



INHOUDSOPGAVE

Feest van herkenning	5
Inleiding	7
1. Jij en ik, ik en jij	11
2. Zwanger	29
3. De bevalling	59
4. De hectische eerste weken	75
5. Seksualiteit tijdens het eerste jaar	115
6. Geloofsleven tijdens het eerste jaar	121
7. Nieuwe balans vinden	131
8. Vroeger was alles beter...	163
9. Gouden tips voor kersverse moeders	179
10. Twee jaar later	183
11. Onze mannen tijdens de bevalling	187
12. Dankwoord	193
13. Boeken en websites	197
14. Contact	201
15. Over Hot Issues, eerlijk over seks	203

Inleiding

Het onderwerp van mijn tweede boek riep direct uitgesproken reacties op. Het krijgen van je eerste kind.

‘Kun je daar een héél boek over volschrijven?’

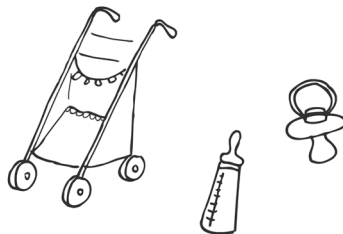
‘Je twééde kind, dát is pas zwaar!’

‘Een van beide ouders moet fulltime thuis zijn als de kinderen jong zijn, schrijf daar maar iets over!’

‘Ik zou als moeder écht niet thuis willen zitten.’

Wat roept het moederschap toch wisselende emoties op! Al snel verzandde ik in opgefokte discussies over de balans tussen werk en privé, uiterlijke normen, het bijhouden van je sociale leven en de ‘opvoeding’ van je baby.

Veel meningen en weinig ruimte om naar de ander te luisteren. En gaat het over je kind en hoe je het als kersverse moeder ‘doet’, dan voel je je direct aangesproken. Goedbedoelde opmerkingen kunnen hard aankomen. Het krijgen van mijn eerste kind veroorzaakte een aardverschuiving in mijn leven. Mijn lichaam veranderde tijdens de zwangerschap, de bevalling was een intense ervaring en daarna moest ik wennen aan het kleine jongetje dat dag en nacht om mijn aandacht vroeg. Het eerste jaar was energieverslindend.



Toch heb ik nooit geweten dat ik zoveel van mijn kind zou kunnen houden en zoveel voor hem over zou hebben; dat mijn energie tomeloos is wanneer het om hem gaat en dat ik mezelf zonder na te denken opzij zet en verwaarloos. Met alle gevolgen van dien ...

Een halfjaar na de geboorte van onze zoon werd ik erg ziek. Ik had zo



goed voor mijn baby gezorgd en zo slecht voor mezelf, dat mijn weerstand tot het nulpunt was gedaald. Daardoor kreeg ik opnieuw verschijnselen van de ziekte van Pfeiffer. Ik lag wekenlang doodziek op bed, terwijl mijn man de zorg voor onze pasgeboren zoon, het huishouden en zijn werk op zich nam. Toen ik was opgeknapt, stortte hij in: burn-out. Deze heftige periode stond gelukkig niet alleen in het teken van ziek zijn. We waren euforisch over het wonder dat ons was overkomen. Een kindje van ons eigen vlees en bloed. Een mooie zoon waar we intens veel van hielden en genoten.

De wisselende emoties en alle praktische veranderingen bezorgden ons het meest intensieve jaar van ons leven. Deze periode heeft mij inzichten gegeven waarvan ik voor altijd profijt zal hebben. En het gaf me inspiratie voor het schrijven van een nieuw boek: een realistisch verhaal over het krijgen van je eerste kindje, bestemd voor kersverse moeders en vrouwen met een kinderwens. Ik was nieuwsgierig naar de ervaringen van andere vrouwen. Hebben zij het net zo zwaar gehad? Af en toe sprak ik jonge moeders. Schoorvoetend vertelden ze mij over hun onzekerheden. Tegelijkertijd zag ik de glans in hun ogen wanneer ze over hun kind vertelden. Tientallen moeders zijn aan de uitdaging begonnen: ze gaven antwoord op mijn honderd vragen over het krijgen van hun eerste kind, hun seksleven en carrière. Elke moeder deelde haar drie 'gouden tips' met mij. Hoe kun je deze verandering zo bewust en gezond mogelijk doorleven? Toen ik de antwoorden gretig doorlas, leek het of ik een plons koud water in mijn gezicht kreeg. Hun verhalen verrasten me.

De ene moeder had een probleemloze zwangerschap achter de rug, maar een hel van een bevalling. De ander strompelde negen maanden kreunend rond, maar poepte het kind er in een paar uur uit. Waar de een tijdens de kraamweken van verwennerij en aandacht genoot, wist een ander niet hoe snel ze familie en vrienden eruit moest bonjournen. Waar de een haar werk vooral als financiële noodzaak zag, was het voor de ander onlosmakelijk met haar identiteit verbonden.

Ik hoopte bevestiging te krijgen, doordat andere moeders zouden zeggen: 'Joh, ik herken precies wat je hebt doorgemaakt, heftig hoor!' Maar de realiteit is ontvullend. Ik ben in sommige opzichten een zeurpiet en op andere gebieden een bikkelaar. Geen enkele ervaring is met elkaar te vergelijken. Geen enkele moeder en geen enkel kind is hetzelfde. Dat is



een cliché, en niet voor niets.

Na de geboorte van mijn eerste kind kijk ik met meer trots in de spiegel. Mijn respect voor andere moeders (en vaders) is gegroeid. Het krijgen van je eerste kind is de ideale cursus 'persoonlijke ontwikkeling'. In een rap tempo word je geconfronteerd met je kracht en onvermogen, je angsten en verwachtingen. Een ontwikkeling die ieder op zijn eigen manier doormaakt.

In dit boek probeer ik woorden te geven aan de vele gebeurtenissen tijdens deze levensfase. Ook heb ik gekeken naar de thema's die in de verhalen van de moeders het sterkste naar voren kwamen, zoals omgaan met het huilen van je baby, de balans tussen werk en privé en het 'onderhouden' van je geloofsleven. Tenslotte duiken we even in de geschiedenis om te ontdekken hoe onze (groot)moeders leefden.

Mijn conclusie is dat elke moeder haar eigen koers mag varen, los van andermans opvattingen. Dat lijkt logisch, maar daar zijn wij vrouwen niet zo goed in. Als ik iets van alle moeders in dit boek heb geleerd, is het dat geen enkele moeder, geen enkel kind en gezin hetzelfde is. Elk uniek gezin geeft meerwaarde aan het onderlinge contact dat we hebben. Hopelijk krijg je door de verschillende visies op het moederschap een frisse kijk op je eigen verhaal. Mocht je een kindwens hebben of zwanger zijn, dan hoop ik dat je na het lezen van dit boek nóg meer zin hebt om het avontuur aan te gaan. Misschien iets beter voorbereid dan dat ik toentertijd zelf was.





**Jij en ik
ik en jij**

1. Jij en ik - ik en jij

'Heb jij de autosleutels?'

'Ja, ik start de auto vast.'

'Wacht, ik pak m'n tas en m'n lipgloss. Kom eraan!'

Twee minuten later rijden we weg. Lekker bij vrienden eten.

Dat de geboorte van je eerste kind een aardverschuiving teweegbrengt, realiseer je je niet als je met z'n tweetjes bent. Een van de grootste veranderingen die moeders ervaren na de geboorte van hun eerste kind, is dat je nooit meer zonder na te denken, ongepland en spontaan, samen weg kunt gaan. Denk even terug aan die tijd: zomaar in de auto stappen en tot laat natafelen met vrienden. Eén kleine handtas met lipgloss, portemonnee en zonnebril. Op zaterdagavond eindeloos bankhangen met een wijntje en een film. Laat naar bed en de volgende ochtend tot twaalf uur uitslapen. Even de stad in. Kom, we gaan terug in de tijd ...

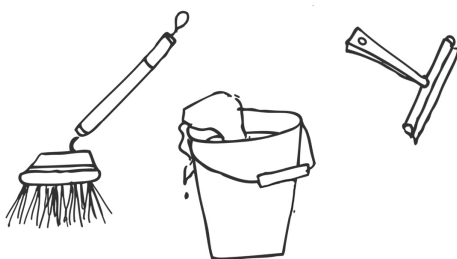


Voor altijd samen

Mijn verwachtingen van het getrouwde leven waren hooggespannen. Voor mij betekende trouwen meer dan de wettelijke verbinding: we begonnen aan ons leven samen! Letterlijk, want we hebben niet eerst samengewoond. Kort na onze trouwdag betrokken we ons nieuwe huis. Ik verlangde het meest naar het samenzijn; nooit meer afscheid hoeven nemen aan het einde van de dag. Samen een nieuw huishouden starten. Samen alles op ónze manier doen. Genieten! Van elkaar, van onze seksuele relatie en van het leven daar omheen; familie, vrienden, werk en kerk.

Huishoudelijke beslommingen

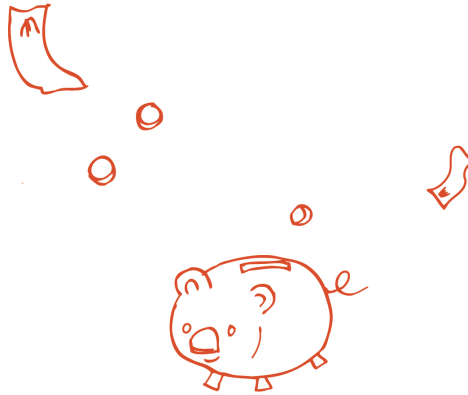
Al snel merkte ik dat samenleven niet altijd zo soepel gaat als dat ik me had voorgesteld. We moesten aan elkaar wennen. De verdeling van het huishouden verliep bijvoorbeeld niet vlekkeloos. We werkten allebei fulltime, dus wilden we de huishoudelijke taken eerlijk verdelen. Maar mijn man is iets slordiger van aard dan ikzelf. Hij vond het huis opgeruimd, terwijl ik overal rommel zag. Vervolgens ruimde ik alles op en klaagde dat hij niet genoeg deed.



Voordat je trouwt, heb je je eigen manier van leven ontwikkeld. De een heeft geen moeite met vieze ramen, de ander wordt daar direct strontchagrijnig van (ik). Ik wilde niet over elke rondslingerende sok zeuren, maar een opgeruimd huis is belangrijk voor mijn gemoedsrust. Gelukkig wist ik toen nog niet hoe ons huis eruit zou zien na de geboorte van ons eerste kindje!

Huishoudelijke meningsverschillen kunnen veel irritaties opleveren. Uiteindelijk hebben we een lijstje gemaakt wie waarvoor verantwoordelijk is. Ik heb een hekel aan boodschappen doen, mijn man niet, dus die taak nam hij op zich. Hij maakt niet graag de badkamer en wc's schoon, dus die klus nam ik voor mijn rekening. Op die manier verdeelden we alles. Dat bracht rust en duidelijkheid.

In het eerste jaar van ons huwelijk hebben we op financieel gebied ook stress ervaren. Na een jaar merk je pas hoeveel rekeningen er moeten worden betaald, vooral als je een eigen huis hebt. Na onze bruiloft waren we blut. Tegelijkertijd gaven we juist veel geld uit. Aan de inrichting van ons huis, uit eten gaan, weekendjes weg en sociale activiteiten. Omdat we een eigen huis hebben, wilden we voldoende sparen voor het geval dat



het dak ging lekken. Maar sparen en te veel uitgeven, gaan niet samen. Pas toen we al onze inkomsten en uitgaven op een rij zetten, afspraken maakten over wat we wilden uitgeven en welk bedrag direct naar de spaarrekening kon worden overgeheveld, kregen we ook onze financiën onder controle.

Ondanks dit soort praktische strubbelingen in het eerste huwelijksjaar, groeide onze relatie in elk opzicht.

Als jouw verwachtingen van je huwelijk niet overeenkomen met de werkelijkheid, kan dat conflicten veroorzaken. Hoe je samen met deze conflicten omgaat, bepaalt of je dichter naar elkaar toegroeit of juist verder van elkaar af komt te staan. Veel stellen komen daar samen uit.

Toch is het helemaal niet vreemd om professionele hulp te zoeken wanneer je daar samen geen oplossing in kunt vinden.

Sandra (30): 'Ik had een heel idealistisch beeld van het huwelijksleven. Ik geef het niet graag toe, maar ik had het idee dat, als je getrouwd bent, alles makkelijker zou worden. Deze verwachting kwam niet uit en zorgde voor stress bij mij en mijn man. Pas twee jaar nadat we getrouwd waren, kwamen we erachter dat we allebei met issues rondliepen die we moesten oplossen. Uit ons eigen verleden, maar ook waar we als stel tegenaan liepen.'



Stephanie (31): 'Uiteraard heb je nu de vieze stinksokken erbij. Ook het huishouden blijft een lastig onderwerp. Vrouwen zien erg veel. Mannen zien het gewoon niet, of willen het niet zien.'

Helen (29): 'Voor onze trouwdag hebben we twee jaar samengewoond. Daarvoor hebben we allebei op kamers gewoond in dezelfde stad. Op onze trouwdag veranderde er eigenlijk niet heel veel. Wat er altijd al was, werd bevestigd: we delen alles met elkaar.'

Lisa (26): 'In het begin hebben we wat strubbelingen gehad. Getrouwd zijn is toch anders dan verking hebben. Mijn man heeft soms moeite om zijn emoties te uiten of onder woorden te brengen. Dit werd voornamelijk een knelpunt als hij niet lekker in zijn vel zat. Dan werd hij kortaf en nukkig naar mij toe. Wanneer ik hem hiermee confronteerde, ontkende hij meestal.'

Daphne (27): 'De eerste tijd hadden we regelmatig ruzie. Dat had ik niet verwacht. Ik was erg jong, naïef en licht ontvlambaar. Achteraf denk ik dat we allebei moesten wennen en dat vooral ik de confrontatie 'lekker' opzocht. Dat zou ik nu niet meer zo doen. We zijn volwassener geworden en onze relatie dus ook.'



Na het eerste jaar hadden we alles op orde. Ons leven was een feest. We werkten allebei hard en verdienden genoeg geld om leuke dingen te doen. De avonden en weekenden planden we vol: eten bij vrienden, naar de film gaan, naar de kerk gaan, weekendjes weg gaan en verre reizen maken. Het kon niet op. Het huwelijk is een avontuur dat je met z'n tweeën aangaat. Ik stapte er vol overtuiging in en heb tot op de dag van vandaag – we zijn bijna zes jaar getrouwd – geen spijt van die levensveranderende beslissing.

Kimberley (29): 'Ik verwacht van ons huwelijk dat we samen oud mogen worden in goede gezondheid en in harmonie. Het zal heus niet altijd makkelijk zijn, maar door in elkaar te blijven investeren, kunnen we een heel eind komen.'

Ochtendseks, avondseks

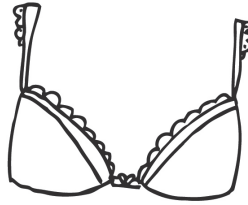
Een seksscène in een Hollywoodfilm verloopt ongeveer als volgt. De man en vrouw draaien een tijdje om elkaar heen. Uiteindelijk wordt de liefde bezegeld met een kus. Daarna belanden ze in bed en zie je hoe ze langzaam elkaars kleding uittrekken. Na enkele kuise beelden van het vrijen, worden ze de volgende ochtend in elkaars armen wakker met een gelukzalige glimlach op de frisse gezichten.

Toen ik trouwde, wist ik dat het echte leven geen Hollywoodfilm is. Toch moest ik wennen aan de veranderlijkheid van een seksuele relatie. Je man wil ochtendseks, maar jij liever in de avond, omdat de ochtenddrukke al genoeg energie kost. Of hij heeft een stressvolle dag op kantoor gehad en wil even helemaal niets, terwijl jij je ontspannen tegen hem aan vlijt in de hoop dat ...

Emotionele behoeften spelen ook een rol. Ben je verdrietig, dan heb jij misschien behoefte aan intimiteit, terwijl je partner juist even met rust gelaten wil worden. Hormonen beïnvloeden jouw libido en dat van je partner.

Een seksuele relatie is kwetsbaar. Vinden we het lastig om op emotioneel





gebied te worden afgewezen, als dat op seksueel gebied gebeurt, is dat nog moeilijker. Bijvoorbeeld als je initiatief neemt om te vrijen, maar je partner heeft geen zin. Of als hij toenadering zoekt, maar jouw hoofd staat er niet naar, en je wijst hem af.

Op momenten dat je eerlijk moet zijn over je seksuele verlangens blijkt hoe je emotionele relatie ervoor staat. Mag je je verwachtingen uitspreken, zonder dat diegene afgewezen reageert? Heb je begrip voor elkaars verlangens? Probeer je de ander tegemoet te komen, zonder je eigen grenzen te overschrijden? Als je daar met elkaar over leert praten, groeit het wederzijds vertrouwen.

Een gezonde seksuele relatie blijft altijd in beweging. De eerste verliefdheid, de eerste jaren samen, een bevalling, drukte op het werk, sterfgevallen in de familie, lichamelijke veranderingen; alles heeft invloed. Het is spannend en prachtig tegelijk dat jij en je partner op seksueel gebied net zo met elkaar versmolten zijn als in het dagelijks leven. Jullie seksuele intimiteit kan in de loop der jaren zelfs beter worden dan tijdens het spetterende, of moeizame, begin.

Lisa (26): 'We hebben geen seks gehad voor het huwelijk, dus in het begin wil je het heel vaak doen en is het allemaal best spannend. Ik vond het moeilijk om zelfverzekerd te zijn. Dat b n je in het begin ook gewoon niet. Ik was onzeker over mijn lichaam, wilde graag nog iets slanker zijn en er mooi uitzien voor mijn man. Als ik dan mijn buikje wat zag hangen, vond ik dat echt vreselijk. In de samenleving wordt zo'n verkeerd beeld van seks gecreëerd, dat

je niet goed weet hoe dit in een liefdevolle, getrouwde relatie gaat. Gelukkig had ik een vriendin met wie ik hier open over kon praten. Zij was een jaar eerder getrouwd en had dus al ervaring.'

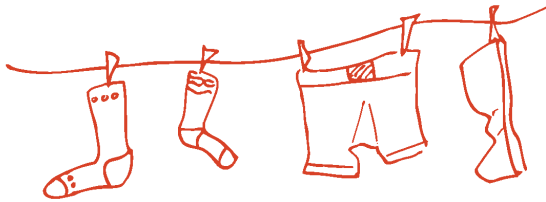
Stephanie (31): 'Ik heb een positief zelfbeeld, maar was onzeker over bepaalde lichaamsdelen. Mijn man was juist iemand die daar veel complimenten over maakte en me juist mooi vond. Mijn zelfvertrouwen is door mijn relatie met hem gegroeid.'

Vivian (25): 'Ik had een mooie verwachting van hoe onze seksualiteit zou zijn wanneer we getrouwd zouden zijn. We waren immers dol op elkaar en er zou een wereld voor ons opengaan! Maar tijdens ons eerste jaar en ook een deel van ons tweede jaar dacht ik al gauw: is dit het nou? Door die gedachte twijfelde ik aan hoe aantrekkelijk ik was. Zou mijn man het met me uithouden 'tot de dood ons scheidt'? Was ik te terughoudend? Had ik soms te weinig zin en zou ik meer zin moeten maken? Ik wilde hem graag geven waar hij naar verlangde, maar had zelf vaak niet die verlangens. Dat laatste kwam doordat ik in het eerste jaar altijd pijn had bij het vrijen. Dat voelde vaak als een teleurstelling. Ik wilde zo graag genieten en er voor hem zijn. Maar door de pijn zei ik vaak dat ik geen zin had. Dat is ook logisch als je pijn ervaart.'

Esmé (28): 'Lichamelijk gezien is het voor mij nooit heel prettig geweest, het was erg pijnlijk. Daardoor stond onze seksuele relatie op een laag pitje. Iets dat we allebei niet wilden, omdat het heel belangrijk is in een relatie, maar voor mij was en is het erg lastig.'

Hanneke (25): 'We kozen voor het gebruik van condooms, maar wát een nare dingen zijn dat als je net samen begint! Het verstoorde altijd de sfeer. Dat kwam vooral door mij, omdat mijn gedachten en gevoel afdwaalden en ik daardoor niet helemaal

meer meedeed. We hebben geleerd hier goed mee om te gaan. Het is gaaf om elkaars lichaam en gedachten steeds beter te leren kennen en je letterlijk bloot te geven. Ook de delen waar we minder trots op zijn. Dat had vertrouwen en tijd nodig.*



Tip: Neem de tijd om elkaar op seksueel gebied te leren kennen. Niet alles gaat in één keer zoals je het graag wilt. Probeer de juiste momenten te kiezen om over seksualiteit te praten. Liefst niet vóór of na het vrijen, maar een moment waarop je allebei rustig kunt reflecteren.

Tip: Ervaar je dat jullie seksuele relatie niet groeit of dat er lichamelijke of emotionele problemen spelen? Zoek hulp. Bijvoorbeeld bij goede vrienden, een christelijke psycholoog of seksuoloog. Je seksuele relatie is een essentieel onderdeel van je relatie, dus besteedt daar aandacht aan.

Koffietijd met God

Mijn man en ik zijn allebei gelovig. We wilden hier prioriteit aan geven in ons leven. Zo waren we betrokken bij een evangelische gemeente en maakten deel uit van een tweewekelijkse huiskring die we later samen gingen leiden. Ik zong in een band van de kerk. Ik repeteerde regelmatig en moest de zondagen dat we speelden extra vroeg in de kerk zijn. Mijn man maakte deel uit van het geluidsteam, dus ook hij was regelmatig vroeg in de kerk aanwezig. We genoten van deze betrokkenheid en de verdieping van ons geloof. We leerden op die manier veel leuke mensen kennen.

Bijbellezen en bidden vonden we lastiger te 'plannen'. Ik gaf er niet snel prioriteit aan. Mijn man heeft op een gegeven moment besloten 's ochtends eerder op te staan om hier tijd voor te maken. Ikzelf ben geen ochtendmens, dus probeerde ik tussendoor tijd te maken om te bidden en inspirerende boeken te lezen. Ik bedacht voor mezelf de term 'koffietijd met God', omdat ik allergisch ben geworden voor de uitdrukking 'stille tijd'. Wekelijks probeerde ik, onder het genot van een grote beker koffie, tijd te nemen om mijn gedachten naar God uit te spreken en in de Bijbel te lezen. Dat waren waardevolle momenten voor mij.

Ik herinner me dat we God vooral heel dankbaar waren dat we elkaar hadden gevonden en zo gelukkig waren. Gezegend met een mooi huis, goede banen, lieve familie, trouwe vrienden en goede gezondheid. Wat voelden we ons rijk!

Mijn geestelijk leven heeft altijd ups en downs gekend. Voor veel christenen zal dat herkenbaar zijn. Het liefst zou ik een stabiel geloofsleven hebben waarin ik dagelijks tijd voor God maak, bid en de Bijbel of andere geloofsopbouwende boeken lees. In de praktijk word ik vaak afgeleid door ons drukke leven en de dagelijkse beslommeringen, terwijl ik weet hoe goed het is om ook mijn geestelijke accu met regelmaat op te laden. Dit blijft een aandachtspunt in ons getrouwde én persoonlijke leven.

Kerkgang en tijd maken om met God bezig te zijn is anno 2014 een uitdaging voor elk stel. Ben je gewend om samen te bidden? Lees je op vaste momenten uit de Bijbel? Praat je met elkaar over de manier waarop je je geloof beleeft of over twijfels die je hebt? Bezoek je een kerk waar jullie je thuis voelen en eventueel actief kunnen zijn? Samen het



geloof beleven, geeft je relatie diepte. Het zorgt ervoor dat je een stevig fundament onder je huwelijk bouwt, waarop je kunt terugvallen als je moeilijke tijden doormaakt. Dat is geen overbodige luxe!

Ella (30): ‘Je moet nu alles zelf beslissen. Je neemt allebei dingen vanuit huis mee. Die combineer je. We hebben er bewust voor gekozen om samen te ontbijten en dan ook Bijbel te lezen. ‘s Avonds ook. We nemen dan bewust de tijd om de dag door te spreken.’

Sybrinne (32): ‘Mijn man is niet gelovig. Vroeger ging hij wel naar de kerk, maar al heel lang niet meer. Mijn kerkgang stond eigenlijk ook op een laag pitje, omdat ik na ons trouwen was verhuisd en een nieuwe gemeente moest leren kennen. Aangezien ik dat alleen moest doen, deed ik dat niet. Pas toen er iemand van de kerk langskwam om kennis te maken, ben ik weer naar de kerk gegaan. Ik vond het moeilijk om zelf te gaan, omdat ik niemand kende. Langzaam leerde ik steeds meer mensen kennen. Na de geboorte van onze zoon ben ik meer vrijwilligerswerk voor de kerk gaan doen, samen met andere moeders.’

Tip: Praat met elkaar over jullie geloofsbeleving. Wat verwachten jullie daarin van elkaar? Samen bidden of een dagboek lezen en nabespreken? Een vast moment op de dag om in de Bijbel te lezen? Geef je elkaar de ruimte om op je eigen manier God te zoeken? Zoek een vorm en ritme die voor jullie allebei werkt.

Tip: Raak als stel betrokken bij een kerk. Je leert andere mensen kennen waarmee je waardevolle vriendschappen kunt opbouwen en je wordt geïnspireerd om het leven met God te leven.