

Gevoelsmens

Seksuoloog Eveline Stallaart

'Ik wil de beste versie van mezelf blijven'

Praten over seks? Dat was taboe bij haar thuis. Tegenwoordig denken mensen dat ze er wel pap van lust. Maar seksuoloog en psycholoog Eveline Stallaart (1982) heeft óók weleens geen zin in seks. Deze girl next door heeft een praktijk en is de huisseksuoloog van veel tv-programma's. "Het is mijn missie om mijn kennis met een groot publiek te delen en zo seksproblemen te voorkomen."

TEKST: INGRID SPELT | BEELD: SHODY CAREMAN | VISAGIE: MANOUS NELEMANS
MET DANK AAN: RESTAURANT HENDRIK IN VREELAND AAN DE VECHT



We spreken af in restaurant Bunk in Amsterdam-Noord. Eveline heeft een hectische tijd achter de rug: gedoe over het programma *Married at first sight (MAFS)*, een boek gelanceerd en er ook nog een theatertour op zitten, vertelt ze als ze in de eerste

minuut van onze kennismaking haar volle latte macchiato omstoot. En dan is ze ook nog eens mama van zontjes Seb (10) en Vik (7). De roddelbladen doken recent bovenop het datingprogramma *MAFS* – waarin stellen via de wetenschap blind aan elkaar worden gekoppeld en op tv het huwelijk aandurven – nadat een van de deskundigen opstapte. Ruzie achter de schermen. En dan barst X, voorheen Twitter, ook nog eens los als kandidaten zich niet altijd van hun beste kant laten zien. De ophef zit Eveline dwars. “Mensen lijken steeds bozer en zuurder te reageren op social media. Ze stellen dat we kandidaten tegen zichzelf in bescherming moeten nemen. Ik kan slecht tegen onrechtvaardigheid en wil dat dingen kloppen. Bij *MAFS* doen we er juist alles aan om goede begeleiding en nazorg te geven. Met hart en ziel begeleid ik de kandidaten; met enkelen heb ik zelfs jaren later nóg contact. Ook al screen je goed, een persoon kan een lelijke kant verbergen. En het gaat om volwassen deelnemers en dan mag je veronderstellen dat ze weten waaraan ze beginnen. Al met al blijft het een lief programma, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.”

Geheimen

Eveline zit geregeld als deskundige aan tafel in talkshows zoals *RTL Late night*, *Op1*, *Vandaag Inside* en *RTL Boulevard*. Je leest haar geregeld in kranten en magazines, en in het voorjaar kwam haar boek *Even tussen ons* uit: zes geheimen voor een beter seks- en

liefdesleven. Zonder schroom bespreekt ze in haar boek gevoelige onderwerpen uit haar praktijk, van vreemdgaan tot geen zin in seks hebben na een bevalling. Over het laatste kan ze meepraten: “Als je pas bevallen bent, is het niet altijd makkelijk om die zin in seks weer te krijgen. Je hebt zoveel aan je hoofd: je bent ineens moeder, hebt last van slapeloze nachten en de hormonen zitten je dwars. Ook ik had daar last van. Waarom zou ik dat verzwijgen? Moet je dan alleen succesverhalen delen? ‘Joh, alles leuk en aardig, ik wil ook weer met seks beginnen, maar ik voel het even niet,’ zei ik tegen mijn partner. Ik wilde me niet laten opnaaien en hij had daar begrip voor, mede omdat hij zag dat ik het wél probeerde en intimiteit en verbinding zocht. Zo verlies je elkaar niet. Vrijwel niemand heeft een perfect seksleven. Omarm dat het niet perfect is en praat erover met je partner, dan kan het alleen maar leuker en lekkerder worden.”

Met de voorstelling bij haar boek tourde ze een maand door het land. “Ik heb geleerd dat ik op de planken durf te staan en een publiek kan entertainen. Maar ook dat ik keuzes moet maken in wat ik doe. Als je tourt, geef je veel van je gezinsleven op en dat wil ik niet op regelmatige basis, ondanks dat ik er erg van heb genoten.”

Ze vervolgt: “Ik denk dat als ik vier rollen zou hebben: moeder, partner, seksuoloog en daarnaast langer ga touren, het me zou nekken. Dat is hét recept voor een burn-out en ik wil vooral een leuk mens blijven.”

Even terug naar *MAFS*. Johan Derksen reageerde in *Vandaag Inside (VI)* naar jou met “Ik vind het bijna misdadig dat jij daar als wetenschapper aan meedoet.” Zat je verstijfd op je barkruk? “Absoluut niet. Bij *VI* geven de mannen ongezouten hun mening, en dat weet je. Ik snap ook wel wat hij zegt; tegelijkertijd weet ik dat het klopt wat we doen. Het is ▶



GRATIS BOEK VAN EVELINE? Kijk op p. 110

SEKSSPEELTJE VAN EVELINE WINNEN? Ga naar de Breinbreker op p. 107





‘De kwaliteit van je leven gaat met seks vooruit, of je nu met of zonder partner bent’

bewezen dat wetenschappelijke inzichten van verschillende disciplines werken bij gearrangeerde huwelijken. Natuurlijk is het een datingshow met een gekke twist, maar we bezorgen mensen wél de liefde of een heel waardevolle leerschool waardoor ze later de liefde kunnen vinden. Johan Derksen moet maar eens een dagje meelopen.”

Eveline groeide met een drie jaar jongere zus op in Brabant in een streng katholiek milieu. Praten over seks was thuis taboe. Nieuwsgierig als ze was, zat ze rond haar 10de met voorlichtingsboekjes verstopt achter de *Tina* in de bibliotheek. “Ik wilde weten wat er bij me weg werd gehouden.” Na de middelbare school wilde ze het liefst naar de dans-academie of toneelschool, maar dat was in het conservatieve milieu *not done*. Met name haar vader vond dat ze haar goede stel hersenen niet moest verkwaselen aan kunst. Dus werd het eerst rechten en switchte ze naar psychologie. “Ik koos binnen het vak uiteindelijk voor de richting seksuologie. Mijn ouders moesten zéker slikken: mijn moeder verzoende zich sneller met het idee dan mijn vader. ‘Onze Eveline is psycholoog,’ zei hij altijd. Seksuoloog verzweeg hij.”

Wat trok je aan in die studie?

“In het trimester seksuologie merkte ik dat het onthouden van seksuele voorlichting nadelig voor je kan zijn. Niet elk kind gaat op eigen onderzoek uit zoals ik. Door het onthouden van voorlichting kun je er later trauma’s of vervelende ervaringen aan overhouden. Relaties kunnen kapotgaan of je beleeft je seksleven minder makkelijk. Mensen onderschatten chronisch hoe belangrijk seks is. De kwaliteit van je leven gaat ermee vooruit, of je nu met of zonder partner bent. Dat inzicht maakte dat ik uiteindelijk seksuoloog wilde worden. Overigens, als het aan mijn vader lag, had ik voor mijn 25ste geen seks gehad. Néé, dat heb ik bij lange na niet gehaald; ik was 17.”

Het voorlichtingspakket Lentekriebels gaf veel reuring bij ouders op basisscholen.

Vertruten we of hebben ze wel een punt?

“Het is een nutteloze discussie. Ik kan iedereen die erop tegen is wel een klap verkopen. Elke dag zie ik iemand in mijn praktijk die als kind is misbruikt. Op zo’n jonge leeftijd leer je door het lespakket *Lentekriebels* alleen maar wensen en grenzen. Als tante je een knuffel geeft en ze houdt je te lang vast, en je vindt dat niet fijn, dan mag je best uit die omhelzing. ‘Had ik vroeger maar *Lentekriebels* gehad,’ zeggen vrouwen die misbruikt zijn tegen mij. Het is geen garantie dat het niet was gebeurd, maar ze hadden misschien eerder gedacht dat het niet oké was en het met iemand gedeeld. Bovendien vindt misbruik vaak plaats door bekenden. Dus laat school dan die grenzen bij kinderen leren; zo kunnen ze later veilige keuzes maken. Seb en Vik heb ik vanaf het moment dat ze konden lezen een boekje aangeboden. ‘Als je zin hebt, lees het. En als je vragen hebt, kun je ze aan mama stellen,’ zeg ik erbij. Nu ze ouder worden geef ik ze een ander boekje. Af en toe komt er een vraag.”

Jouw vader heeft alzheimer en heeft zich misschien nooit kunnen verzoenen met jouw vak en tv-carrière. Doet dat pijn?

“Zijn ziekte heeft onze band misschien wel verbeterd. Stel, mijn vader had geen alzheimer. Dan had hij mijn tv-carrière nooit begrepen en zou ik continu op eieren lopen. Klinkt dat heel fout? Ik wil natuurlijk niet dat mijn vader deze ziekte heeft, hij reageert als een klein kind. Maar het zorgt wel voor een fijnere verstandhouding. Wat ik wél erg verdrietig vind, is dat ik weet dat mijn vader zo niet had willen leven. De keuze om uit het leven te stappen, kan hij niet meer maken en dat voelt vreselijk. Het is bitterzoet dat hij ondanks zijn ziekte trots op mij is. Door zijn dementie ben ik eveneens dicht bij mijn zus gekomen. We lijken totaal niet op elkaar, maar de zorg voor onze vader bindt. Mijn moeder is héél trots op mij. Ze voelt zich

soms vervelend over de strenge opvoeding vroeger. Ach, mijn ouders deden het vanuit een goed hart; ze hoeft zich daar hélemaal niet voor te schamen. Mijn moeder heeft destijds gedaan wat in haar ogen goed leek. Natuurlijk gaf hun opvoeding ook een bepaalde bescherming en was het thuis liefdevol, maar we mochten wel een stuk minder dan mijn vriendinnen. Voor mij was het ook wel een reden om uit te breken en ver weg in Maastricht te gaan studeren. Ik moest vechten voor mijn vrijheid. Voor mijn zus was dat makkelijker: ik had die weg al voor haar geëffend. Ik ging zeker niet compleet los en bleef toch ergens dat nette meisje met een tas vol waarden en normen onder haar arm. En om op mijn zieke vader terug te komen: ik ben blij dat hem sommige koppen in de media bespaard blijven. Laatst stond er *Eveline Stallaart: ‘Monogamie is uit.’* Dat waren niet mijn woorden, en mijn vader was er bij een goede geestelijke gezondheid in gebleven. Waar het wél over ging? Dat je vaker open relaties ziet. Tegelijkertijd weet ik dat veel relaties goed gaan op monogamie. Zelf heb ik ook een monogame relatie.”

Haar man (hij wil niet met zijn naam in de media genoemd worden – *red.*) leerde ze op de universiteit kennen. Eveline werd op slag verliefd op min of meer haar tegenpool: hij introvert, zij extravert. “Ik had me voor- genomen om op liefdesgebied een beetje te flierefluiten, maar dan zou ik hem laten lopen en dat wilde ik niet. Mijn partner is vrij, sprankelend, vrolijk en aantrekkelijk. Hij kan van de kleine dingen in het leven genieten, nog meer dan ik. Als student had hij zo’n avontuurlijke *surfer’s vibe* over zich. Ik wist direct dat hij een goede partner voor mij was, maar liet het verloop relaxed open. Een tijd zagen we elkaar alleen in het weekend omdat ik mijn afstudeerstage bij Jellinek in Amsterdam deed en daar in een studenten- huis woonde met een aantal meiden. Pas daarna gingen we samenwonen en uiteindelijk stapten we in het huwelijksbootje.” ▶

CV

- 1982** Geboren in Heeze
- 1994** Middelbare school in Eindhoven
- 2001** Studeert psychologie en seksuologie aan de Universiteit Maastricht
- 2008** Haalt master klinische psychologie en loopt afstudeerstage in de verslavingszorg bij Jellinek
- 2010-2012** Specialisatie op de afdeling seksuologie van het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis (tegenwoordig OLVG West)
- 2013** Oprichting ESSH, seksuologiepraktijk in Amsterdam. Start de blog *Oh Mama*
- 2016-heden** Deskundige bij *RTL Boulevard*, talkshows, *De Telegraaf* en het *AD*
- 2019-heden** Expert van *Married at first sight*. Lanceert sekstoy L’Eve
- 2021-heden** Vriendin bij de podcastshow *De Leeuw lult verder* van Paul de Leeuw. Is brand ambassadeur van Easy Toys
- 2022** Radiorubriek bij Q-Music en kandidaat in het tv-programma *De alleskunner*
- 2023** Kandidaat in de tv-programma’s *Weet ik veel*, *De slimste mens* en geregeld gast bij *VI*. Start online zelfhulpprogramma *Beter intiem*
- 2024** Kandidaat in het tv-programma *Praat Nederlands met me*. In het voorjaar kwam boek *Even tussen ons* uit; doet een gelijknamige theatertour

Heeft hij jou of jij hem versierd?

“Ik hem! Mijn partner is helemaal geen versierderstype. De avond in de kroeg dat ik hem probeerde te versieren, had ik concurrentie. Dat maakte het extra interessant voor mij. Als ik hem niet had aangesproken, hadden we twintig jaar later niet zo’n mooi gezin en fijn leven gehad. Je moet ook aanvaarden dat een relatie nooit honderd procent goed kan zijn. Wees daar gewoon realistisch in; als tachtig procent maar klopt. Niemand is perfect. Versieren, het spel en oogcontact maken vind ik nog steeds leuk, uiteraard zonder bedoelingen. Ik hou écht van mensen. Van een stralend persoon met charisma kan ik erg genieten. Ik vind het leuk om te kijken of een praatje aan te knopen. Flirten doet je hart en ego goed.”

Wist je direct dat je met hem kinderen wilde?

“Ja! Ik wist dat hij een goede vader zou zijn. Ik raakte zwanger van Seb op het moment dat ik mijn eigen praktijk begon. ‘Waar begin je aan,’ reageerden veel mensen. Ik voelde dat ik het moederschap én een praktijk opbouwen zou volbrengen. Bijna alles doe ik op gevoel. Mensen overdenken veel te veel, en dan stagneren dingen. Wél heb ik een pittige tijd gehad, omdat ik geen voorbeeld had. Mijn zus en vriendinnen hadden nog geen kinderen. Ik moest een heel nieuwe balans vinden, was dolblij met mijn kind, maar het moederschap is niet per se makkelijk en niet altijd die roze wolk. Ik ging er over bloggen en zo ben ik ontdekt door *De Telegraaf*. In onze maatschappij leven we met veel taboes en houden we vaak de schijn op. Waarom zei niemand tegen mij: ‘Eveline, die eerste periode na een bevalling is niet makkelijk.’ Waarom zijn we daar niet eerlijk over? Het is gewoon wel eens k.u.t. Over al die grote onderwerpen zoals een relatie, kinderen krijgen of seks zouden we eens wat eerlijker moeten zijn. Zo kun je elkaar ook véél beter helpen. Als ik straks in de overgang kom, verwacht ik ook mijn portie: ik ga niet goed op die wisselende hormonen.”

10X KORT Altijd in de koelkast?

“Pellegrino.”

Altijd bij je? “Lipgloss.”

Trots op? “Wat ik heb bereikt ten aanzien van gezin en werk.”

Hekel aan? “Oneerlijke mensen.”

Groot voorbeeld?
“Oprah Winfrey.”

Leukste sekspeeltje?
“L’Eve, door mij zelf ontworpen.”

Onweerstaanbaar? “Oesters.”

Beste boek over seks?
“Die van mij natuurlijk.”

Ontspannen met? “Foute series als *The real housewives of Beverly Hills*.”

Levensmotto? “*You’re never fully dressed without a smile.*”

Heb je sekstips voor vrouwen in de overgang?

“De hormoonhuishouding zorgt ervoor dat je zin in seks minder wordt. Besef dat het misschien even moeilijk is, maar het niet betekent dat je het dan niet moet doen of het juist voor de ander moet doen. Zet je genot voorop. Als de zin en vochtigheid minder is, neem dan de tijd en gebruik een glijmiddel. Niet tegen de klippen op natuurlijk: zo van mijn partner heeft zin, we spuiten er wat op en gaan. Nee, je hebt superveel zin, maar je lijf doet niet mee. Dát moet de insteek zijn. Ga voor je eigen genot, met of zonder orgasme, want dan weet je brein dat je het fijn hebt. Die impuls heb je nodig. Het kan ook zijn dat je ergens tijdens het vrijen blokkeert, *so be it*. Tot die tijd heb je het leuk! Sta open voor wat er kan ontstaan. Vinden jullie het allebei prima dat de seks op een lager pitje staat, dan hoeft je er natuurlijk geen seconde over na te denken. Tips over seks in de overgang en andere veelvoorkomende problemen kun je ook vinden in mijn online zelfhulp-programma *Beter intiem*. Met je partner werk je dan anoniem door middel van opdrachten aan jullie seksleven.”

Je carrière gaat heel goed. Heb je nog idealen?

“Ik hoop eens een eigen tv-show te mogen maken. En ik wil graag een nachtkledinglijn lanceren. De Nederlandse vrouw heeft een slecht oog voor nachtkleding en hult zich in van die Mickey Mouse-nachtshirts. Het is belangrijk dat je je als vrouw in bed seksueel aantrekkelijk voelt. Dat hoeft niet met van die heftige zweterige lingerie uit seksshops; het kan ook met een mooi hemdje en broekje. Eén ding is zeker: ik zou mijn praktijk nooit kwijt willen. Omdat ik met mijn poten in de klei sta, kan ik er op tv goed over vertellen. Andersom kan ik prima zonder media, maar het is mijn missie om mijn kennis met een groot publiek te delen en zo seksproblemen te voorkomen. Ik zet steeds een nieuwe stip op de horizon en tot nu toe komen die doelen vanzelf op mij af. En privé? Daarin wil ik de beste versie van mezelf blijven!” ■



‘Flirten doet je hart en ego goed’