‘HET HAD MIJ ZO GEHOLPEN ALS IEMAND EENS HAD GEVRAAGD:

‘Mis je zijn aanraking niet?’

Esther Cohen (57) was 44 toen haar man plotseling overleed. In het rouwproces ervoer ze dat het gemis ook fysiek was. Voor vrouwen een taboe om over te praten, merkte ze. Door die onbegrepen 'huidhonger' ontstond het boekje *Rouwlust*.

Tekst: Heleen Spanjaard.

"Huidhonger bestaat echt. Meestal wordt daar de natuurlijke behoefte van baby's naar aanraking, huidcontact, mee bedoeld. Of het wordt in de context gebruikt van bejaarden en eenzaamheid. Merkwaardig genoeg niet voor het verlangen als je partner is weggevallen. Maar als je relatie ophoudt te bestaan, blijf je toch een seksueel wezen. Je hele lijf heeft verdriet, dat moet al die emoties en angsten maar zien te herbergen. Er is een enorm verlangen naar troost, naar iemand die je vasthoudt, naar je weer vrouw voelen. Je wilt begeerd worden. En zelf begeren. De eerste keer dat ik weer met een man in bed lag, heb ik harder gehuild dan ooit. Ik was voor het eerst weer vastgehouden, op een andere manier dan door troostende vriendinnen of mijn moeder. Dat was verwarrend. Ik oordeelde hard over mezelf: dit deugt niet. Heb ik wel genoeg van Peter gehouden? Hoe kán dit?
Peter en ik hadden een goed, fijn huwelijk. Ik was twintig toen ik hem leerde kennen en ik heb – hoewel hij niet de eerste was – mijn seksuele ontwikkeling met hem beleefd. De dag waarop hij overleed, hebben wij 's morgens vroeg nog met elkaar gevreeën. Gewoon goed, lief, intiem. Hij zei: 'Blijf lekker liggen, dan breng ik de kinderen naar school.' Zo gingen wij onze dag in. Later die dag zijn we elkaar weer tegengekomen bij de tienminutengesprekken op school. Toen ik het avondeten stond klaar te maken, kwam Peter de keuken binnen. Hij zei: 'Ik word opeens zo misselijk.' En viel dood neer. Achteraf bleek dat hij een aandoening had aan zijn hartspier waar in dat stadium niets meer aan te doen geweest zou zijn. Ik bleef achter met drie dochters van negen, veertien, en zeventien jaar. Gewoon een jong gezin, met schatten van meisjes die met hun vader ook in één klap hun onbevangenheid waren kwijtgeraakt."

Het gemis en de schaamte

"Ik miste Peter zo. Maar ik moest door. Ik ben moeder. Maar ook vrouw. 's Morgens in de stille uren in bed strekte ik mijn armen letterlijk naar hem uit, ik voelde hem bijna fysiek. Zolang ik die fantasie over hem kon laten gaan, was het oké. Maar toen een goede vriend me een keer mee uit eten nam en ik merkte dat mijn fantasie zich naar hem verplaatste, schaamde ik me diep. Erg eigenlijk, dat ik die gêne over mezelf heb gevoeld. De rouwperiode was een en al onzekerheid en verwarring; hoe dóé ik dit, hoe praat ik hierover? Met andere weduwen hoopte ik, maar die kende ik niet. In mijn optiek waren dat vooral vrouwen van zeventig of tachtig. Ik ging toch op zoek en ik vond ze, 'soortgenoten' van mijn leeftijd en jonger. Dat contact was heel fijn, maar ook in die gesprekken ging het niet vanzelfsprekend over het fysieke gemis. Daar moest ik echt zelf over beginnen.
Begrijp me goed, alles wat ik over rouw, seks en intimiteit zeg, kan ook tegenoverge- ▶

steld ervaren worden. Die gevoelens zijn heel individueel. Wat de een fysiek voelt, voelt de ander niet. Waar de een denkt: geef mij alsjeblieft een vent, denkt de ander: ik moet er niet aan denken. Ik hoor ook weleens: 'Ik vond er met mijn man eerlijk gezegd niets aan, maar nu kan ik er geen genoeg van krijgen.' Ook krijg ik in mijn praktijk vrouwen die door hun verlangen zo kwetsbaar zijn geworden dat ze grenzeloos gedrag vertonen. Seks kan net als drank of drugs vluchtgedrag zijn. Maar wat het ook is en wat je ook voelt: oordeel niet. Erkenning is helpend in elk persoonlijk proces. Het gaat om liefdevolle resonantie, je gezien en gehoord voelen, de wetenschap dat je ertoe doet. Dan helpen taboes niet. Die stagneren de rouw. Of het taboe mogelijk ook zelf opgelegd is? Deels wel, denk ik. Het rouwproces bestaat, los van seksualiteit, voor een belangrijk deel uit de vraag: wie ben ik zonder hem? Je moet jezelf en het leven helemaal opnieuw uitvinden. Je wordt nooit meer wie je was, dus wat voor vrouw ben je dan nu? En wat kom je zelf als belemmering tegen om ook het fysieke gemis met anderen te delen? Het is heel kwetsbaar. En ja, het is privé. Maar privé kan ook heel eenzaam zijn. Dat ik het er zelf zo moeilijk mee heb gehad, komt mogelijk ook doordat ik vond dat het eigenlijk niet hoorde voor zo'n 'braaf, keurig opgevoed meisje' als ik. Bovendien: mijn man was dan wel dood, maar voor mijn gevoel was ik nog getrouwd. Hoezo tot de dood ons scheidt? Ik voelde me helemaal niet gescheiden. Het heeft wel acht jaar geduurd voordat ik me niet meer getrouwd voelde."

Seks en levenslust

"Toen ik na de dood van Peter weer ging werken – we hadden samen een bedrijf in coaching en counseling dat ik alleen voortzette – leek het wel alsof elk gesprek met dood en verlies te maken had. De eerste cliënt vertelde dat zijn moeder was overleden toen hij elf was en zijn vader toen hij zeventien was. 'Maar,' zei hij, 'daar heb ik verder geen last van hoor.' Thuis had ik drie rouwende dochters in die leeftijd. Ik dacht: hoe kun je daar nou geen last van hebben? Dat is totaal onmogelijk! De problemen die ik in mijn praktijk met cliënten besprak, kwamen opeens veel meer bij me binnen. Voor mij was dat een teken dat ik in rouwtherapie moest gaan. Ik kwam terecht bij zo'n beetje de beste rouwtherapeut van Nederland, maar ook zij begon niet over het seksuele gemis. Mogelijk heb ik mezelf daar in het begin ook in gecensureerd, maar uiteindelijk ben ik er toch over begonnen. Na die therapie ben ik zelf de opleiding tot rouwtherapeut gaan doen. Het onderwerp seksueel gemis bleek niet behandeld te worden. Alsof het niet bestaat! Terwijl seks en levenslust zo veel met elkaar te maken hebben.
Thuis heb ik een boekenkast vol rouwliteratuur waarvoor hetzelfde geldt. In de zeldzame gevallen dat er wel over gesproken wordt, zijn het mannen die weduwnaar zijn geworden. Zoals Kluun die over verdriet en lust schrijft in zijn boek *Komt een vrouw bij de dokter*. Of dat prachtige *Tranen van liefde* van journalist Tim Overdiek die nu zelf

'In *Komt een vrouw bij de dokter* schrijft Kluun over verdriet en lust, **maar voor vrouwen is het taboe nog groot**'

therapeutisch coach is. Ook hij schrijft er heel eerlijk over. Voor vrouwen is het taboe helaas nog heel groot. Dat is jammer. Verlangen spiegelt immers altijd een gemis."

Verlangen zonder schuldgevoel

"Op een dag werd ik benaderd door *Netwerk Hemelrijk* – een netwerk van en voor jonge weduwen – met de vraag of ik door mijn ervaring en werk een bijdrage over huidhonger wilde leveren aan het jaarlijkse symposium. Omdat de stichting het een intiem onderwerp vond, besloten ze dat het klein gehouden moest worden. Met niet meer dan honderd vrouwen. De inschrijving was binnen een dag overtekend! Mijn gevoel werd dus volkomen bevestigd. Het werd een prachtige dag. Daaruit is het boekje *Rouwlust* ontstaan dat ik met Miranda van der Vegt en Sandra van Kolfschoten heb samengesteld. Hierin delen wij en andere weduwen onze verlangens. Het zijn gedachten en ervaringen, soms poëtisch, soms rauw, maar altijd eerlijk en openhartig. Ik wil *Rouwlust* graag uitbouwen tot een groter platform om vrouwen duidelijk te maken dat het oké is om te voelen wat je voelt. Er mankeert niets aan je, je hoeft je niet schuldig te voelen of je te schamen. Het had mij zo geholpen als iemand het eens ter sprake had gebracht. Al was het maar met een simpel: mis je zijn aanraking niet? Je blijft daar zo alleen in. En je bent al zo alleen."

Liefde geeft glans

"Inmiddels heb ik een heel fijne, nieuwe relatie. Dat beschouw ik als een groot cadeau. Wel komt bij het aangaan van een nieuwe liefdesrelatie de angst voor verlies om de hoek kijken. Ik had al een beetje 'geoefend', maar toen ik Maarten leerde kennen, voelde ik aan alles: hij is het. Daar werd ik heel bang van. Ik dacht aanvankelijk dan ook niet: joepie!, maar shit! Dit gaat een keer pijn doen. Die kans is er nu eenmaal als je je hart openstelt. Hoe meer je je verbindt, hoe meer pijn. Nee, een nieuwe relatie is geen oplossing voor de rouw. Ik mis Peter nog steeds. Dat kan bestaan naast het feit dat ik weer blij en gelukkig ben met Maarten. Liefde geeft glans aan het leven. Toen ik alleen was, kon ik op een gegeven moment ook wel weer genieten van een weide met mooie bloemetjes. Maar door hem vind ik die bloemetjes nu veel mooier." ■

Meer lezen?

Rouwlust is te bestellen via rouwlust.com
Rouwlust heeft ook een Facebookpagina.
Daarnaast vind je op Facebook Netwerk _Hemelrijk en Sterke weduwes_.

'De eerste keer dat ik weer met een man in bed lag, **heb ik harder gehuild dan ooit**'

Fragment uit _Rouwlust_:

Huidhonger

Samen douchen.
Gewoon op je blote voeten even erbij
en dan natte lijven tegen elkaar.
De waterdruppels langs je lijf.
Rode lippen van het zoenen en dan
hardheid tegen je aan.
Het lijf dat even samen is.
Bij elkaar, aan elkaar vastgeplakt en
in elkaar.

Een hand die je gewoon mag
vastpakken.
Dat je gewoon kan zeggen:
"Kom eens tegen me aan liggen, ik
heb zo'n zin om je te zoenen."
Armen om je heen als hij ineens
achter je staat als je staat te koken.
Je daar wegtrekt en op schoot trekt.
Dan samen een wijntje drinken in
plaats van te koken.
Hierover schrijven is al fijn.
Wat is het schraal zonder geliefd te
worden.
Ik word er geen leuker mens van.
Dit is wat het is.
Na het eten geen tongzoen, maar
voetballen met de kids op het veldje.
Dat is ook iets om blij van te worden.
Maar anders.
Ik mis het.