



Lisa (42) is nog maagd

‘Ik verlang
naar
seks,
maar vind
het ook,
eng’

Eigenlijk kennen alleen de mensen die écht dicht bij haar staan haar geheim. Want dat Lisa, vrouw van de wereld en beauty met brains, nog nooit met iemand heeft gevreeën, zou niemand verwachten.

“‘Hoe komt het toch dat zo’n leuke vrouw nog nooit een relatie heeft gehad?’ Na een dergelijke opmerking voelt het alsof ik heb gefaald. Ik moet wel knettergek zijn, denk ik dan, want ik doe het mezelf aan. Terugkijkend op mijn leven vind ik het lastig om te zeggen wanneer mijn angst voor intimiteit is ontstaan. Ik ben als kind gewoon geknuffeld door mijn ouders en heb geen nare dingen meegemaakt op seksueel gebied. Toch ervoer ik een intieme relatie als bedreigend. Het kostte in mijn ogen meer dan het opleverde. Een verwrongen gedachte die ik deels kan herleiden naar het huwelijk van mijn ouders, die al vijftig jaar zijn getrouwd. Vóór mijn vader had mijn moeder een baan die ze na haar trouwen opzegde om huismoeder te worden. Ze voelde zich belemmerd in

haar vrijheid om zichzelf te ontwikkelen. Het ‘geen eigen baan en eigen geld hebben’ leidde tijdens mijn moeders overgang – ik was toen een puber – tot een moeilijke tijd in haar huwelijk. Ik was haar ‘praatpaal’. ‘Mannen willen alleen maar seks en je vader wil veel vaker dan ik,’ klaagde ze keer op keer. Ik vond het al moeilijk om me te verhouden tot het andere geslacht, dus die negatieve boodschap over relaties maakte het er natuurlijk niet beter op. In tegenstelling tot mijn vriendinnen die over niets anders konden praten dan jongens en seks ervoer ik een arm om mijn schouder al als bezitterig. Laat staan dat ik wilde tongzoenen. Alleen al van de gedachte aan tongzoenen, werd ik onpasselijk.

Lichaamsvocht was sowieso een issue: speeksel, urine, mijn eigen vagina, ik vond veel vies. Als puber en jongvolwassene had ik nauwelijks seksuele behoeften. Ik was soms verliefd, maar meer vanwege het romantische aspect. Lustgevoelens had ik niet. Pas tijdens mijn studietijd ben ik voor het eerst gaan daten, maar nooit langer dan drie weken met dezelfde jongen. In mijn beleving moest je tijdens het derde afspraakje ten minste hebben gezoend. Dat alleen al riep zo veel spanning op dat ik er standaard voor die tijd een punt achter zette. Toen ik na mijn afstuderen nog steeds maagd was, werd ik somber. Om mijn depressie te bestrijden ging ik naar een psycholoog. Ik volgde allerlei therapieën en trainingen voor persoonlijke ontwikkeling, maar niets hielp me af van mijn angst voor intimiteit. Rond mijn dertigste had ik mijn buik vol van alle hulpinstanties. Ik gaf het op: seks was gewoon niet aan mij besteed.”

Groot geheim

“Het ‘nog maagd’ zijn, maakt dat je een geheim met je meedraagt. Ik voelde me altijd ongemakkelijk als het in gesprekken over relaties en seks ging. Ook was ik bang dat iemand naar mijn ervaringen zou vragen. Heel goede vrienden en familie weten dat ik maagd ben, maar de details bespreek ik alleen met mijn hartsvriendin en allerbeste homovriend. Ik vertrouw hen volledig. Zij geven mij de genegenheid die ik anders in een relatie zou hebben gevonden. Degenen die ik in vertrouwen heb genomen, reageerden verbaasd, maar begripvol. Ik ben in elk geval nooit uitgelachen. Seks is dan wel geen optie, ik ben wel vaak ‘even’ verliefd. ►

‘Seks is dan wel geen optie, ik ben wel vaak ‘even’ verliefd. Vanzelfsprekend op onbereikbare mannen, WANT DAT IS LEKKER VEILIG’

Vanzelfsprekend op onbereikbare mannen, want dat is lekker veilig. De laatste keer dat ik vlinders voelde, was tijdens een vakantie, twee jaar geleden. Hij was reis-leider en getrouwd. Ik had het zwaar te pakken, maar zelfs al was hij single geweest, dan nog had ik geen actie durven ondernemen. Ziek van verdriet kwam ik thuis. ‘Straks ben ik tachtig en heb ik nog nooit met iemand gevreeën,’ zei ik tegen mijn spiegelbeeld. Dat vond ik zó’n treurige gedachte dat ik ter plekke besloot om af te spreken met een collega van wie ik wist dat hij me leuk vond. Dat ik nog maagd was, vertelde ik

was om een mail te stu-ren. Toen ik werd uit-genodigd voor een oriënterend gesprek dacht ik: het is nu of nooit. Het eerste half jaar ging ik om de twee weken voor een consult naar

hem niet. Ik hield het op weinig ervaring. Hij zou de tijd voor me nemen, beloofde hij. Maar wat voor hem rustig was, ging voor mij natuurlijk veel te snel. ‘Kom lekker tegen me aan zitten,’ zei hij tijdens onze tweede date. Ik zie mezelf nog liggen op zijn bank, totaal ver-krampt. Die avond zoenden we voor het eerst, maar het voelde tegennatuurlijk. De week erop was ik bloed-nerveus. Straks wilde hij nog met me naar bed... Ik was ontzettend opgelucht toen hij dat weekend aangaf te willen stoppen. Lang duurde de euforie niet. ‘Hoe moet ik hier ooit doorheen komen?’ vroeg ik me af. De spanning was simpelweg te groot.”

Op ontdekkingsreis

“Een artikel in *Volkskrant Magazine* over oudere maagden zette me aan het denken. Onder aan de tekst stond een verwijzing naar de website van liefdescoach Marion van der Stad. *Aquarion* begeleidt mensen op het gebied van intimiteit en seksualiteit. Op de website stuitte ik op het linkje naar een aflevering van de Britse documentaireserie *Shock Doc*, waarin een mannelijke maagd en zijn intimiteitcoach werden gevolgd. Anderhalf uur zat ik aan de buis gekluisterd. Die jon-gen, dat was ik. Naderhand kon ik alleen maar huilen. Alles bij elkaar genomen – de herkenning, de mislukte affaire met mijn collega, het verlangen dat was gewekt door die vakantieliefde – maakte dat ik dapper genoeg

Marion. We voerden ge-sprekken over intimiteit, seksualiteit en relaties. Wat verderop in het tra-ject spoorde Marion me aan om mijn eigen li-chaam te verkennen, ver-trouwd te raken met mijn lijf. Rond mijn dertigste had ik weleens aan solo-seks gedaan, maar ik had er nooit van genoten. Masturberen was meer een middel om mezelf in slaap te krijgen. Nu, anderhalf jaar later, ben ik nog steeds niet weg van zelfbevrediging, maar in plaats van ‘dat donkere gat daar beneden’ be-schouw ik mijn vagina nu wel als een deel van mij. *Aquarion* werkt met vrouwelijke en mannelij-ke intimiteitcoaches. Toen ik er klaar voor was, stel-de Marion me voor aan

Mira, een vrouwelijke coach. Het klikte. Onze relatie is te vergelijken met die van een goede vriendin. We zijn bijvoor-beeld samen naar de sauna geweest. Ik vond het doodeng om mezelf letterlijk bloot te geven, maar dankzij Mira’s steun lukte het me om te ont-spannen. Ze brengt me in contact met mijn gevoel en geeft daarin duidelijke feedback. Als het te span-nend wordt, heb ik de neiging om in mijn hoofd te kruipen. Mira vraagt op zo’n moment: ‘Hé, wat is er aan de hand? Wat ge-beurt er nu met je?’ Die directe benadering heeft me veel inzicht gegeven in mijn eigen denkwereld. Ze was er ook bij toen ik afgelopen winter werd voorgesteld aan Sam, mijn mannelijke coach. Met hem oefen ik in inti-miteit. Vooraf had ik een lijstje in mijn hoofd met substantiële handelingen die ik wilde leren, varië-rend van ‘hoe doe je een condoom om?’ tot ‘wat vindt een man fijn?’ Zoenen kwam niet op mijn lijstje voor, ik was er nog steeds vies van. Ik dacht: als die mannelijke coach mij alles leert op het gebied van seks, is het oké. Dan ontmoet ik straks een leuke vent en ben ik niet meer zenuw-achtig, omdat ik het dan allemaal al een keer heb meegemaakt. Maar zo gemakkelijk ging het natuurlijk niet. Ook Sam

vond ik eng en vies. Het heeft maanden gekost voordat het van eng ‘leuk en fijn’ werd en van vies ‘prettig’. Eerst moest ik me leren ontspannen in zijn aanwezigheid. Vervolgens leerde ik tegen hem aan te zitten. Omdat ik het tempo bepaalde, voelde het veilig genoeg om steeds een stapje ver-der te gaan. Een traject vol ups en downs, emoties en zelfconfrontatie. Dat coaching om meer draait dan het uitvoeren van handelingen, werd me pas later duidelijk. Het belangrijkste is dat het niet gaat over het leren van dé manier van vrijen, maar dat ik onderzoek wat mijn manier van seksbeleving is. Wat vind ik fijn en waar verlang ik naar? Sam ondersteunt me om dat uit te vinden. Het werkt, omdat ik de enige ben die bepaalt wat ik wil ontdekken en in welk tempo. Ik hoef me niet druk te maken over of ik het wel goed doe, of Sam meer van me wil, of hij het lekker vindt. We hebben samen gedoucht. Ik heb zijn lijf verkend. Ik had nog nooit een penis gezien, laat staan aange-raakt. Stapje voor stapje heb ik me leren ontspan-nen. Uiteindelijk was ik zover dat ik hem op eigen initiatief heb gezoend.

Wat een ervaring, ik vond het zowaar lekker. De afgelopen anderhalf jaar heb ik zo veel geleerd. Mijn lichaam is letterlijk wakker gekust. Ik sta er nu voor open om met een andere man op ontdek-kingsreis te gaan.”

Eindelijk genieten

“Ik ben zelfstandig, be-paal mijn eigen agenda, heb een druk sociaal leven, een goede baan, een fijn huis en genoeg geld om veel van de wereld te zien. Nu alleen nog die prins op het witte paard. Ik ben inmiddels

andere ervaring tegenover zetten, namelijk dat zoenen ook leuk is en een prettig gevoel geeft in mijn lijf. Dat houdt me in contact met dat verlangen. Ik ben niet per se op zoek naar een ervaren of juist onervaren man. Zolang ik maar een connectie heb. Ik denk dat als ik iemand genoeg vertrouw, ik me uiteindelijk wel zal kunnen overgeven. Maar wanneer dat is? Eerlijk gezegd zijn er al een paar deadlines verlopen. Van de winter wil ik op vakantie naar Nepal. Toen ik laatst door de reisgids bladerde, bedacht ik opeens dat ik eerst deze Mount Everest maar eens moet beklimmen. Mijn beste vriendin heeft me al gewaarschuwd: de eer-ste keer is sowieso teleurstellend. Dat ik achteraf denk: was dit het nou? Dat zal dan wel, maar daarvoor moet ik eerst naar de top.”

Vanwege privacyredenen zijn de namen van Lisa en haar intimiteitcoaches gefingeerd.

‘Als het in gesprekken over seks en relaties ging, was ik bang dat iemand zou vragen NAAR MIJN ERVARINGEN’

zover dat ik mezelf toesta een leuke man te ontmoeten, zonder er meteen van uit te gaan dat hij degene is met wie ik de rest van mijn leven moet slijten. ‘Mmm, ik heb zin om te zoenen,’ schoot er van de week door mijn hoofd en daar achteraan: ‘Nou ja!’ Puberaal misschien, voor een volwassen vrouw, maar voor mij zijn het allemaal eerste keren. Ik verlang naar intimiteit en gun het mezelf. Toch is mijn eerste impuls nog steeds dat het eng en vies is om te vrijen. Maar nu kan ik daar wel een

Liefdeslessen

***Aquarion* coacht mensen die zijn vastgelopen op intiem en seksueel gebied. De clientèle bestaat uit laatbloeiende, volwassen mannen en vrouwen die meestal maagd zijn gebleven. Zij verlangen naar een relatie, maar weten vaak niet waar te beginnen. Het gebrek aan ervaringen maakt hen zeer onzeker en gaat met het verstrijken van de jaren harder schrijnen, mede omdat zij dit bijna altijd streng geheim houden, zelfs voor vrienden en familie. De begeleiding bestaat uit praktische en mentale voorbereiding op ontmoetingen, gekoppeld aan echt contact maken, wennen aan de eigen seksuele stroom en erotiek. Degene die voor coaching komt, voert van begin tot eind gesprekken bij Marion van der Stad (64), de eigenaresse van *Aquarion*. In de tussentijd krijgt hij of zij sessies bij lichaamsgericht werkende intimiteitcoaches (m/v) die elk specifieke opdrachten uitvoeren. In feite is de kern van de coaching het zelfvertrouwen van mensen zodanig te stimuleren dat er spontaan en met succes kan worden gedate. Meer informatie: www.aquarion.nl ■**