Beter een colletje, want brrr die kalkoennek. Bikini? Ben je mal, stop dat ouwe vel in een badpak, alsjeblijft. Lang haar? Dat kan echt niet meer op jouw leeftijd. En rode lippenstift al helemaal niet. Nee hoor, blijf jij nou maar lekker binnen voortaan, of in je achtertuin met je spataderen en je dikke kuiten. Weiger je dit alles, dan ben je een *Hotter Than My*

Daughter-type. En voor je het weet komt Gordon je alsnog in een bloemetjesjurk proppen, nadat je haar lekker pittig aubergine is gekleurd en hij op je hoofd een rechthoekige, rode multifocale bril heeft gezet – tot grote ontroering van je man en kind, opgelucht dat ze zijn dat mama nu definitief ge-unfuckabeliseerd is.

Want vrouwen met een seksdrive zijn sowieso eng en vies, maar vrouwen van vijftig met een seksdrive, daar is de duivel in gevaar. Het hoort niet. Het is zielig, pathetisch, narcistisch, ijdel, sneu, aandachtsziek, goor, aanstellerig en hysterisch. Met je theezakjes van tieten. Al deze termen beuken dan ook door mijn hersenpan als ik benaderd word door een jongere man. Ja, mensen, dat gebeurt. Aan de lopende band zelfs. Niet voor niets staan ‘milf’ en ‘mature’ in de top drie van de zoektermen op pornosites. Waar mijn mannelijke leeftijdsgenoten naarstig jagen op minimaal twintig jaar jonger, jagen de twintig jaar jongere mannen op vrouwen die hun moeder hadden kunnen zijn. Niet omdat ze ervan dromen met ons naar het altaar te lopen, zij dromen van seks. Met ons. Waar wij door de media en maatschappij worden weggezet in de unfuckable hoek, zien deze jongere mannen hun kans. Al die vrije, onafhankelijke, seksueel ervaren vrouwen, die er nog fantastisch uitzien en niets anders van ze willen dan hun onuitputtelijke penis.

Maar het is toch best lekker rustig, dat ouder worden? Je niet meer bezig te hoeven houden met mooi, slank, sexy zijn, met de aandacht van mannen? Stoppen met het verven van je haar, het lakken van je nagels, het dragen van torenhoge hakken? Nooit meer naar een café of festival hoeven, lekker met de hond een strandwandeling maken en een poke-bowl eten voor de televisie? Geen menstruaties meer, geen acne-uitbraken, geen pil slikken, geen handen meer op je kont,

heerlijk in je pyjama met een boek in bed, lelijk in slaap vallen met je leesbril op. Ongezien door de stad lopen, mensen die je met u aanspreken en de deur voor je openhouden. Er zijn dagen dat ik me eraan overgeef, aan het unfuckable zijn, en me erbij neerleg dat ik waarschijnlijk als kluizenares eindig op Ibiza, omringd door honderden achtergelaten huisdieren. Maar dat zijn niet mijn beste dagen en de bijbehorende nachten lig ik wakker, drijvend in mijn eigen klamme zweet. Dat komt door de overgang. Ja hallo, dat weet ik zelf ook wel. Het komt echter ook door de angst. Dat het allemaal voorbij is en dat alles waar ik van hou niet meer mag. Flirten, seks, eten, drinken, dansen, een leren broek dragen, in mijn spijkershort over een festivalterrein dwalen, mijn haar los dragen. Ik ga alleen eindigen. De toekomst die mij nog rest is als een dorre woestijn, waar ik in m'n eentje doorheen ploeg.

Zo zien we ouder wordende vrouwen graag. Teruggetrokken, bescheiden gekleed en tevreden wachtend op de dood. We noemen ze lief en schattig, wijs of lekker gek. Hebben ze een carrière die ze weigeren aan de wilgen te hangen, dan beschimpen we hun leeftijd, hun sekse en hun seks. Maar mannen? Mannen worden mooi oud, grijze slapen zijn sexy, evenals hun inhoud, hun wijsheid, hun ervaring. We verbinden de waarde van de vrouw nog steeds aan haar vruchtbaarheid en uiterlijk, en dat maakt dat onze tragedie niet het ouder worden zelf is, maar het verlies van onze sociale status, juist op het moment dat we ons zo krachtig en vrij voelen. Onze enige macht is kennelijk onze fuckability – en de prijs die we daarvoor betalen is het uiteindelijke verlies ervan.

Geen wonder dat we doodsbang vast blijven houden aan al wat ons aan jeugdigheid rest, en we ons, daar waar zij ons verlaat, laten volspuiten, leegzuigen, opvullen en straktrekken. De beste remedie is overigens dát te doen wat mannen doen: blijven neuken tot je erbij neervalt. Niets doet je jonger en

meer levend voelen dan een goeie vrijpartij. Bovendien is bewezen dat regelmatig seks hebben – zo'n drie keer per week – je er gemiddeld zeven jaar jonger uit laat zien. Dat blijkt uit onderzoek van de Britse neuropsycholoog David Weeks. Hij concludeerde dat slechts 25 procent van de genetische factoren zorgt voor een jeugdig uiterlijk. De andere 75 procent wordt veroorzaakt door gedrag, waaronder dus seks. Een actief seksleven leidt tot geluk, vermindering van stress en beter slapen. En dan hebben we het nog niet over de endorfines die de hersenen aanmaken, en de bijbehorende lichaamsbeweging die de bloedcirculatie stimuleert, wat weer zorgt voor een sterk hart en een mooie huid. Ook, zegt Weeks, wordt de aanmaak van groeihormonen bevorderd, die ervoor zorgen dat de huid elastisch blijft. Ofwel: *A fuck a day keeps Botox away.*

Last but not least hebben middelbare vrouwen niet alleen een bevredigender seksleven en betere orgasmes, ze blijken ook seksueel actiever te zijn dan de fuckable-generatie – achttien tot eenendertig jaar – waarvan ruim de helft worstelt met zin hebben en moeilijk klaarkomen. We mogen dan volgens de norm unfuckable zijn, fucken doen we kennelijk heel veel en tot grote tevredenheid van iedereen. Dus please, laten we ophouden vrouwen van boven de vijfenveertig te beoordelen en af te schrijven op een norm die er allang helemaal niet meer toe doet. Wij zijn *fuckable as hell* en wij zijn ook nog eens veel meer dan onze neukbaarheid.

Bored couples

Het is zover. De vrouwen die me ooit misprijzend de rug toekeerden nadat ze hadden vernomen dat mijn toenmalige echtgenoot en ik uit elkaar gingen, zijn nu aan de beurt. De een na de ander ziet – samen met het jongste kind – ook haar man vertrekken. Of ze gaat zelf, dikwijls na een yoga-retreat, aangestuurd door de laatste wilde haren. En zij die weigeren op te geven, gaan moeilijke jaren tegemoet, waarin de relatie compleet opnieuw moet worden uitgevonden. Hij gaat als een dolleman fietsen en beklimt elke Franse bergtop, zij schrijft zich in voor alle lokale tennistoernooien. Samen doorstaan ze vakanties waarin vele maaltijden zwijgzaam worden uitgezeten, tot hun grote schrik concluderend dat ze geworden zijn wat ze altijd vreesden: een *bored couple*. Uitgepraat nu er niets meer over de kinderen valt uit te wisselen, uitgeneukt nu het niet meer zachtjes en stiekem hoeft. Afgelopen zomer was zo'n vakantie. Voor het eerst zonder kroost om voor te zorgen, je aan te ergeren en heftig mee te discussiëren. Goddank voor de smartphone, waarop naar hartenlust gechat kan worden met via Facebook gevonden jeugdliefdes, of die leuke man/vrouw van de zomerborrel op de zaak. Op hen lijkt de overgang geen vat te hebben, de midlifecrisis nog niet toege-slagen. Kijk ze eens leuk poseren met volle glazen witte wijn, bij een boot, op een strand, in een opblaas-unicorn, naast een racefiets. Eenmaal terug wordt de conclusie door som-

migen snel getrokken: vanaf eind augustus neemt het aantal scheidingsaanvragen met 20 tot 30 procent toe, waarvan het aantal echtparen dat uit elkaar gaat na twintig tot vijftwintig jaar huwelijk met 23 procent is gestegen. De legenest-scheiding dus, of de legenestrelatiecrisis: en elke keer dat ik erover hoor, ben ik zo dankbaar dat ik niet heb gewacht tot de kinderen het huis uit waren. Het was moeilijk en pijnlijk en ik voelde me bij tijd en wijle zwaar schuldig en mislukt, ik heb getwijfeld en er diep verdriet van gehad, en natuurlijk heb ik mijn kinderen ermee beschadigd. En ik heb vaak, heel vaak de vraag beantwoord, doorgaans gesteld door de types die nu gaan legenestscheiden: kon het niet wachten? Tot je kinderen de deur uit waren? Zodat je hen er niet mee hoeft te belasten? Alsof ik dit me niet dag en nacht afvroeg. Ging het geluk van mijn kinderen niet boven het mijne? Was het niet beter voor hen om door te bijten, schouders eronder en mijn gevoel uit te zetten? Uiteraard hebben we dat geprobeerd. En nog eens en nog eens. Maar ik werd er geen leuker mens van, en volgens mij ook geen leuke moeder. Ik herinnerde me een ex-vriend, die bij het behalen van zijn vwo-diploma te horen kreeg dat zijn ouders nu eindelijk uit elkaar konden gaan. De schokkende desillusie, zijn vraag of hij afgelopen jaren in een leugen had geleefd, zijn ouders die tot steen waren verkild. De tijd die was verstreken.

Gelukkig bij elkaar blijven is natuurlijk de beste optie, maar ook een hele uitdaging in deze individualistische tijd vol torenhoge verwachtingen van de liefde, en korte lontjes waar het gaat om geduld en toewijding. Ik heb grote bewondering voor mensen die daarin slagen en als ik hun vraag hoe ze dat toch in godsnaam doen, is het antwoord bijna altijd: geen idee, het ging gewoon helemaal vanzelf. Net zo goed als uit elkaar groeien soms helemaal vanzelf gaat. Dat zou ik zo graag willen zeggen tegen de bored couples die ik deze zomer

om me heen zag. Het geeft niet. Kies voor het leven en de liefde, die ook heus wel weer vanzelf komt. In elk geval de liefde voor jezelf, en dat is wat ik jullie allemaal gun.

Schrijven over seks

‘Waarom schrijf je eigenlijk zoveel over seks?’ werd me onlangs gevraagd tijdens een lezing door een vrouw die het zo op het eerste gezicht al lange tijd niet meer had gedaan. ‘Omdat je door seks te beschrijven, zoveel kunt vertellen,’ antwoordde ik. ‘Nergens geven je karakters zich zo bloot als in bed. Dialogen zijn zoveel mooier als de hoofdpersonen naakt zijn en zich volledig aan elkaar overgeven. Maar ook de lelijke kant van de mens kun je goed laten zien tussen de lakens. Machtsstrijd, liefde, haat, angst, eenzaamheid, wanhoop, geluk, intimiteit; het bed is een soort miniwereld, een strijdtoneel waarop iedereen zijn ware aard laat zien.’

De vrouw morde wat, met teruggetrokken kin, terwijl ze haar armen over elkaar sloeg, haar blik ontweek woedend de mijne. Naast haar zat een man terneergeslagen naar zijn knieën te staren. Kennelijk had ik hem op ideeën gebracht die zij al jaren niet meer voedde.

‘Maar waarom zou ik er níét over schrijven?’ gooide ik olie op hun vuur. ‘Seks is een van onze basisbehoefte, net als eten, drinken, slapen. Het is gezond, het houdt je jong. Waarom zou je je drie keer per week in allerlei moeilijke bochten wringen bij de yoga als je ook drie keer per week stomende seks kunt hebben? Gratis en voor niks, je hoeft er de deur niet voor uit.’

‘Jij hebt makkelijk praten. Jij bent single. Jij hoeft niet

steeds weer met dezelfde,' zei een andere vrouw, en haar frivole vriendinnen gierden het uit. 'Wij noemen onze seks "de onderhoudsbeurt" om de boel een beetje gezellig te houden, of de "*spice up*-beurt" als we vinden dat het allemaal een beetje te saai wordt.'

Deze lezing begon uit de hand te lopen. De ene helft van de zaal stond te popelen meer te horen, de andere helft wilde het liefst weg of onder tafel kruipen. 'Wat ik me afvraag,' vroeg ik aan de seksweigeraars, 'waarom jullie zo gretig thrillers lezen over moorden en martelingen, maar geschokt zijn over een seksscène.' De woedende vrouw trok haar schouders naar haar oren en zei dat ik niet gek moest kijken als bleek dat ik mannen op bepaalde gedachten bracht.

'Welke gedachten?' vroeg ik.

'Dat #MeToo-gedoe,' zei ze. 'Dat is echt niet alleen maar de schuld van mannen.'

'Dus jij bent van mening dat vrouwen die schrijven over seks mannen aanzetten tot aanranding?' vroeg ik.

'Nou ja, het is gewoon nogal hypocriet. Je moet niet raar staan te kijken!' Ze zei het met de schrille stem van een wanhopige schooljuf. De andere vrouwen lagen inmiddels in een deuk.

'Mevrouw. U ziet seks als geschenk van de vrouw aan de man. Zij geeft, hij neemt en als zij iets te veel van haar seks laat zien, kan de man zich niet meer beheersen en neemt gewoon. Ik zie seks als iets wat twee volwassenen met wederzijdse instemming doen, en waar beiden evenveel genot aan beleven. Vindt u ook dat thrillers aanzetten tot moord?'

'Mensen komen op de gekste ideeën.'

'Door boeken?' Het werd ineens muisstil in de zaal. Even realiseerden we ons dat we hier te maken hadden met het oprukkende fenomeen dat creativiteit niet langer vrij is, dat de aanstoot die mensen nemen aan kunstuitingen belangrijker is

geworden dan de vrijheid van meningsuiting. Ik besloot nog een stukje seks voor te lezen. Toen ik klaar was, waren zij en haar man verdwenen, vermoedelijk terug naar de krochten van de sociale media, om hun giftige gedachtegoed vanuit anonieme loopgraven op me af te vuren.

Een feest is tegenwoordig niet meer gewoon zomaar een feest

Een feest is tegenwoordig niet meer gewoon zomaar een feest, met een thuis-tap, zes zakken borrelnoten en een verzameling *Dance Classics*-cd's op de repeat, een discobol aan het plafond en een schoendoos voor de envelopjes cash bij de voordeur. Nee, feestjes van nu zijn evenementen, tot in de puntjes uitgeorganiseerd door hyperactieve vriendinnen, *best gay friends* of thuismoederende zussen, die met ijzeren knoet de appgroep, het Facebook-evenement en de mailaccount beheren en zodoende de gasten bestoken met *save the dates*, reminders, rsvp's, routebeschrijvingen, hotel- en parkeertips, cadeausuggesties, dresscodes en last but not least de verrassingsact of -gift, waaraan iedereen wordt geacht deel te nemen. Mijn agenda is voor het komende halfjaar gevuld. Van *gender reveal-party's* waar van me wordt verwacht in het roze te komen, tot babyshowers waarvoor ik een tegeltje dien te beschilderen met mijn wens voor de baby. Van een *sweet sixteen* met als thema *Red Carpet* tot een *twenty-one dinner* met als opdracht '*bring your own favourite dish*'. Dan hebben we nog een ruime handvol 50 jaar-feestjes, van surpriseparty's tot themafeesten (*Pirates of the Caribbean*, *Abba*, duizend-en-één-nacht) en een paar huwelijken die niet meer uit voltrekking, receptie, diner, feest bestaan, maar uit hele weekenden, soms

weken, voorafgegaan door *stagparty's* – voorheen vrijgezellenavond – waarop we gaan icekarten, of een paaldanscursus volgen, kaas maken, cupcakes bakken en een visagieworkshop volgen. En dat geeft allemaal niks. Onvermoeibaar stort ik me op de kunstpenissen bij een aftrekcursus, luidkeels zing ik mee met een herschreven versie van 'Leef' (alsof het je laatste dag is), ik kleed me Hollywood indien gewenst, ik bak een cake voor de *Cake Smash Lewis 1 year bash*, ik borduur een lieve tekst op een mooi lapje voor de baby-quilt van Keesje, ik verzamel oude foto's van een vriendin voor een diashow en ik doe een wens in een glazen (plastic) bol, die mee gaat tolleren in de wensballenbak.

Kortom, een feest van nu is heel hard werken. Al dagen, weken, maanden van tevoren. Het blijft niet bij een uitnodiging en vervolgens een potje hossen en zuipen, nee, het moet onvergetelijk worden en dus mogen herinneringen, wensen, spreuken, fotokalenders, eigen glossy's, persoonlijke vlogs en bierflesjes met gepersonaliseerde etiketten (Paniek, paniek, moeder is antiek!) niet ontbreken. Dit alles is allemaal *nét* te doen als het om zeer dierbare bekenden gaat, maar ook je oude buurvrouw, je ex-collega, de nieuwe vriend van je vriendin geven dit soort feesten en vragen je om een bijdrage in hun eigen verjaardagsglossy, compleet met foto van jullie samen en een anekdote. Maar wat als die foto en de anekdote niet bestaan, nog nooit hebben plaatsgevonden, je kent het goede mens nauwelijks? Dan raak je in paniek, want de overijverige zus/vriendin/gay best friend zet het stalken in om de glossy gevuld te krijgen. Met lukrake, angstig geschreven berichten, onscherpe foto's die de verjarende stijf van de stress doorbladert, alvorens het complete gezelschap in een lied uitbarst waaraan vijf maanden gewerkt is. Er is te veel. En iedereen verlangt naar ooit, toen je gewoon samen in de keuken stond te paffen bij de afzuigkap, en je een knakworst

in een kadet toegestopt kreeg, met de knijpkanjers curry en mayo op het aanrecht en er niet een moeilijke dj draaide, maar de *Dance Classics*-cd. *Everybody dance, yoehoe clap your hands, clap your hands*. Dat waren nog eens tijden.

Sekszin

Seks, ik heb het 't liefst elke dag. 's Morgens bij het ontwaken, 's avonds voor het slapengaan, even tussen de bedrijven door. Het ontspant me beter dan yoga, meditatie, rode wijn of een jointje. Helaas is het niet altijd voorhanden, en ik hou niet van seks met mannen waar ik niets voor voel, maar als ik er een te pakken heb, dan is gebrek aan zin niet het probleem.

Dat is niet altijd zo geweest. Hele decennia gingen er voorbij waarin seks me gestolen kon worden. Dat had vaak te maken met kleine kinderen in combinatie met bijna voltijds werk en weinig liefde voor mijn lichaam. Ik schaamde me voor de striae op mijn buik, mijn kleine borsten, mijn bubbelige dijen en mijn vagina die na twee bevallingen was ingeknipt en uitgerekt.

Bovendien prentte mijn eerste seksuele ervaring een aantal lelijke gedachtes in mijn hoofd, en een daarvan was dat seks iets is dat een man van mij wil, en dat ik hem dat moet geven om hem zoet/trouw/lief of bij me te houden. Ik had er heus ook plezier in, vooral op vakantie, als er tijd was en drank, maar die lelijke gedachtes maakten het ook tot iets wat me uitputte. Mezelf er totaal aan overgeven leek onmogelijk, zo zat mijn hoofd me in de weg. Ben ik lelijk, ben ik vies, ben ik goed, lig ik er een beetje knap bij, moet ik iets geils zeggen? En als het dan eens zalig was, werd ik daarna gestraft met een eindeloze reeks blaasontstekingen, maar dat terzijde. Er

bestaat geen God en als hij er wel is, dan is het een misogyne man die ons teistert met pijnen, moeilijke orgasmes en ook nog eens de verantwoordelijkheid voor het spannend houden in de slaapkamer middels het dragen van synthetische, knellende lingerie, hoge hakken en deepthroaten.

Het heeft me heel wat jaren, oefening en therapie gekost om mezelf te kunnen verliezen in bed, maar toen het eenmaal zover was, voelde dat als een totale openbaring. Er was niets uitputtends, negatiefs of pijnlijks aan, ik voelde me bevrijd en beeldschoon en direct wilde ik het liefst elke dag, mede dankzij een fantastische minnaar met engelengeduld.

Seks bleek iets wat ook voor mij bedoeld was, iets wat ik kon ontvangen en geven tegelijkertijd. Het had niets te maken met prestatie of verplichting en al helemaal niet met zin maken. De zin was er, omdat ik nu wist dat het ook voor mij bevredigend was. Met terugwerkende kracht had ik spijt van het verhaal dat ik ooit voor *LINDA*. schreef onder de kop 'Niet Zeuren, Zin Maken'. Wat een onzin uit een vorig leven. Het impliceert dat wij seks aan hem geven, om hem aan ons te binden. Seks als kleine moeite. En wat een onzin dat wij naar aftrekcursussen gaan, terwijl slechts 30 procent van de vrouwen klaarkomt tijdens seks, tegenover 90 procent van de mannen. Het zou andersom moeten zijn. Hij komt toch wel klaar, kleine moeite om het voor jou ook even af te maken, desnoods met de Womanizer (subliem apparaat, google maar). Volgend jaar op het *LINDA*.-festival graag een befcursus dus, en we nemen alle mannen mee. Als ze dat goed kunnen, zal geen zin het probleem niet meer zijn.

Mannenlook

Ik ben alweer even geen single meer en ik kan jullie zeggen: dat heeft vele voordelen. Daar zal ik verder niet te veel over uitweiden – want dat hou ik graag nog even voor mezelf – maar iets wil ik jullie wel toevertrouwen. Ik hoef niet meer op date. Nu was ik daar al een tijdje volledig klaar mee, vandaar dat ik liever met mijn oude vertrouwde beste vriend op pad ging, wat leidde tot... nou ja, dat weten jullie allemaal al. Maar de eerste date dus, de hel op aarde, erger dan examen doen, solliciteren, naar de tandarts gaan, een vriendin van mij gaat zelfs liever naar de gynaecoloog. Maar het hoort bij nu, bij het single zijn, iedereen doet het en heel zelden leidt het tot iets meer dan een halfbakken onenightstand. Maar dat wij er zo'n hekel aan hebben, heeft ongetwijfeld ook te maken met de ongemakkelijke gekunsteldheid van het tegenover een man gaan zitten van wie je al bij binnenkomst weet: dit wordt 'm niet. En die man heeft dit vervolgens zelden in de gaten. Sterker nog, die man lijkt de relaxedheid zelve. Hij heeft zich dan ook bijna nooit gekleed voor de gelegenheid. Waar jij je in knellende spandex hebt gewurmd – opdat het jurkje lekker om je heupen valt – en goed in de make-up zit, haren rommelig maar elegant geföhnd, alle nagels hebt gelakt en lichaamshaar geschoren en nieuwe, hoge hakken draagt, hangt hij nonchalant onderuit in een outfit die lukraak uit zijn kast is getrokken. Als hij al een kast heeft.

Menig pas gescheiden, vrijgezelle man heeft zijn appartement net zo ingericht als zijn studentenkamer vroeger. Een matras, een goede set speakers, een reuzentelevisie, genoeg bier in de koelkast, voor de kinderen wat felgekleurd plastic speelgoed en naast zijn bed een berg vrijetijdskleding. De twee pakken die hij bezit, bewaart hij voor zijn werk. Waar wij precies weten wat níét te dragen naar de eerste date (witte legging, Uggs, tekenende slips, knellende beha's, spijkerbroeken met gaten waar je knievet uit bulkt, T-shirts waar Superdry op staat, zeker niet boven de vijfenveertig), lijkt hij geen idee te hebben. Terwijl het zo makkelijk is. Vraag het even na bij je vrouwelijke collega's, je zus, je buurvrouw, je ex desnoods, en je weet dat het verschijnen in een te wijde broek met zijvakken, daarop een shirt met *I survived Antalya Airport* niet gaat leiden tot *Netflix and chill*. Lieve mannen, vraag een vrouw je te helpen je kledingkast *on fleek* te krijgen en moeten jullie eens opletten wat er dan gebeurt. Eerste dates die resulteren in tweede en misschien ook wel stomende seks. Mits je jezelf niet hebt overgoten met Axe, geen keiharde gel in je haar hebt, en je teennagels enigszins gemanicuurd zijn. Ik spreek uit ervaring. Ik heb dates gehad met mannen die beanies binnen droegen, of een pet achterstevoren, die in harembroek verschenen met *fivefingershoes* eronder en een T-shirt met veters, of met een te lange spijkerbroek met klittenbandsneakers eronder, die verwassen T-shirts met versleten kragen hadden aangetrokken, of erger, een v-hals met Ibiza-ketting en een hoodie.

Er mogen dan programma's bestaan waarin de metamorfose van de vrouw centraal staat, zoals *Hotter Than My Daughter*, maar een show als *Younger Than My Son* mag van mij ook zo de buis op. Wij willen niet daten met reuzenbaby's die zijn blijven hangen bij de look van Bart de Graaff. Verbrand die spijkerbroek met scheuren, google afbeeldingen van Ryan

Gosling, kopieer hem exact en je leven zal nooit meer hetzelfde zijn. O ja, en ben je kaal, wees er gewoon trots op. Een muts dragen in een tropisch warm café, daar wordt niemand gelukkig van, of geil.

Borstkanker

Ik voelde het ineens onder de douche – een bult met de grootte van een knikker in mijn rechterborst. Dit is vast niks, was mijn eerste gedachte, maar ik bleef eraan voelen. De bult verdween niet vanzelf door hem gewoon te negeren, zoals ik hoopte. Ik kon het niet meer afdoen als hysterische aanstellerij, dus ik belde de huisarts en maakte een afspraak. Die nacht lag ik lang wakker. In mijn vriendenkring waren nu vijf vrouwen met borstkanker en nog eens twee net genezen. Eén was er zojuist aan overleden. Dat maakte er in totaal acht. Hoezo zou ik het dan niet hebben? Van de acht waren er drie die in eerste instantie met lulverhalen over overgang, borstontsteking, hormonen of cystes naar huis waren gestuurd, van hen was er nu één dood. Werd ik dus morgen met een kluitje het riet in gestuurd, dan was dat nog geen garantie dat de knobbel geen kanker was.

De inval-arts voelde en stuurde me direct door. De volgende ochtend al kon ik naar de Mammapoli. Gelukkig maar, want ik kon geen hap meer door mijn keel krijgen, en geen pen meer op papier. Mijn oma had borstkanker, mijn tante – mijn hoofd werd alleen nog maar bevolkt door slachtoffers en overlevers. Mijn borsten, die ik tot voor kort nog waardeloos klein had gevonden, waren plots mijn meest dierbare bezit. Bij de Mammapoli waren ze fantastisch lief en opgeruimd, hoewel ze niet deden aan op niets gebaseerde

geruststellingen. Ja, er zat een flinke, zorgwekkende bult en die gingen ze meteen bekijken. Mijn tiet werd tussen twee platen geperst, een verpleegster duwde wat mee en het deed vreselijk pijn, om nog maar te zwijgen over de vernedering gereduceerd tot een soort koe – halfnaakt in de kou, met je zieke tiet in een draaischroef. Daarna nog een echo en toen al kreeg ik te horen dat de bult toch een cyste was, maar dat de vlekken erachter hen meer zorgen baarden. Kalkspatjes ofwel kalkophoping die goed- maar ook kwaadaardig kunnen zijn, en om dat te bepalen was een naaldbiopt nodig. Ik was alleen, ik wilde niemand van mijn familie of vrienden ongerust maken. Maar nu werd het misschien toch tijd een vriendin erbij te betrekken.

Was de mammografie een hel, de naaldbiopt was zo mogelijk nog helser. Ik lag op mijn buik op een bed, mijn borst door een gat en onder mij een arts en een verpleegkundige, alsof ik een auto in de garage was, op de brug. Ik kreeg een lokale verdoving en daarna gingen ze met een naald naar de kalkspatten. Daar liggend op dat bed dacht ik weer aan al die vrouwen die dit hadden moeten doormaken, hun borsten geplet, gerekt, geduwd, eindeloos betast en bekeken, en of dit niet anders kon. Desnoods onder narcose, of met een halve liter wietolie in de mik, hoe dan ook met iets meer respect voor de lichamelijke integriteit. Hoe lief en vriendelijk iedereen ook is, het koeiengevoel blijft en dagen nadien heb je zin om je borsten af te schermen van iedereen die er iets van wil.

Na twee weken (!!!) wachten, twee weken waarin ik drie kilo lichter werd en mijn gezicht tien jaar ouder, bleken mijn kalkspatten goedaardig. Ik moest huilen van opluchting, maar ook van medeleven met die duizenden vrouwen die na deze vernederende onderzoeken te horen hadden gekregen dat dit nog maar het begin was van alle ellende. Het is een epidemie, zoals het ook een epidemie is om te roepen: ‘Eigen

schuld, dikke bult, had je maar niet zoveel moeten drinken, vlees/suiker/gluten moeten eten, laat staan roken.’ Laten we in plaats daarvan gaan strijden voor betere zorg, kortere wachttijden, minder pijnlijke onderzoeken en ingrepen, maar vooral voor het protocol elke knobbel – hoe onschuldig ogend ook – voor de zekerheid even langs de Mammapoli te laten gaan.

Televisie

Op televisie verschijnen dezer dagen is niet niks, kan ik jullie vertellen. Sommige mensen denken misschien dat de tv-wereld een complot is van vriendjes en vriendinnetjes, en dat de deuren voor je openvliegen als je de juiste deugmening hebt, maar dat is natuurlijk helemaal niet waar. Of althans, niet helemaal waar. De vriendjes van bepaalde talkshowhosts – ik noem geen namen, liefst mannen van zestig tot eind zeventig – mogen elke columnbundel, elke comeback, elke scheet die ze ooit lieten komen promoten. En nooit iemand die ook maar iets zegt over hun lillende onderkin, zakken van wallen, teruggetrokken haarlijn, kale koppen waarover wat resterende slierten geverfd haar zijn gekamd, ijdele jasjes en dasjes, de door hun vrouw gebreide trui, de spuugrandjes in hun mondhoeken, hun chagrijnige oudemannengestaar, hun oersaai monologen over wielrenners en voetballers van vroeger, of over de bassist van een jazzband uit de jaren veertig, of over hun achtste kind van een draagmoeder en dat ze de staat gaan aanklagen omdat ze hun leeftijd willen veranderen. Je weet wel. Die types met een vergeelde borstel op hun bovenlip die dan die ene vrouw die het wel waagt ergens aan te schuiven een verzuurde deuggleuf noemen.

Deze heren gaan de buis op zoals ze ook op het toilet gaan zitten. Vol zelfvertrouwen dat de drol komt – wijdbeens, liefst

met de deur open, ruim de tijd nemend. Het zit in hun bloed, dit openbaar verschijnen en het geloof dat de kijkers op hun mening, hun boek, hun nieuwe show op RTL25, hun tentoonstelling over hun 'Letterlijke Leven' zitten te wachten. Lekker onderuitgezakt achter een goed glas wijn tot ze hun bek een douw mogen geven.

Nee, dan wij vrouwen. Als we al gevraagd worden. Bij voorkeur over iets zieligs als verkrachting en of je het even nog een keer precies wil vertellen, of je mening over een beroemde verkrachter en anders mag je komen vertellen waarom je zo houdt van *Heel Holland Bakt*, *Boer Zoekt Vrouw* of *Temptation Island*, want dat lazen ze op Twitter. En dan gaat het feest beginnen. Ze maken je op, zetten je neer, je hebt je mooiste gele pak aangetrokken en je weet: straks kijk ik op mijn telefoon en ga ik lezen dat ik Pino ben. *Pino on Botox*. Want dat slepen de Twitter-terroristen er altijd graag bij. Iedere vrouw, hoe jong ook, staat stijf van de botox. Of juist niet, en dan is ze ineens heel oud geworden, met haar zure bek. Al die dingen weet je al voordat je ja gaat zeggen op een uitnodiging. Maar je doet het. Niet omdat je een aandachtshoer bent. Zo leuk is deze aandacht niet. Je doet het omdat je een vak hebt, een mening, of iets te vertellen of te verkopen en bovendien ben je gevraagd. En dus wil ik hier even kwijt hoe dapper de vrouwen op televisie zijn. Dagelijks die emmers verbale diarree te moeten weerstaan, te horen krijgen dat je te dik of te dun bent, en je lippen zeker opgespoten, of alleen maar op tv mag omdat je John de Mol gepijpt hebt met je te bruine, te witte, te oude, te platgespoten of juist te gerimpelde maar vooral te zure kop. Zijn het mannen die dit soort smerigheden klokje rond de ether in braken? Ook. Maar vooral vrouwen hebben er een handje van elkaar op valse wijze de maat te nemen, af te vallen en te ondermijnen. Wij zijn het, wij doen het zelf. Elkaar klein houden, waar

mannen elkaar groot maken. Het is onze eigen schuld dat we anno 2019 nog steeds naar voornamelijk witte, oude mannen moeten kijken en luisteren.

Klimaat

‘Schaam je je nooit?’ vraagt mijn dochter. ‘Schamen, waarvoor?’ vraag ik terug, want bij mijn weten gedraag ik me al jaren voorbeeldig, een enkele dronken dans daargelaten. ‘Nou, voor je footprint.’

We zijn met vakantie, we zitten achter een grote burger, met kaas en bacon, op witbrood, een uitgelezen moment om hierover te beginnen. Mijn zoon brandt los over de allesvervuilende vleesindustrie, mijn dochter over mijn verwarming – op gas, nota bene –, mijn auto – op diesel, nota bene –, mijn openhaard, mijn heater en mijn veelvuldige vliegreizen naar Ibiza. Op een rijtje klinkt het inderdaad heel erg en ik zoek in mijn geheugen naar munitie, iets om mee terug te slaan. Dat blijkt niet moeilijk. ‘Kijk eens wat je zit te eten. En hoelang hebben jullie vanochtend allebei onder de douche gestaan, nou? O ja, die doekjes waarmee jullie je gezicht en je kont schoonmaken, hoe erg zijn die wel niet? Trouwens, het meest milieuvervuilende dat ik ooit gedaan heb, is toch wel het baren van twee kinderen. Zo.’ Nu heeft niemand meer zin in de goddelijke berg vlees die op ons bord ligt. De kinderen barsten uit in excuses. Nooit eten ze vlees, of tenminste: bijna nooit. Alleen nu, met vakantie, en het is biologisch, dat stond op het menu. ‘Nee mam, jij moet echt werken aan je footprint, met je vier kranten en je ligbad.’

Het is eindelijk zover, mijn kinderen zijn activistisch

geworden en eindelijk hebben we dezelfde discussies over politiek en milieu als ik in mijn puberteit had met mijn ouders. Liever rood dan dood, alle kernwapens het land uit en stop de zure regen. Dezelfde angsten als ik destijds had en die uitstekend werden samengevat door Doe Maar: ‘Carrière maken, totdat de Bom valt, werken aan de Toekomst, totdat de Bom valt.’ Ik lag er wakker van. We kregen folders in de bus wat te doen als het zover was, we zagen op weg naar wintersport (schande!!!!) de bergen bezaaid met bruine naaldbomen en we moesten er maar van genieten, want we stonden voor een ecologisch Hiroshima. Nog even en er waren geen bomen meer, en ook geen sneeuw, als de Bom niet al was gevallen.

De Bom viel niet en de zure regen zette dankzij overheidsingrijpen niet door. De uitstoot van zwaveldioxide moest met 70 procent naar beneden en de ammoniakuitstoot in een paar jaar gehalveerd. Er kwam loodvrije benzine, de stroomprijs ging omhoog en de intensieve veehouderij moest aan de bak met ‘de schijt die ons zou doden’. Ik vertel hun met zichtbaar genoegen over de demonstratie tegen de Bom, waar ruim vierhonderdduizend mensen op af kwamen.

Mijn dochter zucht. ‘Ja mam, leuk voor je.’

‘Rechts en links liepen hand in hand,’ probeer ik nog.

‘Toen geloofden jullie de wetenschap nog,’ zegt mijn zoon. ‘Wij strijden tegen types die denken dat weerman Gerrit Hiemstra betrokken is bij een links complot, geleid door Soros en Hillary Clinton, met als doel islamisering van Europa en politieke partijen die deze types nog serieus nemen ook. Zij zeggen dat de klimaatverandering een leugen is.’

Ik durf niet eens meer te kijken naar de hamburger die we zo even nog vol overtuiging bestelden. ‘Laten we hem toch maar opeten, anders is het nog veel vervuilender,’ zegt mijn dochter. Zwijgend peuzelen we, de harten zwaar van schuld.

‘Oké,’ zeg ik na een tijdje. ‘Ik moet iets doen. Dus ik ga mijn auto inruilen voor een Prius.’

‘Echt? O nee gatver, zo lelijk, dat meen je toch niet? Doe dan een Tesla.’

Het gaat nog niet meevallen, die toekomst.

Scheiden

Ik was de eerste in mijn vriendenkring die een baby kreeg, zesentwintig jaar geleden, en de eerste die ging scheiden, tien jaar geleden. Velen wilden niets meer met me te maken hebben, uit angst dat het besmettelijk was, dat scheiden. Of bang dat ik achter hun man aan zou gaan, geen idee, maar van de ene op de andere dag nodigden de meesten me niet meer uit, met uitzondering van één stel, ook nog eens het enige stel dat heden ten dage nog bij elkaar is. Ik kreeg dus weinig tips van ervaringsdeskundigen, en de ervaringsdeskundigen die ik kende, waren te druk met elkaar te verwoesten. Kapot moest de ander, kostte wat kost. Blind gingen ze door, stampend op de harten van hun kinderen, elkaar aanvliegend in de lokale horeca, aan het eind van de rit hielden de advocaten er meer aan over dan de twee voormalige echtelieden. Inmiddels zijn de nieuwe partners, voor wie deze strijd werd gestreden, er ook alweer uit geflikkerd.

Vechtscheidingen, ik heb schatten van mensen, gestudeerd en met genoeg geld om een Afrikaans dorp een leven lang van eten te voorzien, zien veranderen in psychopaten. Ik had me dan ook voorgenomen nooit, maar dan ook nooit zo te worden. En dat is gelukt, met dank ook aan de ex. Zeker, we hebben ruzie gemaakt, elkaar vervloekt, ons aangesteld en soms niet al te aardig over elkaar gesproken tegen de kinderen. Er is een periode geweest dat we elkaar niet zagen en we

hebben tegenover elkaar aan een tafel bij de mediator gezeten en allebei gedacht: wie is die persoon? Welke alien is in hem/haar gevaren? Ooit hielden we van elkaar en droomden we van een gezin en een hond, van samen oud worden, zittend op een bankje voor ons huis. Nu zuchtten we en rolden met onze ogen bij elke opmerking die de ander maakte. We verweten elkaar het verdriet van de kinderen in plaats van onszelf. We waren soms zo moe dat we geen ruimte hadden om genuanceerd en redelijk te blijven. Maar gelukkig was er al die tijd nog net genoeg liefde om elkaar te vergeven. En we hadden het belangrijkste in ons leven met elkaar gemeen: onze kinderen en de onvoorwaardelijke liefde en trots voor hen. We hadden hun onherstelbare schade berokkend – ik meer dan hij want ik dropte de bom – en het laatste wat we wilden was hen nog meer beschadigen. Dat kon alleen maar door los te laten en de pijn ervan te accepteren. Jullie gescheidenen kennen het: je kinderen met hun tas achterlaten bij de vader of moeder. Dat hartverscheurende moment dat zich wekelijks herhaalt en waarbij je niet mag laten merken hoe verschrikkelijk moeilijk je het ermee hebt. En daarna alleen thuiskomen. Ruiken aan hun vuile was. Hierbij vergeleken is liefdesverdriet *peanuts*. Als er dan ook nog een nieuwe liefde in het spel is aan de andere kant, eentje waarover is gelogen bovendien, heb je alle ingrediënten om jezelf compleet gek te maken en in een bloeddorstig wezen te veranderen.

Nu om mij heen de een na de ander in deze situatie belandt, wordt me steeds gevraagd: ‘Hoe deed jij dat? Jullie komen op elkaars verjaardagen, vieren kerst met elkaar, we zien jullie lachen. Ik wil mijn ex het liefst van een klif duwen.’ En dan zeg ik wat mijn therapeut destijds tegen mij zei. Stop met vechten. Zolang je vecht, zit je nog in de relatie waar je nu net vanaf wilde. Leg je wapens neer. Reken ruim af, zo snel als mogelijk en laat je kinderen van de andere ouder houden.

Denk niet dat jij het beter doet, want dat doe je niet. En ga op boksen. En nee, dit gaat niet over je ex. Dit gaat over jou.

Crazy Cruising Cock

We waren in Griekenland, mijn dochter en ik, moe en gestrest van een jaar werken, studeren en verkeringen uitmaken. Daarom verdienden we dit weekje op Peloponnesos aan het strand, onder een parasol met bel om de ober te informeren over onze bestelling. Zo weinig mogelijk bewegen, zo veel mogelijk consumeren. En lezen. We bevonden ons tussen de gezinnen en dat gaf rust. Geen jagende mannen, hooguit wat jongens die bij de strandbar werkten en in gebrekkig Engels hun bewondering voor mijn dochter uitspraken, alles geheel in de sfeer van *Mama Mia!* De avond dat de Crazy Cruising Cock ons aansprak, was er een *full moon party*, die bestond uit een barbecuebuffet, cocktailbar en een dj-booth. Met daarin een overduidelijk op synthetische energie draaiende dj die Italodisco-hits opzette, zich wanend op de *main stage* van een festival. Niemand danste, niemand sprak, men zat zo ver als mogelijk van de box de souvlaki's naar binnen te werken en dreinende peuters van pizza te voorzien. Omdat wij het zielig vonden voor de dj, besloten we aan zijn booth te gaan staan met onze Ourianapoli Sunrise, op de muziek heen en weer te wiegen en waar mogelijk enthousiasmerend mee te zingen. De Crazy Cruising Cock, die zich voorstelde als Thomas Nogwat, vergezelde ons omdat hij heel graag zijn *life anthem* wilde aanvragen, te weten 'Yellow' van Coldplay. Niemand verstond elkaar, maar dat deerde CCC niet. Hij bleef

in onze oren tetteren over zijn business en zijn *whole family*, die ons van een afstandje openlijk vijandig aan zat te staren. Wij wilden niet met hem praten, zij wilden niet dat hij met ons praatte, maar hij had geleerd zich niets aan te trekken van ongemakkelijke situaties en kletste stug door. Tussen zijn zinnen door haalde hij zwaar snuivend adem en keek hij om zich heen alsof hij een geheime missie aan het uitvoeren was. ‘*What time will I see you tomorrow?*’ vroeg hij wel drie keer voordat ik het goed begreep, met zijn blik naar de zee. Ik had geen antwoord. ‘*Coffee, tomorrow, eleven,*’ zei hij, waarna hij het plankier af liep om zich bij zijn groep te voegen.

‘Dronken,’ besloten dochter en ik.

Pas de volgende ochtend doopten we hem tot Crazy Cruising Cock, nadat we ons hadden geïnstalleerd onder de parasol met bel en hij op ons af kwam stuiven met de lichaamshouding van een gorilla, roze verbrand op een rotsblok ging zitten, met zijn rug naar de zee en ons onafgebroken aan bleef staren. Ging ik het water in, dan deed hij dat ook. Hij volgde me. Naar de beachbar, naar het toilet. Soms murmelde hij wat. Zijn vrouw en kinderen keken me aan alsof ik naakt voor hem had staan twerken. Ik kon geen drie stappen zetten of daar stond hij weer. Aan het ontbijtbuffet, in de Spa, aan de tafel in het restaurant, als een waterbuffel lag hij in zee, achter de pier; de grap was er inmiddels wel af toen hij op weg naar het toilet achter me liep en ineens tussen neus en lippen door zei: ‘*Where? Around seven at the beach?*’

‘Misschien denkt hij dat je een hoer bent,’ zei mijn dochter. Ik verwachtte inmiddels elk moment een haakpoot of een kop thee in mijn décolleté van zijn vrouw. ‘Nog een keer en ik zeg er iets van,’ zei ik. Maar wat?

‘Zeg gewoon tegen zijn vrouw dat haar man je lastigvalt.’ Ik deed het niet.

De nacht dat m’n dochter en ik niet konden slapen en rode

wijn gingen drinken in de Music Garden, waar twee Griekse jongens onverstaanbare covers van Bowie en Sinatra zongen, stoof de Crazy Cruising Cock op ons af. Hij laveerde langs onze loungestoelen, richting de heg die de tuin van het strand scheidde, en op anderhalve meter afstand, met zijn handen in de zakken van zijn kaki cargoshort siste hij tussen zijn tanden: *'We have to stop meeting like this.'*

We lachten. Tranen over onze wangen.

De volgende ochtend was hij weg.

'Misschien was hij wel aan het dementeren,' zei mijn dochter.

'Misschien was hij wel mijn allerlaatste kans op liefdesgeluk en heb ik hem laten lopen,' zei ik. 'Ik ga me voortaan toch maar wat meer openstellen.'

Alleen met vakantie

Jullie lezeressen met partners en kinderen, zonder partner met kinderen, of met partner zonder kinderen – jullie fantaseren ongetwijfeld weleens over alleen met vakantie gaan. De vrijheid, de rust, de ontmoetingen met vreemden die vrienden worden, opgaan in de *local community*, of helemaal eten, bidden, beminnen en eindigen met een knappe, rijke en ook nog eens monogame Braziliaan. *Keep on dreaming*, lieverds. Ongetwijfeld bevinden zich onder jullie types die goed zijn in de eenzame vakantie, die het heerlijk vinden om alleen in een tent te slapen, tien boeken te lezen op hun balkonnetje, in een mum van tijd vrienden te maken en met hen op salsacursus te gaan, maar daar ben ik er niet een van. Ik reis vaak, meestal alleen, en ik vind er – om eerlijk te zijn – weinig aan. Het is nog altijd minder erg en eenzaam dan reizen met een partner met wie je geen liefde en passie meer deelt, maar dat is dan ook een van de weinige voordelen.

Vakantie is delen. De voorpret, de stress, de ervaringen en het bed. Vakantieseks is de beste seks, en samen dwalen door dorpjes, eten op strandjes, in steegjes of op heuvels het beste voorspel. Voor wie alleen reist is er geen seks, of het moet de schaarse ontmoeting met een oververhitte Italiaan zijn, die je na de daad zo snel mogelijk de kamer uit probeert te werken. Waarna je je nog meer alleen voelt. Het is allang niet meer zielig, en waarschijnlijk zelfs hip, de solovakantie, maar

ontspannend is het niet, het alleen aankomen in een vreemde stad – doorgaans 's avonds – in een taxi stappen bij een zwerterige taxichauffeur die je zeker oplicht, zonder iemand om je twijfels bij te toetsen of om mee te lachen als je op een verkeerd plein staat, voor het verkeerde hotel en alle restaurants dicht blijken, zonder iemand om deze opeenstapeling van fouten te kunnen verwijten, behalve jezelf. De mensen die zeggen dat een solovakantie een prachtige gelegenheid is om jezelf te leren kennen, die hebben wel gelijk. Zo kwam ik erachter dat ik in de verste verte niet zo sociaal ben als ik dacht. Ik wil geen praatjes maken in steenkolenspaans. Ik wil verdwijnen. In het donkerste hoekje duiken en mijn pizza oppeuzelen met mijn telefoon als buffer. Ik ben me continu bewust van mijn alleenheid, de blik van anderen, ach die vrouw, kijk nou, ze is alleen. Ik verslind boeken zonder ze te lezen, fotografeer zonsondergangen zonder ze echt te zien, dwaal langs winkels zonder iets te kopen, lig me op strandbedjes uren af te vragen waar een toilet is, en of ik wel kan gaan zwemmen en mijn spullen achterlaten. Ik dwing mezelf een gin-tonic te drinken aan de bar van de lokale beachclub, waar ik staar naar groepen vrienden en verliefde stellen terwijl een oververhitte Italiaan pogingen doet mijn aandacht te vangen.

Godzijdank heb ik een eeuwig excuus voor mijn alleenheid. Ik ben niet met vakantie, ik ben aan het werk. Ik schrijf en doe hier research. Ik deel met mijn schrift en mijn pen, en uiteindelijk met jullie. Al mijn eenzame uren, doorgebracht op Ibiza, Stromboli, aan de kusten van Spanje, in Londense koffiebars, nu in Thailand verscholen op mijn balkon – ze zijn niet voor niets geweest. Ik heb miljoenen woorden geschreven, ben mezelf duizenden keren tegengekomen en ik begin er zowaar een beetje plezier in te krijgen, in het soloreizen. Maar mijn grootste wens is toch dat ik volgende

zomer weer eens behoort tot een dolverliefd stel, dat ergens hand in hand op een strand zonder woorden de zonsondergang deelt.

Meningmoe

Mijn familie is nooit meningmoe. Ik ben opgegroeid aan eettafels vol mensen, fanatiek discussiërend over zo ongeveer alles, maar het liefst over politiek. Vroeger ging dat over Wiegel versus Den Uyl, liever dood dan rood of andersom, de neutronenbom, zure regen, boer Koekoek, God, feminisme, de studiebeurs, *De Telegraaf* versus *de Volkskant* en de meerwaarde van een universitaire graad. Tijdens dat discussiëren werd er even driftig gerookt, gedronken en gegeten als geroepen. We sloegen op tafel, gingen staan, vielen elkaar in de rede, soms liep er iemand woedend weg. Niemand luisterde, niemand liet elkaar uitpraten, niemand slaagde erin de ander te overtuigen. Er werd met opgeblazen feiten gestrooid die nooit te verifiëren waren, want Google bestond nog niet, er werd op de emoties ingespeeld, er werd met regelmaat gegild dat de wereld zou vergaan, dat we binnen afzienbare tijd ofwel een atoombom op ons dak zouden krijgen, vergiftigd zouden worden door die zure regen, de Russen ons land binnen zouden wandelen ofwel dat iedereen werkeloos zou zijn, als het aan de PvdA lag. Toen al ging het over Zwarte Piet, volgens mijn school een racistische traditie en dus kregen we blauwe pieten, iets wat zo ongeveer iedereen belachelijk vond. Krakkers bezetten de stad en schopten de kroning overhoop en ik vond dat machtig mooi, tot ontsteltenis van mijn ouders. Ik spelde anarchistenbuttons op mijn versleten legerjas en

hoppa, daar gingen we weer. De cd verving de lp, we besteedden hele nachten aan ruziemaken over het verschil in geluid, waarna we met z'n honderdduizenden richting Amsterdam en Den Haag togen om te demonstreren tegen de plaatsing van kruisraketten in Nederland. Even waren we het allemaal eens en zongen we hand in hand: 'Carrière maken, totdat de bom valt...' mee met Doe Maar, een band waarover we weer eindelijk konden discussiëren, want het waren ouwe lullen waar jonge meisjes verliefd op werden. En daarover gesproken, plots was er een geslachtsziekte waaraan je dood kon gaan, genaamd aids en werden er gratis condooms in de club – die toen nog discotheek heette – uitgedeeld. Verontwaardiging bij de oudere generatie, die meende dat iedereen beter zijn benen bij elkaar kon houden. Vooral meisjes. Eigenlijk alleen meisjes. Die ook nog eens abortus mochten plegen, met dank aan Van Agt nog wel. Ik ging naar de School voor de Journalistiek, een links bolwerk volgens mijn familie, en inderdaad: ik ging shag roken en het discussiëren werd heviger. Uit pure nijd hielden ze vast aan hun *Telegraaf*-abonnement – de krant van de duivel volgens mijn school. Gelukkig was er ook verbroedering. Nederland won het EK-voetbal. Links en rechts liep hand in hand oranje gekleed door de straten, samen Duitsers uitscheldend, de Muur viel en bijna alle Europese communistische dictators werden door eigen volk verjaagd. We keken Live Aid en stortten gul om de honger in Afrika te bestrijden, waarna we elkaar in de haren vlogen over het nut van hulp aan de Derde Wereld en ja, ook toen al hadden we extreemrechts in de vorm van de Centrum Democraten met Hans Janmaat aan het roer en ook toen richtten zij zich tegen de immigratie van gastarbeiders, waarmee ze een zetel veroverden.

'Word je nooit moe van die eeuwige feministische discussie?' vroegen mijn vrienden van school destijds, en nee, ik werd er

niet moe van, heerlijk vond ik het, het voelde als thuis. Moe ben ik wel van het herhalen van al diezelfde discussies, dertig jaar later, met een paar duizend anonieme deelnemers meer, die het verdedigen van hun mening verwarren met armoedig gescheld.

Tinder

Het moment is daar. Meestal is het een vrijdag aan het einde van de middag, of een katerzondag aan het einde van de zomer, nadat je eindeloos hebt kunnen meegenieten van de romantische vakanties die bekenden en vreemden leken te vieren op Instagram. Het moment waarop je Tinder weer eens op je telefoon zet. Er moet iets gebeuren. Je lichaam, je seksualiteit, al het moois dat je te geven hebt, ligt te verpieteren op de bank. Je bent een vergaarbak van Netflix-series geworden, je staat op het punt wakker te liggen over de escapades van zogenaamde vips op een *Temptation Island*, je voorziet een oudejaarsavond waarop je wederom wacht tot iedereen is uitgetongd. Tinder. Je haat het, maar je moet. Iedereen doet het. Sommigen met succes. Baat het niet, dan schaad het niet en wat heb je te verliezen? Je moet weer onder de mannen, want zo wordt het nooit wat.

En daar zijn ze, de mannen. De oneindige stroom van sneue selfies maakt je nog niet direct gelukkig. ‘Wat denk je zelf?’ roep je naar je telefoon waarop gasten zich van hun beroerdste kant laten zien. Ze houden hun zwarte zonnebril op, hun cargobroek en Birkenstock-slippers aan, zijn te lui om een leuk tekstje te tikken, of ze denken dat spreuken als ‘Carpe Diem’, ‘Het leven is een feest, maar je moet zelf de slingers ophangen’, ‘*Just for Fun*’, of ‘Levensgenieter pur sang’ de vrouwtjes direct in de virtuele pen doen klimmen. Maar

goed, wees niet zo negatief. Stel je open. Je verplicht jezelf er op z'n minst drie te liken, en voordat je het weet, bevind je je in een chat met een coach die parttime barkeeper is, op een boot woont en net terug is van een festival waar hij drie nachten niet sliep. Supervet. Hij is 47 en heeft geen kinderen. Alarmbellen zouden af moeten gaan, maar hij is een van de weinigen in je *range* die nog haar heeft en leuke kleren aan. Een andere match begint ook te chatten. 'Hoi.'

Wat zeg je daarop? Niets. 'Hoi' is geen opening. Een man die niet verder komt dan 'hoi': stel je die date eens voor. De ongemakkelijke stilttes. De oersaaie, eendimensionale gesprekken. Op 'hoi' hoef je niet te antwoorden. Je chat door met de barkeeper/coach, die al begint over lekker kroelen en samen wakker worden en hoewel je niets liever wil dan armen om je heen en een warm lichaam om naast wakker te worden, vind je dit iets te snel gaan. 'Hallo????' schrijft de ander. En ook de derde komt door, met een foto van zijn piemel. Tijd om weer af te sluiten en onder een warme douche de geestelijke armoede van je af te spoelen. *Is dit alles?* Doe Maar dreunt door je hoofd. Je bent van middelbare leeftijd, de mannen die je naar links swipet ook. Wat mankeert ze? Mankeer jij dat ook? Hoe ben je in dit afvalputje van alleenstaanden belandt? Je bent één van een heel leger aan mooie, slimme, leuke, single vrouwen, hoe kan het dat voor jullie alleen deze verzameling overblijfsels rest? In bed besluit je dat je een heerlijk leven hebt. Vrij en blij. Geen gesnurk aan je kop, geen man die met je door Duitsland wil fietsen, tent achterop. Je bepaalt zelf. Jij hoeft je nieuwe laarzen niet achter in de kast te verstoppert, of in een doos van de Wibra te doen. Je aait je hond, of je kat, en valt in slaap.

Wanneer je wakker wordt, heb je tig berichten in de Tinder-chat. De Hoi-man is woedend dat je niet antwoordt. De Piemel vind je een stoefhoer die de tering kan krijgen.

De Barkeepcoach 'proeft een afstand' en 'is het zat om al die moeite te doen'. In een tijdsbestek van acht nachtelijke uren waarin jij bedacht dat het leven alleen zo kut nog niet is, meenden de matches reeds een relatie met je te hebben.

'Er zullen heus lieve, normale mannen bestaan en op Tinder zijn, maar ik beschik over het talent zelfs online de gekken eruit te vissen,' app je je vriendin.

'Join the club,' antwoordt ze.

Dickpic

Krijgen jullie weleens dickpics? Ik wel. In de DM van Instagram tref ik ze met regelmaat aan, maar ook de heren op Tinder kunnen er wat van. Bij de eerste slaakte ik nog een kreet van verontwaardiging, maar inmiddels ben ik eraan gewend. Ik bestudeer ze en merk op dat ze me zelden imponeren. De heteroheren met een echt mooie paal hebben kennelijk nooit de behoefte hun lul virtueel in je gezicht te slaan.

De anonieme dickpic-verzender heeft doorgaans een gemiddelde, rommelige pik, maar dat maakt hem niet uit. Hij is er trots op, op zijn uitgekookte barbecueworst, zo trots dat hij hem fotografeert met een aansteker ernaast, of een blikje cola, laatst een met een fles Axe Dark Vanilla, rustend op een harige witte bierbuik. Ik kan daar soms jaloers op zijn. Als wij vrouwen een duizendste van hun schaamteloosheid en zelfingenomenheid hadden, dan had de schaamlipcorrectie of de borstvergroting nooit bestaan. Dan hadden ook wij misschien wel gestrooid met *cuntpics*, opgeleukt met aubergines of Elnett-hairspray. Ik vraag me af wat de verzender beoogt met deze actie. Vindt hij het idee dat ik naar zijn pik kijk geil genoeg? Of hoopt hij daadwerkelijk op een antwoord in de trant van: mijn hemel, met die gouden penis van jou wil ik weleens een beschuitje eten. Weet de bezitter van deze middelmatige piemel niet dat wij, een enkele uitzondering daargelaten, gruwen van wildvreemde, plotse penissen? En

daarnaast, het is zelden de penis die ons tot een climax brengt, dus stuur een *fingerpic*, of een *tongue-pic*, een pic van je opge-ruimde *slick interior*, je schone bed met Egyptisch katoenen lakens, een perfecte, van kaas druipende lasagne, een gekoelde mineralige witte wijn, of je gepedicuurde voeten, en dan chatten we verder. Een dickpic, dat is wel de sneuste uiting van matige intelligentie, gecombineerd met grootse zelfoverschatting en een totaal gebrek aan inlevingsvermogen en met als resultaat precies het tegenovergestelde resultaat als beoogd. Je krijgt geen tieten terug, maar een block, geen 06-nummer maar een aangifte.

Zijn het dan allemaal totale losers, die deze hobby beoefenen? Nee, ook mannen met invloed zwaaien graag met hun lans. Velen in het echt, zoals Weinstein en Louis CK, en Amerikaans politicus Anthony Weiner deed het virtueel, liefst naar minderjarigen, met zijn vijfjarige, slapende zoon in beeld. Achter de anonieme pikken in je inbox zou dus zomaar een BN'er kunnen zitten. Uiteindelijk zit er weinig verschil tussen de potloodventer in het park van vroeger en de dickpic-verzender van nu, behalve dat de potloodventer wellicht iets meer lef had.

Het lijkt mij wel fijn als de dickpics verwijderd kunnen worden vóórdat ze mij bereiken. Zet een tepel op Instagram of Facebook en ze flikkeren hem eraf; kan hetzelfde niet met dickpics? Of dat je ergens kunt aangeven dat je ze liever niet ontvangt en dat zo'n pic dan als een boemerang terug in zijn gezicht swaffelt?

Een Harvard-psycholoog die zich heeft verdiept in de psychologie achter het versturen van dickpics concludeerde dat de gemiddelde heteroseksuele man zijn eigen aantrekkingskracht overschat, en dat hij – als een vrouw op de een of andere manier aardig doet – dit opvat als flirten. Hierdoor denken ze dat deze vrouwen graag hun geslacht zien. Ook

is de man dusdanig gericht op voortplanting dat hij hoopt dat er, door te strooien met dickpics, altijd wel een vrouwtje hapt en er kan worden aangevangen met neuken. En last but not least is het een schreeuw om intimiteit van mannen die moeite hebben relaties aan te gaan en te onderhouden. Persoonlijk denk ik dat de meesten het juist geil vinden dat je geschokt bent door hun pik. Het is hun kleine momentje van overheersing. En dat kleine bedoel ik letterlijk.

Trofee

Als single ben je een graag geziene gast op feesten, partijen en etentjes, mits je door een jarenlange celibataire toestand hebt bewezen dat je je klauwen nooit in de ‘man van’ zult slaan. Dat vergt nogal wat ruggengraat, want ‘de mannen van’ zitten – terwijl jij zo principieel mogelijk probeert te zijn wat betreft gebonden gasten – en masse in een midlifecrisis, dus je komt ze nogal eens tegen op vrijmibo’s, festivals of scheve schaatsweken rondom de favoriete winterbestemming van onze koninklijk familie. Maar dat terzijde.

Terug naar dat graag geziene. Je mag altijd lekker met de meiden mee om ze te voorzien van *juicy stories*, avonturen die zij reeds lang niet meer beleven. Of juist om hen weer even te laten voelen dat single zijn heus niet zo leuk is als het lijkt, door hen een uurtje te laten swipen langs een zootje Tinderprofielen. Wat ze het allerleukst vinden, is je rondsjouwen als trofee, naar gelegenheden waar ook quasi-toevallig die pas gescheiden broer/vriend/neef rondhangt die kennelijk al volledig op de hoogte is van je leven, hopende dat jij hem gaat verlossen uit zijn gemeubileerde flat in Buitenveldert. Een trofee, ik was het onlangs een paar keer. We liepen over een pleintje op Ibiza, mijn vriendinnen en ik, en een van hen kwam een bekende tegen die zojuist was getrouwd. ‘O wat leuk, en zijn er ook een paar leuke singles bij jullie?’ vroeg mijn vriendin, terwijl ze met haar hoofd mijn kant op knikte

en knipoogde. De bruidegom keurde me van top tot teen met zijn ogen. ‘Ja Hugo,’ zei hij. ‘Maar voor Hugo moet je van goeden huize komen hoor.’ We lachten. Geen idee waarom ik meelachte terwijl ik eigenlijk dacht: flikker jij even op met je Hugo. Toen ze op het punt stonden Hugo’s Instagram-foto’s erbij te halen, kon ik niet anders dan weglopen van pure ongemakkelijkheid.

‘Wil je dit nooit meer doen?’ vroeg ik haar later, terwijl ik zelf niet eens zo goed wist wat mij zo awkward deed voelen. Hoe kom ik anders ooit aan de man? zei mijn innerlijke criticus. En dus liet ik me enkele dagen later meesleuren in een doubledate met een gescheiden vijftiger die op een boot woonde. In de *middle of nowhere*. Een boot die je alleen met een bootje kon bereiken. Ofwel: er was geen weg terug. En hij ging voor ons koken. En ik mocht ook blijven slapen. De drie anderen kenden elkaar zoals ze hun eigen broekzakken kenden. Ik mocht erbij zitten en wachten tot het over was. Dat de man geen match was, wist ik toen hij vuistdikke sigaren begon te roken.

‘Wanneer kan ik met goed fatsoen naar huis?’ appte ik mijn dochter.

‘Om tien uur,’ appte ze terug. Eén minuut over tien zat ik met de man op het bootje. Ik voelde me Laura van *Temptation Island*. En tijdens de lange rit terug moest ik huilen. Niet van verdriet, maar van woede. Op mezelf, op iedereen. Ik had me laten meetronen als trofee. ‘Kijk eens wie wij voor jou gevonden hebben.’ Het was uiteraard niet de bedoeling, en stel je eens voor dat het wel een match was geweest, hoe mooi was het verhaal dan? Wat maakte me nu eigenlijk zo boos en droevig? Ik dacht er een paar nachten over na en toen wist ik het. Even had ik mezelf door hun ogen gezien. Een zielige single van middelbare leeftijd die vast wel blij zal zijn met een andere zielige single van middelbare leeftijd.

Ze kenden me niet, niet echt. Ze zagen me heus naast een man met een vuistdikke sigaar. Ik wist niet meer wie ik echt was, door de mannen die zij voor me uitkozen. Ben ik de vrouw die blij moet zijn dat er eindelijk een man bereid is te daten met iemand van zijn eigen leeftijd, of ben ik de vrouw die een heerlijk vrij leven leidt, geheel niet passend bij haar leeftijd, en die nog lang niet gaat settelen voor *less* omdat anderen zich ongemakkelijk voelen bij haar single-zijn op leeftijd? Dat laatste. Nog steeds. Tuurlijk sta ik open voor een man. Maar zolang ik het niet voel in zowel mijn kut, hart als hoofd, verkies ik de vrijheid. En hij moet verzorgde voeten hebben. Dit alvast als gratis tip.

Leef

Zo rondom Hazesgate, de vijftiengjarige zoon van, die met regelmaat nieuwe relaties aangaat met twintig jaar oudere vrouwen, leeft de discussie weer op. Zo ook hier in huize Noort, waar volwassen kinderen zich graag van hun behoudendste kant tonen. Nee, een vrouw van veertigplus met een man van dertig-min, dat kan niet. Waarom niet? Er worden gezichten getrokken alsof er een rotte haring op tafel staat. Kom op, mam. Je bent toch geen pedo?

Ik steek mijn preek weer af, dat ieder volwassen mens mag doen en laten in bed wat hij of zij wil, mits de bedpartner dat ook wil. En daar zijn ze het mee eens natuurlijk, maar tóch. Stel nu dat ik thuiskwam met een vrouw die net zo oud is als jij? Ik zie het niet gebeuren gezien de gelaatsuitdrukking van mijn zoon, en eerlijk gezegd: ik zou schrikken. En me er daarna bij neerleggen, want als ik iets heb geleerd in mijn leven en in de liefde, is het dat niemand je ervan kan overtuigen dat je een verkeerde keuze hebt gemaakt wanneer je stapelverliefd bent.

‘Zoek toch gewoon eentje van je eigen leeftijd, mam,’ zeggen ze geïrriteerd en dat is het moment waarop ik licht emotioneel uitroep dat ik dat heus doe. Ik wil een man van mijn eigen leeftijd. Ik wil iemand die zich nog herinnert wie de Mounties waren, en ook meeliep in de Alle-Kernwapens-De-Wereld-Uit-demonstraties. Een bij wie ik me niet zo hoeft te

generen voor mijn slappe buik, hangknieën en beginnende kalkoenennek. Maar die zijn er niet. Ze zijn gelukkig of miserabel getrouwd, net in de tweede leg, of ze willen de wei in, op zoek naar een chickie van vijftientig. En als ze er zijn, dan willen ze geen meneer Noort worden, houden ze niet van een rodeloperleven, vinden ze me eng, of willen ze me wel, maar dan als bijvrouw, lopen ze coke snuivend alle swingersfeesten af, of zoeken ze een nieuwe moeder voor hun assorti aan kleine kinderen die ze om de week moeten entertainen.

Daartegenover staat een klein leger aan aantrekkelijke dertigplussers en -minners te trappelen. 'Leeftijd zegt mij niets,' Tinder-chatten ze lekker ongecompliceerd, en ze staan zó voor de deur, met een fles champagne. Voordat je het weet is je huis gevuld met hiphop en millenniumproblematiek die zoveel overzichtelijker is dan ons gevecht tegen verval en de tijd. Zit je een jointje te roken naast een goedgetraind lichaam dat van geen ophouden weet, en merk je dat je hier te maken hebt met een heel nieuwe generatie man. Die luistert, eitjes voor je bakt, sport, lekker ruikt en niet bang is voor je zelfstandigheid. Integendeel.

Hebben we hier wat aan? Op de lange termijn waarschijnlijk niet. Maar wanneer je leeft in het nu, is het een prima nachtbesteding, en ook een zeer troostende gedachte als je weer eens op date bent met een leeftijdgenoot die tijdens het voorgerecht verklaart eigenlijk op jonger te vallen, wat je dan als compliment moet beschouwen, want hij zit hier maar mooi met jou, oude vrouw.

'Mam, het zijn *starfuckers* met een moedercomplex,' zegt mijn dochter en misschien heeft ze gelijk. Maar ik heb besloten me daar niets meer van aan te trekken. Ik leef, alsof het mijn laatste dag is, ik leef alsof de morgen niet bestaat. Ik leef, alsof het nooit echt af is, en ik leef, pak alles wat ik kan.

Opgeruimd

Ik neem het me elk jaar weer voor: om voor het begin van het nieuwe jaar alles op te ruimen. Oude troep eruit en de nieuwe ook. Hoe voller mijn hoofd is, hoe leger ik mijn huis wil. En ja, ik kijk tutorials en op Pinterest en dan wil ik mijn truien op kleur en drie eenvoudige jurkjes van duizend euro per stuk aan een hangertje. Bijpassende koffiekopjes, damasten tafelkleden zonder wijnvlekken, een kapstok met maar twee jassen, boekenkasten met op maat gesorteerde boeken, een badkamer met drie flessen Aesop ter waarde van een kleine auto, witte handdoeken zonder rafels die nooit vergrijsen, fluffy badmatten, geurkaarsen die geen zwarte waas op mijn muur achterlaten en waarvan de lont niet meteen in het kaarsvet verdwijnt, schilderijen die recht hangen, een wijnrek waarin flessen liggen en keukenlades gevuld met bestek in plaats van lucifers, plakband, wormenpillen van Lola, pleisters, buitenlands geld, gebruiksaanwijzingen, paperclips, punaises, naaisetjes, overjarige joints, visitekaartjes en reserve-sleutels.

Ik begin er altijd opgeruimd aan. Weg met alle goedkope bloesjes, T-shirts en broeken die nooit zijn gedragen wegens te kort, te breed, te lang, te synthetisch, gekocht in een opwelling, zonder te passen want wie wil er in de rij bij de Zara, of in het onverbiddelijke kleedkamerlicht? Halverwege de kledingberg drukt het schuldgevoel zo zwaar op mijn ge-

moed dat ik mezelf een glas wijn inschenk. Alles dringt zich dan in alle armoedigheid aan me op. Andere mensen hebben bijvoorbeeld een kabinet met daarin zestien prachtige wijnglazen die nooit sneuvelen en ook in de afwasmachine passen en daar helemaal geen kalkaanslag van krijgen. Ik heb drie verschillende maten, eentje met afgebladderde zilveren rand. Dus sla ik mijn laptop open en bestel mooie wijnglazen. Dit jaar, ik zweer het je, ben ik er zuinig op. Maar oké, wat was ik aan het doen? O ja, kleding opruimen. Die moet ik natuurlijk op internet zetten. Fotograferen. Posten. Chatten met wildvreemden over de prijs. Inpakken. Opsturen. Gezeik krijgen. Alsof ik dat ooit ga doen. De opgeruimdheid waarmee ik de dag begon heeft plaatsgemaakt voor wanhoop. Hoe moet het verder? Ik moet goten legen. Mijn voordeur klemt. De handgrepen op mijn kledingkast zitten los. De hond wil uit. In mijn fruitmand liggen een uitgedroogde mandarijn, huissleutels, een belastingaanslag en de stomp van een kaars. Ik moet mijn kasjmieren trui scheren. Mijn winterjas ruikt naar olieballen, maar mag niet in de was. Ik wil een facelift. Ik moet sporten. Ik heb honderd potjes vitaminepillen die ik nooit neem, de meeste zijn ineens over datum. Iedereen stopt met drinken behalve ik. En ik mag ook al geen vlees meer eten. In mijn kast blijken zes zwarte truien en twaalf joggingbroeken te liggen, hoe denk ik hiermee ooit aan de man te komen? Waarom heb ik zoveel troep terwijl ik tegelijkertijd altijd alles kwijt ben? Waarom koop ik een dure bank waarop ik niet lekker zit en je elk vlekje ziet? Waar moet ik beginnen? Ik neem nog een glaasje en google Marie Kondo. Volgens haar ben ik goed begonnen. Bij de kleding. Daarna boeken. Ik lees dat je foto's met sentimentele waarde gewoon kunt inscannen. Als je tenminste een scanner hebt die het doet. Maar wie wil oma en kinderen nu in de laptop bewaren? Foto's met herinneringen wil je toch elke dag zien? Alleen al het bestellen van

haar boek geeft me een kortstondig gevoel van opgeruimdheid. Ik doe alle kleren in zakken en zet ze in de logeerkamer. Over enkele dagen, als het boek binnen is, maak ik het af, neem ik me voor. Natuurlijk weet ik ook wel dat *Opgeruimd!* mijn eerste geheel overbodige aanschaf dit jaar is. En dat het volgend jaar op de stapel ongebruikt eindigt.

XTC

Ik ging op Ibiza uit met mijn zoon. Dat doen we elk jaar en al jaren, want ik mag dan voorbij mijn vruchtbaarheidsdatum zijn, ik hou nog steeds van dansen, van dansende mensen en van goeie dance. En nee, mijn zoon schaamt zich dan niet voor me. We waren met een groepje, we bestelden een rondje gin-tonics en persten ons vervolgens tussen de hossende menigte richting de dj-booth, op zoek naar een vierkante meter waar we ons gezamenlijk konden bewegen. De beat beukte, de ruimte was laag en donker, rood licht bescheen onze gezichten. Ik begon direct over oordoppen. Of hij het niet vreemd vond dat binnen roken verboden was, maar dat er hier wel een stuk of wat trommelvliezen werden opgeblazen. Ik dacht aan vroeger, aan de punkbandjes in de kelder van kraakpanden, en dat dat ook niet zo fijn was voor onze arme oren. Hoe dan ook, niets van wat we hier aan het doen waren was gezond, met uitzondering van het bewegen, en als ik in deze moedermodus zou blijven, kon ik beter naar huis gaan.

Iemand in de groep haalde een zakje uit zijn zak, ik deed alsof ik het niet zag, tot mijn zoon vroeg: ‘Mam, wil je ook?’ Ik schudde mijn hoofd, licht paniekerig, in de war over mijn rol. De kinderen, die overigens al lang en breed volwassen zijn, gingen aan de xtc. Moest ik hierover een preek afsteken, of blij zijn dat ze mij kennelijk zo vertrouwden? Moest ik me zorgen maken? Ik ben, mede door de verslaving van mijn zus

(die al ruim vier jaar clean is, gelukkig), nogal huiverig voor geestverruimende middelen, en zei mede daardoor altijd nee. Een jointje op zijn tijd, prima, maar daar bleef het bij.

Ik pakte mijn zoons arm.

‘Doe toch maar,’ zei ik.

Hij moest lachen. ‘Dat meen je niet.’

‘Jawel. Als je kind je iets aanbiedt kun je dat toch niet weigeren. Heel slecht voor kinderen hoor, afwijzing.’

Ik vond het doodeng.

‘Begin maar met een klein stukje.’ Hij beet een brokje voor me af, ik slikte het door met water en weg was het. Nu niet meteen in paniek raken, dacht ik.

Tien minuten later had ik het koud en voelde ik me extreem helder. Of ik beeldde het me in, dat kan ook. Hoewel ik een bloedhekel heb aan types die in een praattrip raken van xtc en dan urenlang in je oor tetteren dat ze de vriendschap zo waarderen, dat ze met je op wereldreis willen en dat je al je wensen het universum in moet sturen, terwijl het zweet van hun gezicht druipt en ze je dan ineens met hun doorweekte lichaam gaan knuffelen, was dit precies het effect dat de kwart xtc op mij had. Mijn zoon en ik gingen naar buiten en luiden daar de hele avond de oren van elkaars hoofd. We hebben geen dansmove gemaakt, geen vreemden *gehugd*, geen ijsjes gegeten of magische kleuren gezien. We hielden monologen, elkaar aftroevend met inzichten die we nooit eerder hadden, en die we de volgende dag ook lang en breed waren vergeten. Andere bijkomende voordelen waren dat ik geen pijn in mijn voeten had, ondanks mijn hakken, en niet om het kwartier moest plassen, wat ik normaal altijd moet zodra ik weet dat er een lange rij voor de gore dames-wc staat.

Voordat ik in slaap viel, was ik nog even bang dat ik vanaf nu verslaafd was, en het allemaal nooit meer goed zou komen, voelde ik me een vreselijk ontaarde moeder, die drugskrimina-

liteit sponsorde. De volgende dag werd ik gewoon wakker. Ik hunkerde niet naar weer een pil, ik was niet vergiftigd. Samen met mijn zoon liet ik de honden uit.

‘Hoe vond je het?’ vroeg hij.

‘Het viel eigenlijk allemaal wel mee,’ zei ik.

‘Alleen de volgende keer wil ik wel dansen.’

‘Daar ga je al, mam,’ lachte hij.

J.Lo

Er komt een dag dat de mannen niet meer naar je omkijken. Dat je wordt aangesproken met Mevrouw en U, en je op de datingsites in de vergeten map der vijftigers verdwijnt. Misschien dat J.Lo voor een kleine opleving van de interesse in vijftigjarige vrouwen heeft gezorgd – laten we het hopen, als vijftigsters met nog ruim een kwart leven voor ons – maar voorlopig worden de meesten van ons nog gezien als voorbij, een gepasseerd station. We worden ontslagen, want te oud, gecast als oma voor traplift- en Tena Lady-commercials, en als we een mening hebben en deze ook nog eens ventileren, dan krijgen we hormoonhaat terug. Vroeger waren we één keer per maand de sigaar, maar nu, tijdens de overgang, kunnen ze ons elke dag *shamen* met droge kutten, gierende opvliegers en verdwijnende tailles. Ouwe taart, verdwijn alsjeblieft in de vergetelheid. En we doen er zelf hard aan mee hoor, door elkaar op het hart te drukken dat de overgang niet geil is, dat we er beter over kunnen zwijgen, en stilletjes onze hormonen slikken, de hete vlagen verbijtdend, meelachend om de grappen over zure ouwe vrouwen, doodsangsten uitstaand dat we dat op een dag zijn.

Ik zoek wanhopig naar rolmodellen, vrouwen aan wie ik een voorbeeld kan nemen, die hun leeftijd omarmen en zich tegelijk met hand en tand verzetten tegen alle clichés van bloemetjesjurken, nordic walkingstokken, korte pittige kap-

sels, klittenbandsandalen en elektrisch fietsen in een Tenson-regenjack. J.Lo – vroeger gewoon Jennifer Lopez geheten – is er een van, maar mijn hemel, hoe krijg ik dat voor elkaar? Bovendien wil ze nog baby's met haar zes jaar jongere verloofde Alex Rodriguez, en dat station is voor mij nu echt gepasseerd. En biologisch onmogelijk, zegt u? Nou nee, een tante van mij kreeg op haar tweeënvijftigste nog een baby, zonder enige hulp van de gynaecoloog. Hoe dan ook, met of zonder hulp, als J.Lo een baby wil zal ze er een krijgen, en waarom mag zij dat niet terwijl talloze mannelijke vijftigers met draagzakken vol baby's door het leven dartelen?

Nou mag het hebben van J.Lo als *age goal* iets te hoog gegrepen zijn, hoewel het altijd beter is de lat iets te hoog dan te laag te leggen. Ik zal nooit haar hardos hebben, of ik moet iets met een paar honderd haarmatten laten doen, ik zal nooit meer haar *moves* beheersen, en als ik haar getrainde maar toch vrouwelijke lichaam wil, moet ik zowel een jaarabonnement bij de personal trainer als bij de plastisch chirurg nemen. En daar ben ik eerlijk gezegd niet alleen te lui, maar ook te bang voor. Nu al wordt elke foto- of televisieverschijning van mij nauwlettend in de gaten gehouden en bekritiseerd op de aan- en afwezigheid van rimpels en ben ik ofwel volgespoten met botox, ofwel oud en verschrompeld. Nee, mijn *age goal* is niet het hebben van een vruchtbaar twintigjarig lijf, of de hardos van Nikkie Plessen, maar de schijt die mijn rolmodellen hebben aan meningen. Jane Fonda, Madonna, Sharon Stone, Helen Mirren, Jane Seymour, Connie Britton, Gillian Anderson en Julianne Moore dragen hun leeftijd met trots. Laten zich niet wegparkeren in de coulissen van het leven, maar pakken nog steeds hun podium, geven hun onge-zouten mening, en laten zich niet definiëren door de vraag of mannen hen nog willen neuken of niet. Juist die passie voor hun vak, de liefde voor henzelf, de trots op het lichaam dat

het nog steeds uitstekend doet, de humor en relativering die horen bij het hebben van decennia aan levenservaring, maken hen onweerstaanbaar sexy. De overgang is tegenwoordig geen eindstation van vrouwelijkheid meer, maar ook een bevrijding van het juk een vruchtbare schoonheid te moeten zijn.

Bijenkorf

Enkele jaren geleden schreef ik voor *LINDA*. de tien geboden voor winkelpersoneel en tot op de dag van vandaag word ik in winkels naar keukentjes gesleept om te zien dat mijn verhaal er nog steeds op het prikbord hangt. Althans, in de provincie, hier in Amsterdam bestaat het winkelpersoneel grotendeels uit Engelssprekenden, of eigenlijk spreken ze helemaal niet. Hier in de grote stad is het tegenwoordig een zeer slecht idee om bijvoorbeeld naar de Bijenkorf te gaan. Ik deed het onlangs omdat het me handig leek: in één beweging een paar schoenen, een feestjurk, panty's, oorbellen en een naadloos lingersetje aanschaffen. *What was I thinking?* om met de schoenenverkoopster te spreken. Voor wie nog geen opvliegers heeft, in de Bijenkorf krijg je ze, niet in de laatste plaats door de deken van hitte en parfum, die elke impulsaankoop in de kiem smoort. Ik dwaalde tussen de lukraak geplaatste rekken designerskleding door, op zoek naar iets frivools dat nog wel te betalen was, de achterdochtige blikken van enkele verkoopsters negerend. Ik wist wat ze dachten. Deze voddenbaal gaat nooit een hoodie van de Japanse rapper annex modeontwerper Hatsji Kamadodo kopen, dus donder op. En ik wilde ook helemaal geen hoodie, ik zocht een jurk. Een symmetrische, met halflange mouwen, iets over de knie, zonder bloemen en rafels. Er zat niets anders op dan het te vragen.

‘Pardon, ik zoek een jurkje, maat 38...’

‘*In English please.*’

‘*I’m looking for a dress without flowers, size 38...*’

‘*Which designer?*’

‘*I don’t know...*’

‘*Check out the stores in store.*’

Ik checkte het out, maar er was zoveel om out te checken en er was niemand die het wist. Tegen de tijd dat ik iets had gevonden dat op een feestjurk leek, had ik de puf niet meer om te passen, maar ik dwong mezelf ertoe, want de jurk was al tweehonderd euro boven budget, dus hup, doorbijten. Van een leuke *shopping experience* was inmiddels geen sprake meer. Na een klein halfuurtje ronddolen vond ik bij een andere store in store een pasruimte, waarin ik me uitkleedde in het onverbiddeijk witte licht, vermoedelijk gesponsord door een liposuctiekliniek, want God bewaar me, wie wil er überhaupt nog in een jurk of bikini lopen na een bezoekje aan welke paskamer dan ook? Wist jij dat je blauwe aderen zo zichtbaar waren? Dat je zelfs cellulitis op je voeten hebt? Dat je niet wit bent maar paars? Dat ook je ellenbogen hangen?

De jurk paste. Hij trok iets bij de mouwen. Volgens de verkoopster hoorde dat bij het model. Ze keek naar me en ik las in haar ogen dat ze dacht: doe wat aan die vette armen, *girl*. Inmiddels wilde ik in een hoekje zachtjes sterven, maar dat plezier gunde ik haar niet, evenmin als de aanschaf van de jurk.

In een totale identiteitscrisis sloeg ik aan het zwerven, langs de schoenen, langs de anderhalf miljoen kostende espressomachines, via sneakers die meer weg hadden van de Mephisto’s van mijn opa, als een schicht over de lingerie-afdeling. Ik wist niet meer wat ik wilde, wie ik was, wat ik hier deed. Iemand vroeg of ze mijn haar mocht krullen met de nieuwste *hairgadget*. Ik liet het toe, snakkend naar iets van

persoonlijke aandacht. Ze zei dat ik heel slap haar had, maar dat dit krulapparaat er wel raad mee wist. Ik verliet de Bijenkorf met lege handen en een Roy Donderscoupe. Eenmaal weer thuis douchte ik huilend de harde krullen eruit, waarna ik een beeldige jurk en een prachtig naadloos lingersetje online bestelde. Bij de Bijenkorf. Zonder identiteitscrisis.

Huidhonger

Ik ben goed in alleen leven, alleen werken en alleen zijn. Zo goed dat het me af en toe beangstigt. Kan ik nog wel een relatie hebben? De keren dat er een man in mijn leven is, vind ik dat heel gezellig, maar ik ben ook blij als hij weer gaat, en mij rustig alleen laat douchen, de krant lezen, de dingen laat doen zoals ik ze gewend ben te doen. Ben ik nog bereid de afstandsbediening te delen, te slapen naast gesnurk, vakanties door te brengen met andermans kinderen, vrienden te worden met zijn vrienden, zijn cargoshorts te accepteren, boeken te lezen die hij aanraadt? Ik hoop het maar. En dat is waar het om draait, in single-land. Hoop. Iemand tegen te komen die je blij maakt, bij voorkeur in het echte leven. Die hoop is door corona stevig de nek omgedraaid. Hoe graag ik ook thuisblijf om te sudderen in mijn eigen cocon, ik blijk te leven op het vooruitzicht van liefde, de kansen die verscho- len liggen in de stad. Een verjaardag, een bruiloft, een feest, een festival, een concert, een stranddag, een vergadering, een vakantie, een stedentrip, een zomerborrel, zelfs in de Ikea, op de markt of tijdens een begrafenis kan het zomaar gebeu- ren. Maar nu staat alles stil en is er geen tijdlijn. Langzaam krijgt mijn huid honger. Niet eens per se naar seks. Ik heb eerder lange periodes van seksloosheid gekend en die prima overleefd. Alleen was er dan verdriet om een verloren liefde, kon er gemist en gehunkerd worden en hingen er opties in

de lucht. De verloren liefde kon terugkomen. Nieuwe liefdes konden gevonden worden. En er was troost in de vorm van vrienden, kinderen, ouders. Er werden armen om me heen geslagen, knuffels gegeven, haren geaaid en in tijden van grote emotionele spanning was er de masseur om de huid te voeden. Bij allesverslindende eenzaamheid kon er een beroep worden gedaan op de *friends with benefits* en hoewel ik me daar op een andere manier eenzaam door voelde, zou ik nu een moord doen voor zo'n doorgezopen nacht die eindigt in halfbakken seks en een met spijt doordrenkte kater. Een virus die een einde maakt aan bijna alles waar ik voor leef. Contact en liefde. Natuurlijk is de natuur mooi, en Netflix chill, schuilt er geluk in een taart bakken en zwaaien naar mijn moeder op Facetime, is yoga via YouTube ook prima te doen, en kom ik eindelijk toe aan een kast leegruimen. Maar het mooiste is toch een zomeravond die zindert van hitte en hoop, omringd te zijn door lichamen zonder je te bekommeren om besmetting, te bewegen op muziek, en te kijken in de ogen van een vreemde waarvan je weet dat je hem morgen zult kennen. We zijn kuddedieren en ik mis mijn kudde. De mensen die zeggen dat de wereld nu zal veranderen, en dat we de anderhalvemeterregel moeten omarmen als nieuwe maatstaf, ik geloof ze niet.

Ik denk dat zodra we weer mogen, we zo snel mogelijk in elkaars armen rennen en iemand zoeken om even bij te schuilen. Er komt zelfs een moment dat we daar een besmetting voor overhebben. Liever leven met het risico van ziekte of dood, dan voor onbepaalde tijd op afstand van liefde en intimiteit. De huidhonger wint het altijd van het verstand, zo heb ik inmiddels geleerd van mijn niet altijd succesvolle relatiecarrière.

Coronakilo's

De coronakilo's zijn nog niet bepaald getemd hier, en dat maakt het leven er momenteel niet makkelijker op, gezien de tropische temperaturen en non-stop blauwe luchten die deze maanden ook met zich mee hebben gebracht. Ik weet, er zijn veel ergere problemen. Zoals het virus, de economische crisis ten gevolge daarvan, de demonstraties tegen racisme en politiegeweld, het milieu, en onze arme kinderen die deze tsunami aan ellende zullen moeten oplossen terwijl ze geen kant op kunnen. Toch, of juist daarom, wil ik zo graag weer een dagje of een weekje op een bedje aan het water met een boek en een glas rosé. Niet nadenken, geen nieuws, maar zweten en alles vergeten. Maar niet alleen mijn hoofd is zwaar en gezwollen, mijn lichaam ook. Ik ben de winter doorgekomen op een dieet van rosé, gin-tonics en thuisbezorgd.nl. Ik trakteerde mezelf op een Green Egg-barbecue om de kinderen naar huis te lokken en gezamenlijk op de anderhalve meter te genieten van alles wat je daarop kunt braden, roken en stoven. We zouden toch nergens meer heengaan, de komende twee jaar. Of langer. Het nieuwe normaal, wat maakte het allemaal nog uit? Vreten dus maar, en hoppa daar ging weer een nieuwe doos Grüner Veltliner. Troosteten, *demp-slempen* en de putten en de rollen die het gevolg hiervan waren negeren.

Inmiddels ben ik op het punt beland dat ontkennen geen

optie meer is. Corona heeft in huize Noort niet geleid tot een gezonde lifestyle, ondanks het bestellen van kettlebells, yogamatten en gewichtjes. Maar nu ineens kunnen we alsnog op vakantie en langs terrassen flaneren. Dus moet het tot op de draad versleten joggingpak verruild worden voor luchtige zomerjurken, en dat is schrikken geblazen. Mijn garderobe van vorig jaar kan op Marktplaats. Ik kom er niet meer in. De bikini's waarin ik me toen nog redelijk toonbaar voelde, geven me nu het gevoel een naar adem happende walrus te zijn. Alles moet nieuw, om te beginnen met die bikini. En dat betekent me ofwel te begeven naar de hel die bikiniwinkel heet, of onafgebroken naar de computer staren en het een na het andere perfecte lichaam voorbij zien komen, gehuld in de wonderlijke vormen die het hedendaagse tweedelige badkostuum heeft aangenomen. Hoog uitgesneden strings, bovenstukjes die de onderste helft van de borst eruit laten piepen. Wie, boven de vijftwintig, durft zich hieraan te wagen? Ik denk aan het strand van Rio, waar we ooit nog zomaar naartoe mochten, *in a galaxy far far away*, en waar de vrouwen zich niets aantrokken van het hebben van putten of buikblubber. Ook oma droeg blijmoedig een veter, en ging zonder enig kraken twerkend over de dansvloer op het feest dat we bezochten. Ik vond dit toen zo fantastisch dat ik wel tien van die minikini's kocht.

Maar wat nu? Een badpak? Waaronder de buik wit blijft en die na het zwemmen als een natte kledder je lijf verkilt? Die je borsten platdrukt en bij elke beweging in je naad schiet? Of voor het eerst in mijn leven mijn bourgondische inborst nog meer beperkingen opleggen? Ik ga het proberen. De trainer is geboekt, de eetcoach ook, de supplementen zijn besteld. En dat voelt zo goed, dat ik vanavond wel lasagne mag. Met een koel glas rosé. Wetende dat ik vannacht alweer smoesjes ga verzinnen om morgenochtend niet om acht uur te hoeven

bootcampen. Je krijgt trouwens een heel oude smoel van afvallen, wist je dat? Morgen mijn laatste croissant, met aardbeien. En heel veel suiker.

Wat ik allemaal zou doen als ik één dag man was

Wat ik allemaal zou doen als ik één dag man was:

1. Zo veel mogelijk topless rondlopen, op het strand, in de stad, op een terras, op visite bij de oma van mijn nieuwe vriendin. Zonder dat er ooit een waxstrip over mijn bast gegaan is, zonder deo en ook zonder zonnebrand.
2. Ongegeneerd naar mijn kruis grijpen bij elk vleugje onrust, bij de geringste warmte, een ietsepietsie opwinding of verveling.
3. Birkenstock-sandalen of Adidas-slippers dragen maar weigeren ooit naar een pedicure te gaan, of zelfs maar in de buurt te komen van een nagelschaar. En die witgrauwe badstoffen sokken, waarom niet?
4. De allerkutste foto's die ik kon vinden in mijn telefoon uploaden als Tinder-profielfoto. Ja, die van onderaf genomen, met leesbril waarin de flits weerkaatst en waarop ik kijk alsof iemand me vraagt doorgekookte bloemkool zonder sausje op te eten.

5. Het gesprek met de matches die ik op Tinder heb starten met 'HOI' en als ik dan word genegeerd, na enkele uren 'NOU, DAN NIET!!!' sturen.
6. Mocht er dan toch een date uit voortkomen, verschijnen in een verwassen T-shirt of ongestreken blouse, op een spijkerbroek met open knieën en daaronder mijn zompige Birkenstocks.
7. Tijdens de date uitgebreid verslag doen van mijn voorgaande relaties, waarbij ik ook ruiterslijk toegeef dat ik een lul ben geweest, wetende dat het me alleen maar aantrekkelijker maakt.
8. De hele tijd zeggen 'dat mag je tegenwoordig niet meer zeggen' en het dan toch zeggen, en als mijn date dan niet lacht 'geintje!' roepen.
9. Sowieso tegen vrouwen op straat of in de kroeg in het voorbijgaan zeggen dat ze wel een beetje moeten lachen.
10. Ghosten. Nooit meer reageren op een vriendelijke app van een vrouw, denkende dat ik beter, mooier, jonger, slanker, slimmer kan krijgen. Ter compensatie like ik wel al haar Instagram-posts.
11. In de sportschool, hoe groot de ruimte ook is, in de space van een vrouw gaan work-outen met mijn enorme spierbundels.
12. Pochen over mijn studie, mijn werk, het salaris dat ik uitonderhandelde, de prestaties van mijn kinderen, het rondje dat ik die ochtend rende, de zwarte pistes die ik bedwong, de drugs die ik gebruikte op een festival, de vrouwen die ik neukte.
13. Poepen op de wc bij mijn date thuis en de sporen niet wegpoetsen met de wc-borstel.

14. Trots praten over de porno die ik kijk en hoe ik er af en toe een slinger aan geef, want anders krijg ik blauwe ballen.
15. Een haring eten en zonder schaamte iemand tongen.
16. Direct na de seks in slaap vallen.
17. Mezelf *grillmeister* noemen en zwartgeblakerde, vanbinnen nog rauwe kippenpoten op tafel zetten.
18. Het hoofd van mijn sekspartner richting mijn ongeschoren en ongewassen geslacht duwen.
19. Nooit horoscopen lezen of naar aura-, hand-, koffiedik- dan wel kaartlezers gaan.
20. Me niet schamen voor mijn falen, mijn lichaam, mijn middelmatigheid, mijn leeftijd, mijn slechte gewoontes, mijn luiheid, mijn imperfecties. Maar wel voor mijn kale kop, die ik verstop onder het hoofddeksel dat op dat moment in de mode is.

Feestjes

Ik ben dol op feestjes. Op alles waar veel mensen zich verzamelen om met elkaar te dansen, muziek te luisteren; een huwelijk, verjaardag of afstuderen te vieren of sport te kijken. Ik ga graag en geef ze graag. Als kind al, maar toen een goede vriendin overleed vlak voor haar veertigste en anderen om me heen klaagden over het feit dat ze veertig werden, besloot ik: ik vier mijn verjaardag elk jaar. Groots. Op mijn achtenveertigste werd ik zelf korte tijd ziek, gingen mijn kinderen de deur uit, en mijn geliefde ook. Een kutjaar dus, waarin ik volgens iedereen moest leren om van mezelf te houden en het leuk te hebben in mijn eentje. Dat lukte, het werd zelfs heel leuk, met dank aan feestjes en festivals. Ik gooide er nog een nieuwe traditie in: een kerstfeest, vooral voor singles. Vieren dat leven, je gezondheid, je vrijheid – want het kan je morgen zo worden ontnomen. Uiteraard was de achterliggende gedachte dat elkaar ontmoeten op een feest, via via, oneindig veel romantischer is dan via een datingsite.

Inmiddels zijn we beland in het coronajaar. Alles waar we blij van worden, is zo ongeveer verboden. Elkaar ontmoeten, omarmen, troosten; uitgaan, dansen, reizen; seks, livemuziek, theater; de familie-bbq, kerst en oud & nieuw. Voor een goede zaak hoor, begrijp me niet verkeerd – ik ben geen viruswaanzinnige. Maar keihard is het wel. Voor iedereen, maar voor alleenstaanden nog een beetje meer. Want wij raken al

zo'n negen maanden niemand meer aan. We werken thuis, kijken in ons eentje naar de persconferenties om te horen dat er weer iets minder mag, en maken soms een schutterig wandelingetje met een Tinder-date, *that's it*.

Natuurlijk duiken sommigen wel met elkaar het bed in, hebben we seksbuddy's, worden er geheime dansjes gedaan en eindigen drinkavonden in betraande omhelzingen. Maar het schuldgevoel de volgende dag heeft een eenzame, donkere dimensie die onze geestelijke gezondheid er niet beter op maakt. Een seksbuddy vult misschien je vagina, maar niet de leegte. Ik wil mijn kinderen aanraken, mijn ouders, mijn dierbaarste vrienden, zonder ongemakkelijkheid. Er zijn zulke sombere dagen dankzij het *Groundhog Day*-effect: het weten dat morgen precies hetzelfde is. En het niet weten wanneer er een einde aan komt. Het is niet vreemd dat kwetsbare, eenzame mensen zich storten in complottheorieën op YouTube. Ze zoeken antwoorden, een uitweg, gelijkgestemden.

Soms ben ik ook bang dat we intimiteit afleren. Nu al merk ik dat ik, hoezeer ik er ook naar verlang, terugdeins wanneer een dierbare me toch per ongeluk aanraakt. Terwijl ik helemaal niet echt bang ben voor het virus. Ik ben bang voor de gevolgen van het ingrijpen, de toekomst van mijn kinderen, de recessie die gaat volgen, de gezondheid van mijn ouders, de steeds korter wordende lontjes van iedereen, de angstcultuur die wordt gekweekt. Ik ben bang in mijn eentje ouder te worden en nooit meer liefde te vinden, en dat was ik nooit.

Geen feestje dus dit jaar en volgens de doemdenkers hebben we nóg minimaal een jaar te gaan. Is het dan zo raar dat mensen ondergronds gaan, om met elkaar even te vergeten dat Miss Rona bestaat? Nee. En zonder enig uitzicht uit deze crisis zal dit alleen maar erger worden. Want verlangen naar de kudde is groter dan het verstand. Eenzaamheid is net zo schadelijk voor de mens als roken, zeiden Amerikaanse en

Zweedse onderzoekers in 2017, een jaar zonder pandemie, waarin al 32 procent van de Nederlanders aangaf sterk eenzaam te zijn. Benieuwd wanneer hier eens een persconferentie aan wordt gewijd.

Coronadate

Daten in tijden van corona, het houdt wat. In de eerste plaats omdat het dus eigenlijk niet mag. Of wel, maar zonder fysiek contact. Buiten. Anderhalve meter. Mondkapje erbij en wandelen maar. Wel even goed checken of de paden breed genoeg zijn. En je temperatuur. Valt het ergens nog enigszins gemakkelijk te maken? Nee. Er is geen keuze. Wandelen zul je. In het volle licht of in de regen, laverend tussen andere wandelaars, harde wind in je gezicht, een antwoord zoekend op de vraag: wat zoek je precies in een relatie?

Ja wat zoek je? Geen idee, je bazelt maar wat. Over verbinding en samen lachen. Je zoekt alles wat niet mag. Intimiteit, een duistere bar, dronken dansen tussen studenten. Je weet beter wat je níét zoekt: een man in een lichtgewicht gewatteerd donsjas, met een rechthoekige varifocusbril en een hoodie met het Jack & Jones-logo. Maar toch, hier loop je, op pijnlijke hakken door een drassig park of bos, over het rulle zandstrand om een andere eenzame ziel beter te leren kennen. Je klampt je vast aan verhalen van kennissen van vrienden die in de lockdown spontaan gingen samenwonen met Tinderdates en die nu samen dolgelukkig Pinterest-pagina's genaamd My Perfect Wedding aanmaken. Je wilt helemaal geen wedding, je wilt eigenlijk gewoon seks, maar niet met hem. Hij ruikt naar Senseo-koffie en Le Male van Gaultier en je bedenkt je dat niet-ruiken deze date een stuk gemakkelijker

zou maken. Je vindt jezelf een zeur. Jij bent ook niet bepaald de hoofdprijs. In de overgang, met een waslijst aan eisen, totaal niet bereid tot een compromis. Het is corona, wees blij dat je er eens uit bent. Liefde, je kunt het alleen nog maar vinden op internet. Alle andere opties, de kroeg, een bruiloft, begrafenis, bedrijfsfeest, festival, vakanties, een kerstborrel bij vrienden, zijn uitgesloten. Jullie gaan in de rij staan voor koffie. Je denkt: heb ik hiervoor met mijn benen wijd bij de waxsalon gelegen? Zelfs de achterkant heb je laten doen. Op je buik, zelf je billen spreidend. Hij moest eens weten wat je gister nog dacht, toen je daar lag terwijl de wax-angel je schaamstreek met een bloedhete spatel insmeerde. Corona of niet, ik ga seks hebben. Mijn lichaam gilt. En zie je nu staan. Vervuld van walging, depressief van teleurstelling. De theorie 'gewoon seks hebben' heeft nog wel wat, maar hier in de rij voor de coffeetruck weet alles in je dat je zijn piemel niet wilt. *Thank God* voor corona, denk je zelfs, en de afstand die daarbij hoort. Het is kut, maar het geeft je de beschikking over fantastische smoezen.

Maar hoe moet het dan, nu iedereen afstand houdt behalve de viruswappies? Waar vind je liefde? Bij je hond, je kat, een vriendin, een kind? Bij jezelf, zegt je therapeut. En dat is natuurlijk ook allemaal waar. Je googelt *self soothing techniques* op haar aanraden. *Self soothing through selfholding* vind je en je geeft jezelf de *butterfly-hug*, slaat de armen om jezelf waarbij je je bovenarmen zachtjes streelt. Voel je je al minder alleen en geïsoleerd? Nauwelijks.

Maar je moet natuurlijk ook iets visualiseren. Nee, niet het lichaam van Harry Styles die doet alsof jij zijn watermeloen bent, maar je eigen warm kloppende hart. Verbeeld je dat je thuiskomt bij jezelf. Je je eigen warme welkom bent. Wie zit daar op de bank ('*at the end of the day*' zou Yolanda Hadid zeggen)? Jij. Uiteindelijk ben je je eigen perfecte gezelschap.

Jij bent alles wat je nodig hebt. Dit is het moment waarop je je laptop woedend weggooit. Want hoe leuk je jezelf ook vindt, deze eenpersoonsrelatie begint je na maanden coronacrisis toch een beetje te benauwen. Bedenk maar dat er nu ook een hoop gebonden mensen zich heel eenzaam voelen, maar dan met zijn tweeën. Die diep jaloers zijn op jouw bevochten vrijheid. Leun rustig achterover en wacht op de tweede golf scheidingen.

Het is hard, maar je kansen zullen keren. Hopelijk voordat je je pensioen aanvraagt.

Seks

Of we nog tijd maken voor seks, is deze maand de vraag. Een typische ‘mensen in een relatie’-vraag, want wij singles maken non-stop tijd voor seks, alleen seks vaak niet voor ons, zeker niet in de anderhalvemetersamenleving. Nu ben ik inmiddels zo oud dat ik beide klappen van de zweep ken: die van het in een langdurige relatie zitten en vergeten dat seks bestaat, en die van het alleen-zijn en verlangen naar seks, maakt niet uit met wie. Als voormalig getrouwde zou ik iedereen die in een relatie of huwelijk zit waarin seks de roze olifant in de hoek van de kamer is geworden op het hart willen drukken: nee, het komt niet vanzelf goed. En nee, een relatie zonder seks is niet ook prima. Althans, niet als je ook nog eens keiharde monogamie van elkaar eist. Seks is de benzine van de verbinding, hetgeen jullie onderscheidt van broer/zus of beste vrienden, en als je het niet of nauwelijks nog hebt, komt er een dag dat je dierbare hubbie, of je liefvallige vrouwtje 's nachts op de wc zit te appen met een collega, een voetbalvader, een schoolpleinmoeder, de buurvrouw, de skileraar van de kinderen of een vroegere klasgenoot die via Facebook weer zijn of haar leven binnen is gesloten. En ik kan het weten, want ik ben degene die nogal vaak nachtelijke berichten ontvangt. Inderdaad, van mannen die beweren thuis nooit meer seks te hebben. Nu ben ik best solidair met mijn getrouwde zusters, en de ervaring leerde dat het in bed ontvangen van gebonden

heren zelden tot geluk leidt, maar als ik niet verliefd ben maar wel een even grote behoefte voel aan intimiteit, waarom zou ik dan de arme schat die elke avond achter een bokkige rug kruipt afwijzen? Ik vind dat zijn verantwoordelijkheid. En eerlijk gezegd ook die van de bokkige rug. Uiteraard moet je geen seks tegen je zin in hebben, maar als je nooit zin hebt, ben je wel aan je relatie verplicht hiermee aan de slag te gaan, elkaar vrij te laten seks bij anderen te zoeken of het in elk geval te bespreken. Alleen zijn is soms eenzaam, maar ik heb me het eenzaamst gevoeld tegen het einde van mijn relatie, toen er niet meer werd gevreeën en alleen nog maar geruzied.

Het is natuurlijk ook wel veel gevraagd: een leven lang op één persoon verliefd zijn, er tweeënhalve keer per week verrassende seks mee hebben waarbij je allebei moet klaarkomen, af en toe een experiment aangaan en hierover ook nog eens uitgebreid praten. Dat vond ik destijds ook een uiterst vermoeiende realisatie, zeker als je vagina zojuist is opgerekt en ingescheurd door het baren van reuzenbaby's, of ingedroogd door de menopauze.

Nu ik alleen ben en seks dus niet meer *on demand* verkrijgbaar is, weet ik hoe diep de behoefte eraan kan zijn. Met dank aan de coronacrisis hoor ik nu bij het leger behoeftige singles die de dagen, de uren, de minuten aftellen tot we elkaar weer mogen aanraken, ondertussen naarstig speurend naar een seksbuddy. Waar, hoe, met wie? De enigen die zich aandienen zijn de getrouwde gekooiden. Dus denk daar maar aan vannacht, wanneer je bij je partner in bed stapt. Jij mag hem of haar dan iets te dik, te suf, te harig, te luidruchtig, te stil, te slordig, te netjes vinden, ergens verderop ligt er iemand alleen in bed naar hem of haar te smachten. Dat zou je toch een stuk geiler moeten maken.

Afscheid

Afscheid nemen is kut. Ik doe het niet graag, hoewel mijn relatiegeschiedenis anders doet vermoeden. Maar soms is het nodig. Om door te groeien, omdat je vastzit, omdat het te veel wordt of omdat je in herhaling valt. In 2003 schreef ik mijn eerste column voor jullie. Linda vroeg me voor haar blad en in eerste instantie weigerde ik, omdat ik trouw wilde zijn aan *Marie Claire*, het tijdschrift waar ik tot dan toe een column voor schreef. Toen de hoofdredacteur mij ontsloeg omdat ze liever een columnist wilde die als single in de stad het *Sex in the City*-leven leidde, greep ik alsnog mijn kans, niet wetende dat mijn leven toen op het punt van complete verandering stond. Ik was nog getrouwd, woonde in Bergen met twee kleine kinderen, een hond en twee katten en schreef vooral over de alledaagse beslommeringen van het gezinsleven, het combineren van werken, kinderen grootbrengen en een huwelijk leuk houden. Dat jaar werd mijn tweede thriller *De Eetclub* plots een megaseller en ik in één klap een BN'er. Linda en Will Koopman maakten van mijn eerste thriller een prachtige bioscoopfilm. Elke keer dat er weer een fles champagne werd opengetrokken om een nieuw wapenfeit te vieren, dacht ik even terug aan de hoofdredacteur van de *Marie Claire*.

Mijn leven veranderde totaal. Ik schreef meer thrillers, verbrak meer records. Connie Palmén riep op de nationale te-

levisie dat ik me weg moest scheren van het Boekenbal. Ineens zat ik aan talkshowtafels. Dat is nogal wat voor een introvert, een vrij bescheiden persoon. Ik moest heel veel leren en daar waren jullie allemaal getuige van. Mijn scheiding. Het opgroeien van mijn kinderen. Mijn verhuizing naar Amsterdam. Het vinden van een nieuwe liefde. De pijn van het lege nest. Mijn tweede gebroken hart. Mijn lijf dat veranderde en mijn verzet daartegen. Een nieuw leven als single, soms happy, soms helemaal niet. Mijn dates, bij voorkeur de mislukte. Mijn overpeinzingen over de liefde. De vraag of je als veertiger, nu vijftiger, nog *hot* kan en mag zijn. Mijn angsten: gaat de liefde nog komen? Wanneer treedt het verval in? Hoe houd ik mijn kinderen veilig nu ze niet meer thuis wonen? Gaat corona ooit voorbij? Mag ik nog een kippetje eten of word ik dan gecancelled? Ben ik nog wel in staat lief te hebben of is mijn vrijheid mijn grootste goed geworden? Mijn lusten, mijn lasten: alles heb ik gedeeld.

Inmiddels heb ik ook een wekelijkse column in het *AD* en wordt het steeds moeilijker open en eerlijk te schrijven. Ironie wordt niet begrepen, roddelbladen maken realiteit van fictie, veel grappen en kwinkslagen zijn ineens te fout of heteronormatief, er is altijd wel iemand gekwetst. Dat maakt vrijuit mijmeren op papier moeilijk. Soms is de lol er helemaal vanaf. Is dat de reden dat ik na bijna twintig jaar stop met deze column? Ik weet het niet. Misschien. Het kan ook door dit klote coronajaar komen, waarin ik erachter kwam dat mijn leven bestaat uit deadlines. Andere jaren kon ik het gehijg in mijn nek nog negeren door lekker uit eten te gaan, naar Ibiza te reizen, een kroeg op te zoeken of een feestje te geven. Nu is het deadlines en lockdowns en dat maakt dat de bron is opgedroogd. Jullie gaan zeker nog van me lezen. Ik blijf grote verhalen schrijven voor dit leukste tijdschrift van Nederland, mijn wekelijkse *AD*-column gaat door, ik werk alweer aan een

nieuw boek, ik ben een tv-serie aan het schrijven over, jawel, single zijn in de stad. Het leven zit vol ironie.

Ik wil jullie ook bedanken voor het trouwe volgen en delen van mijn belevenissen, weet dat ik oprecht van jullie hou.

