

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Professie & Persoon

Activist op ballerina's

Ontmoeting met Emily Nagoski

Jasmien Peeters & Albert Neeleman

De EFT World Summit in Haarlem, juni 2024, is een buitenkans om de Amerikaanse seksuoloog Emily Nagoski (1977), een van de keynotesprekers, te vragen voor deze rubriek *Professie & Persoon*. Ze zegt ja tegen een ontmoeting op de tweede dag. In de achtbaan van de Summit slagen Albert Neeleman, Nagoski en ik er wonderwel in om elkaar te ontmoeten voor een kort gesprek.

We nemen wat afstand van het gedruis en geroezemoes, voor zover dat al mogelijk is met 1198(!) anderen. Ik ben volledig overweldigd door de wervelende Summit en kan alleen maar, stotterend en stamelend, klungelig over *Kung Fu Panda* beginnen (stressresponscyclus niet voltooid, vijf kilometer hardlopen tijdens de lunch was beter geweest; Nagoski & Nagoski, 2022). Gelukkig slaagt mijn collega Neeleman erin om Nagoski allerlei zinvolle vragen te stellen, zo vlak voor ze het podium op moet als laatste spreker van de tweedaagse. Ze draagt platte ballerina's, een zwart jurkje met geometrische patronen en zwarte polszweetbanden (ik snap het: haar keynote doet niet onder voor een atletische topprestatie). Ze wandelt met twee krukken, die ze vervolgens ergens op het indrukwekkende orkestpodium in de PHIL vergeet.

Ze woont samen met twee honden, een kat en een cartoonist in Massachusetts, aan de Amerikaanse oostkust. De cartoonist vond ze op de datingapp *OkCupid*, het is haar man Richard. Hij illustreerde haar laatste boek *Come together* (Nagoski, 2024), doet haar boekingen, en is bewaker van haar agenda. Zo waakt hij er ook over dat dit interview niet het geplande trans-Atlantische online tweede deel kent. Nagoski heeft een opflakking van long covid én is overboekt.

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312024036004004>

Alleszins neemt ze haar eigen advies dat rust echt belangrijk is (ongeveer 10 uur per dag) au sérieux (Nagoski & Nagoski, 2022, pp. 186-222). Dat vind ik sterk aan haar denken: ze geeft altijd een Grotere Reden om echt goed voor jezelf te zorgen en goed in je vel te zitten. Je lichaam de rust gunnen dat het nodig heeft is zelfs een belangrijke daad van verzet: wie uitgerust is, is weerbaar in een samenleving die, hoe graag we dat ook anders zien, nog altijd gedomineerd wordt door witte cisgender mannen. Het patriarchaat (waarop in haar laatste boek stevast de verzuchting ('Ugh.') volgt) is de vijand, niet ons lichaam dat rust nodig heeft.

Deze bijdrage is dus gebaseerd op een korte ontmoeting in Haarlem. Toch is er meer dan genoeg vertelstof: een kruising tussen een kort interview, een boekrecensie en een congresverslag. Ik blijf dieper duiken in haar werk. Haar boeken zijn fantastisch. Haar TED Talks zijn terecht veel bekeken (zie bijvoorbeeld Nagoski, 2016), en voor haar blog *Confidence and joy* (Nagoski, z.d.) heb ik gretig op de knop 'It's not junk' geklikt in mijn spamfolder.

Gewend als ze is om voor slaapgedepriiveerde studenten te spreken, weet ze hoe ze een publiek wakker moet houden: met spannende stiltes, cliffhangers en goed getimed stemverheffingen. Als *stand-up sex educator* een genre is, dan hangt de zaal aan haar lippen. Ik smelt voor haar: ze is grappig, gevat, een beetje *geeky* ook, deze zelfverklaarde nerd. Sue Johnson en gehechtheid hebben een prominente plaats in al haar boeken. Nagoski moedigt ons aan ervoor te zorgen dat we gesteund en gekalmeerd worden door onze veilige mensen; we zijn per slot hechtende zoogdieren.

Op het einde van het korte gesprek (we nemen afscheid en wensen haar succes, want ze moet direct het podium op) zie ik de lichte verwar- ring in de ogen van mijn co-redacteur. Want ja, iets in het gesprek is anders. Als ik hem vertel dat Nagoski in 2021 de diagnose autismespec- trumstoornis kreeg, zie ik die verwarring veranderen in de warme, kalme nieuwsgierigheid die Nagoski zo belangrijk vindt en waar ze zo op hamert, voor onszelf en voor de ander. In haar boeken schrijft Nagoski er weinig over, maar met wat online opzoekwerk lees ik haar blogs over neurodivergentie. Ook andere thema's waar ik nog onwennig- heid rond voel, tackelt ze op een manier die ze voor mij behapbaar maken: non-binariteit, de genderillusie, polyamorie, LGBTQIA2S+ (het Engelse acroniem dat verwijst naar alle geslachten, seksuele oriëntaties en genderidentiteiten).

Nagoski, nu fulltime schrijver en spreker, doceerde *women's sexuality* aan Smith College, een universiteit in Northampton, Massachusetts, en

Activist op ballerina's

promoveerde op het onderwerp *health behavior*. Haar favoriete thema's zijn (vrouwelijke) seksualiteit, communicatie en relaties.

Ze startte als gezondheidsvoorlichter (over slaap, alcohol, lichaamsbeweging, anticonceptie, faalangst enzovoort) voor medestudenten op de campus van de University of Delaware (een staat aan de oostkust van de Verenigde Staten). Ze volgde er zelf ook haar eerste opleiding, cognitieve wetenschappen en filosofie. Een combinatie die ze een 'supersoep' noemt. Eigenlijk had ze de ambitie om neuropsycholoog te worden, maar als seksuele voorlichter had ze zoveel positieve, echte impact op de levens van jonge vrouwen dat ze de voldoening onweerstaanbaar vond en meer wilde. Als begeleider van studenten op de campus was ze onder de indruk van het helende effect dat haar antwoord elke keer opnieuw had: 'Maak je geen zorgen, je bent echt helemaal normaal.' Al zijn we allemaal uniek, toch zijn we uit dezelfde onderdelen opgebouwd, en is de afstelling bij iedereen anders. Op de laatste vraag op het eindexamen aan haar studenten, 'Wat is het belangrijkste dat je hebt geleerd in mijn lessen?', kwamen stevast gelijklopende antwoorden terug: 'Ik ben niet gebroken', 'Ik kan mijn lichaam vertrouwen', 'Er is niets mis met mij.'

Ook het Kinsey Institute, een onderzoekscentrum van Indiana University, was een inspirerende omgeving: 'Ik was eenentwintig jaar, studenten van alle universiteiten konden me mailen met hun vragen over seks. Als ik het antwoord niet kende, dan zocht ik het op in de bibliotheek boven. Ik heb er zooooooveel geleerd. Onder andere leerde ik er van de voormalige directeur John Bancroft en Erick Janssen het *dual control model* [bestaande uit een gaspedaal, het *sexual excitation system* (SES), en een rempedaal, het *sexual inhibition system* (SIS); red.], dat zij hebben ontwikkeld in de late jaren negentig (Bancroft & Janssen, 2000). Mijn schedel ging open, mijn brein viel eruit en het herorganiseerde zichzelf, anders en beter ...' Met een krop in haar keel: 'Ik zal de rest van mijn carrière proberen om de kansen die ik daar heb gekregen te verdienen.'

Als ze aan den lijve ondervindt hoe krachtig en helend het is als een trainer heel gewoon over seks spreekt (van a tot z: van aambeien tot zaadvocht), wil ze die ervaring doorgeven aan haar studenten. 'Ik oefende het in mijn werk en zag hoe krachtig het effect was. De juiste informatie en feiten zijn zo bevrijdend voor vrouwen. Ik groeide op in een gewoon Amerikaans middenklassegezin en kreeg een heel doorsnee seksuele opvoeding. Er was geen expliciete boodschap over seks, maar wel een impliciete, en die had zijn impact: "We spreken er niet over." Toen ik als elfjarige in de auto aan mijn mama vroeg wat een vagina was, begon ze verward te blozen. Het was pas 's avonds thuis in de medische encyclope-

die dat ik de betekenis vond. Toen ik later de klassieke ervaringsoefening deed, mijn eigen genitaliën bekijken met een spiegel, had ik daar allerlei negatieve gevoelens bij. Ik had het gevoel dat ik een vijand tegemoet ging treden. Waar kwam dat vandaan!? Ik hilde toen die oefening me hielp om mijn seksualiteit in mijn lichaam te integreren. Het was gewoon een deel van mij, zoals mijn knieën of mijn oksels. Ik wilde dat doorgeven aan andere vrouwen en op grotere schaal! Vier jaar werkte ik aan mijn eerste boek, *Kom als jezelf* (Nagoski, 2021) (snoeproze cover, een rood tasje met rits is een variant op het suggestieve vulvafruit).

Het boek werd een bestseller, maar het schrijven van een boek over seks was allesbehalve erotiserend. Het leidde tot een maandenlange 'droogteperiode' in haar eigen leven, door stress en vermoeidheid. Ze was net getrouwd, en haar eigen adviezen uit *Kom als jezelf* schoten tekort. Welk gevoel haar dat gaf, als 'sexpert'? 'Ik was gestresseerd, depressief, angstig, eenzaam, zelfkritisch. Ik was zo overweldigd, seks was het allerlaatste waar ik aan dacht. Als ik mijn eigen adviezen opvolgde kon ik alleen maar in slaap vallen en/of huilen. Ik had dus meer hulp nodig dan ik in mijn eigen boek vond. Als onderzoeker deed ik wat ik altijd doe: ik ging te rade bij Google Scholar, een zoekmachine voor wetenschappelijke literatuur.' Ze dook in de data, op zoek naar ideeën. Het was het begin van een nieuw boek, voor koppels deze keer: *Come together – De wetenschap (en kunst!) achter het creëren van een blijvende seksuele verbinding* (Nagoski, 2024). Op de cover verdwijnt het beentje van de letter M speels in de O, en verder zijn er allerlei tinten roze die me onwillekeurig aan het kleurenpalet van de kleine en grote schaamlippen doen denken in verschillende stadia van opwinding.

Wat leerde Google Scholar haar? De gangbare conversatie over 'de vonk in leven houden' bleek irrelevant. Verrassing: mensen die samen een goed seksleven levendig kunnen houden spreken niet over de vonk! Ze spreken over plezier, wat ze fijn vinden. En wat nog?

- ▶ Ze zijn goede vrienden. Er is bewondering en vertrouwen. Een basis-aantrekking is nodig, maar je hoeft je partner geen *hot stuff* te vinden.
- ▶ Ze vinden seks belangrijk, zien het als een gedeeld project. Ze maken er samen tijd en ruimte voor en geven er – elke keer opnieuw, want soms valt het onvermijdelijk van de lijst – prioriteit aan. Seks zien ze als een gedeelde hobby.
- ▶ Ze volgen hun eigen regels voor hun seksleven. Dat is niet simpel, voegt Nagoski toe, want je rekent af met sociaal geconstrueerde seksuele imperatieven en ondermijnende morele, medische en mediaboodschappen.

Activist op ballerina's

En verlangen dan? Vergeet het woord verlangen. Het is géén ingrediënt. Lees dit nog eens: het is géén ingrediënt.

Een vraag die wel erg belangrijk is: welke seks is het waard om te willen? Zoek dat samen uit! Nagoski citeert in haar keynote de Canadese seksuologe Peggy Joy (sic) Kleinplatz: 'Sometimes low desire is evidence of good judgement' (zie Kleinplatz & Ménard, 2020). Verbeeld ik het me of hoor ik bijna de ingehouden kreet van openbaring door de zaal gaan? Zo simpel kan het zijn: waarom zou je seks willen die je niet leuk vindt?

De gemiddelde leeftijd van de m/v/x die rapporteert over buitengewoon goede seks (de soort die je brein doet smelten en jezelf doet overstijgen) is vijfenvijftig jaar. Nagoski, zevenenveertig jaar en een vroegbloeiër, benadrukt dat seksueel plezier van ons een betere mens maakt. Het kan het ultieme vehikel voor connectie zijn. En (extatisch) genot kan niet tegelijk bestaan met moeilijke emoties zoals schaamte, bitterheid, woede en angst. 'Oefenen met genot is oefenen om buiten al die dingen te leven, leren hoe je ze kunt loslaten.'

Nagoski: 'De enige echte bron van wijsheid over onze eigen seksualiteit komt uit ons eigen lijf, onze binnenkant, en kan ook alleen maar vandaar komen. Ik ben bezig een wereld te creëren die niet meer liegt tegen vrouwen over hun lichaam. Mijn boeken gidsen mensen alleen maar naar huis.'

Nagoski schrijft een verdomd goede richtingaanwijzer. Ze laat nergens uitschijnen dat het gemakkelijk is. Wel dat het belangrijk is, en de moeite waard. 'Goede seks is mogelijk. Als we ernaar streven, ernaartoe stretchen alsof het een yogapositie is (het hoeft niet volmaakt; oefening, geen perfectie), dan zal ons seksleven, op zijn minst, enorm verbeteren.'

Ze wringt data uit als een natte bikini om 'waarheid' te vinden. Kennis is bevrijdend voor vrouwen. Wie kwalijke leugens (media, medisch, moraliteit) als een etterbui doorprijkt, kan leven vanuit zelfvertrouwen (de waarheid kennen) en goed in haar vel zitten (van die waarheid houden). Nagoski is verontwaardigd: het fictieve onbereikbare ideaal dat de bikini-industrie ons voorhoudt is een daad van onderdrukking en geweld. Het patriarchaat (Ugh.) dat zijn eigen bestaan bovendien ontkent (gaslighting, iemand?), is als giftig woekerend onkruid. Als we onze tuin zorgvuldig wieden, doen we dat ook voor anderen, zodat de zaden van ons onkruid niet naar andere tuinen vliegen om daar wortel te schieten, én zodat onze tuin anderen inspireert.

Nagoski maakt het simpel, maar benoemt ook het complexe proces. Om te helen en te genezen moet je voelen, en dat doet pijn. Omarmen, accepteren en transformeren zijn sleutels. Kleine stapjes zijn goed.

Nagoski-weetjes:

- ▶ Ze heeft een identieke tweelingzus Amelia (een dirigent), met wie ze samen het boek *Burnout* (Nagoski & Nagoski, 2022) schreef, na de burn-out van Amelia.
- ▶ In 2021 kreeg ze de diagnose autismespectrumstoornis, net zoals haar zus (nadat ze naar de Pixar-kortfilm *Loop* keek (Milsom, 2020)).
- ▶ Ze is de dochter van twee muzikanten.
- ▶ Ze houdt van SPSS (een statistisch computerprogramma voor de sociale wetenschappen; geeky, ik zei het al).
- ▶ Nagoski post soms op sociale media, met als alter ego de blauwharige lookalikepop Nagoggles (van *to goggle*: kijken met wijdoopen ogen, verbaasd).
- ▶ Ze poseerde in pyjama(!) voor *The New York Times*. (Dat is niet de enige zelfonthulling. Ze vertelt over zichzelf, voor de lezer heel ontschamend.)

In haar drie boeken eindigt elk hoofdstuk met een fantastisch lijstje 'TL;DR' (oftewel *too long; didn't read*), een geniale vondst om snel iets op te zoeken of terug te vinden. Want haar boeken vragen nogal wat aandacht: ze introduceert concepten die ze weliswaar helder en bevattelijk uitlegt, maar het leest als een roman van Tolstoj: heel veel personages, en het duurt even vooraleer je met allemaal vertrouwd bent: arousal-discordantie, criteriumvelociteit, discrepantie reducerende feedbacklus, dual control model, SIS en SES.

Nagoski's boeken hebben ook een activistische kant, die me diep beroert en charmeert, een zaadje plant. Ze maakt zo voor mij het onderscheid met veel andere auteurs.

Het patriarchaat. Ik heb er zelf ook nog wel een ei mee te pellen. Daarom speel ik op reis Nagoski's spel *New hotness*, een manier om de kritiek die je op je lichaam hebt los te laten en de verschuiving te maken naar warme zelfacceptatie. Enter mijn versleten jeansshort, eigenlijk voorbehouden om in de beslotenheid van mijn tuin te klooiën, onkruid te wieden en de dakgoot leeg te maken. De bikini-industrie, en, toegegeven, mijn vader (toch de drager van dat MC1R-gen voor rood haar) lieten me veertig jaar lang geloven dat witte benen een no-go zijn, iets wat je de ander liever bespaart. Ik trek, aangemoedigd door Nagoski, strijdvaardig de ultrakorte Wrangler aan. Het helpt dat we in de Alpen vooral bruine vriendelijke koeien en weinig andere wandelaars tegenkomen. Mijn bijdrage start dus eerder symbolisch: modderige Meindls, knalrode kousen, blote melkwitte benen en Nagoski in mijn rugzak. Ik houd

Activist op ballerina's

toch toegewijd vol op de overvolle trein naar de miljoenenstad München. Ik ruil de short dapper in voor een zwarte bikini (*New hotness* voor gevorderden), en duik daar met mijn puberzoon in een ijskoude Eisbach, laat me twee kilometer meedrijven in deze gigantische rivier, die als een wildwaterbaan door de stad slingert. Het is verboden, maar pure extase. Ik ben gelukkiger dan ooit, in de koude sterke stroming onder het lover van bomen, tussen de joelende zwemmers, een met het Grotere Geheel waar Nagoski naar verwijst. Tuimelend en buitelend door stroomversnellingen gaan we een paar keer kopje-onder. Alle moeilijke emoties, zoals schaamte, bitterheid, woede, angst, spoelen van me af. Tram 16 pikt ons op en brengt ons, druipend in bikini met blauwe lippen, terug naar het begin. Ik beslis euforisch dat ik het spel gewonnen heb, 1-0 voor mij in de strijd tegen de bikini-industrie, en nog een welgemeende fuck you.

Er is te weinig tijd in Haarlem om Nagoski te vragen wat ze jonge en ervaren systeemtherapeuten toewenst. Ik doe een poging om empathisch te gissen en beland toch weer bij *Kung Fu Panda*. De mollige reuzenpanda vindt de sleutel tot de onbegrensde macht. Spoileralert: het blijkt een spiegel te zijn, waarin hij alleen maar zichzelf ziet. De geheime kracht zit in jezelf, in zelfvertrouwen en plezier. Luister naar die stem in je binnenste. Het geheime ingrediënt bestaat: je bent het zelf.

Jasmien Peeters is filosoof, systeemtherapeut en (EFT-)relatietherapeut. Ze werkt voor Duet relatiebemiddeling en in haar eigen praktijk. E-mail: jasmien@focus-op-verbinding.be

Albert Neeleman is klinisch psycholoog en psychotherapeut, werkzaam als systeemtherapeut bij het Amsterdams Instituut voor Gezins- en Relatietherapie. E-mail: neele.ppan@gmail.com

Referenties

- Bancroft, J., & Janssen, E. (2000). The dual control model of male sexual response – A theoretical approach to centrally mediated erectile dysfunction. *Neuroscience and Biobehavioral Review*, 24(5), 571-579.
- Kleinplatz, P., & Ménard, A. (2020). *Magnificent sex – Lessons from extraordinary lovers*. Routledge.
- Milsom, E. (regisseur). (2020). *Loop* [Film]. Pixar Animation Studios.
- Nagoski, E. (2016, oktober). *The keys to a happier, healthier sex life* [Video]. TED Conferences. www.ted.com/talks/emily_nagoski_the_keys_to_a_happier_healthier_sex_life
- Nagoski, E. (2021). *Kom als jezelf – De opzienbarende nieuwe wetenschap die je leven zal*

Jasmien Peeters & Albert Neeleman

veranderen. Lev.

Nagoski, E. (2024). *Come together – De wetenschap (en kunst!) achter het creëren van een blijvende seksuele verbinding*. Lev.

Nagoski, E. (z.d.). *Confidence and joy* [Blog].

Geraadpleegd op 29 september 2024, van <https://emilynagoski.substack.com>

Nagoski, E., & Nagoski, A. (2022). *Burnout – Ontdek het geheim van de stresscirkel en ontspan*. Ambo|Anthos.