

*Marieke 't Hart
& Sabine Leenhouts*

Zo
doet
zij
dat.

FONTAINE UITGEVERS

INHOUD

Hoofdstuk 1
Ouder worden
8

Hoofdstuk 2
RELATIES
26

Hoofdstuk 3
WERKEN
44

Hoofdstuk 4
Sporten
62

Hoofdstuk 5
Seks
80

Hoofdstuk 6
ETEN
98

Hoofdstuk 7
DRINKEN
116

Hoofdstuk 8
Wonen
134

Hoofdstuk 9
Hormonen
152

Hoofdstuk 10
ROUWEN
170

Hoofdstuk 11
REIZEN
188

Hoofdstuk 12
Jong blijven
206

Bedankt
224

Hoofdstuk 2

Rela

ties

2 'Van de seks!'

Marieke 't Hart

Als puber vond ik het onbegrijpelijk dat mijn ouders al zo lang bij elkaar waren. Ik kan me herinneren dat ze achttien jaar getrouwd waren en dat ik aan mijn moeder vroeg hoe ze dat zo lang kon volhouden met dezelfde man. Op mijn zestiende kreeg ik dikke verkering met Martijn. Hij bedroog me met een goede vriendin en na anderhalf jaar gingen we uit elkaar. Ik had daar eerst veel verdriet van, maar daarna heb ik flink gefeest. Soms had ik een vriendje voor een paar maanden en ook had ik er een tijdje twee tegelijkertijd. Ik had helemaal geen zin om me te binden. Ik wilde van mijn studententijd genieten en daar hoorde zo nu en dan een onenightstand zeker bij. Toen ik op mijn 22e Jeroen (inmiddels al meer dan 35 jaar mijn man) tegenkwam, wilde ik het in eerste instantie dus bij een beetje scharrelen houden. Probleem was alleen dat ik smoorverliefd op hem werd. Ik wilde hem met geen enkele vrouw delen en dus spraken we af om toch monogaam te blijven. Thuis leidde ik vanaf dat moment een heel braaf leven, zeker toen ik op mijn 27e zwanger raakte van mijn eerste kind, mijn dochter Sjoera. En dat terwijl ik voor mijn werk bij *Viva* toen wekelijks minstens één verhaal over relaties en/of seks schreef. Ook maakte ik jarenlang de rubriek 'AnyBody', waarin elke week een vrouw poedelnaakt en zonder hoofd werd geportretteerd. Tijdens een borrel zei een collega die bij *Nieuwe Revu* werkte: 'Zo, dus jij bent Marieke 't Hart. Van de seks!' Ik combineerde op dat moment een kind van vier en een kind van één (mijn zoon Vincent) met een bijna fulltimebaan en seks stond heel laag op mijn prioriteitenlijstje. Maar blijkbaar stond ik bekend als iemand die er wel pap van lustte. Ik wilde zo snel mogelijk van dat stigma af en solliciteerde bij het weekblad *Margriet*. Ook daar schreef ik veel over relaties. Mijn toenmalige hoofdredacteur Anneliese Bergman en ik bedachten de rubriek 'Kan deze relatie worden gered?', waarin psycholoog Annette Heffels een koppel met problemen onder de loep nam. Met mijn eigen relatie ging het op dat moment ook wat minder goed. Het managen van een gezin met jonge kinderen in combinatie met een

drukke baan als chef bij een wekelijks verschijnend tijdschrift viel me behoorlijk zwaar. De welbekende tropenjaren waren het. Ik was superambitieuus en voelde me enorm verantwoordelijk voor mijn werk. Maar ik wilde ook Sjoera en Vincent niet tekortdoen en elke dag aan de oppas overlaten. Jeroen werkte ook keihard. Als ICT-consultant reisde hij het hele land door. Met als gevolg dat we regelmatig ruzie maakten over het huishouden en de zorgtaken.

Rond mijn veertigste gingen de eerste stellen in onze vriendenkring scheiden. Wat een verdriet. Voor henzelf, voor de betrokken kinderen en soms ook voor ons. Zo gingen we vaak met vier vriendenstellen een weekendje weg. Dat kon niet meer. En terwijl je niet wilt kiezen, gebeurt het soms toch dat je één van de partijen minder vaak of helemaal niet meer ziet. Het voordeel van het feit dat wij jong kinderen kregen, was dat ze al volwassen werden terwijl wij zelf nog redelijk jong waren. Rond ons vijftigste konden we weer vaker met z'n tweetjes iets doen: uit eten, naar een concert, een weekendje weg, dat soort dingen. En we ontdekten dat we elkaar nog steeds heel erg leuk vonden. Jeroen kreeg een baan waardoor hij veel in het buitenland zat. Soms zagen we elkaar maar weinig. Maar dat maakte onze relatie alleen maar spannender.

In *VROUW* schrijven we vaak over relaties en seks en kennen we weinig taboes, alles is bespreekbaar. Zo hadden we laatst zowel in het magazine als in de podcast een interview met Hélène, die met maar liefst drie mannen samenwoont, met ieder een relatie heeft en dus ook seks. Ik stelde vervolgens aan Jeroen voor dat ik er ook een man bij zou nemen, maar hij was niet echt enthousiast over het idee. Een keer een vrouw erbij misschien wel, maar dat zie ik zelf niet zitten. In principe zijn we dus monogaam. Al denk ik niet dat onze relatie op één keer vreemdgaan zal stuklopen. Als Jeroen tijdens een wintersportvakantie met vrienden een keer met een andere vrouw zou zoenen, heb ik daar geen problemen mee. Al hoef ik het niet te weten. Maar als hij verliefd zou worden op een ander of een verhouding met een collega zou krijgen, is het een ander verhaal. Zelf houd ik ook wel van een beetje flirten. Maar ik zie mezelf nog niet zo snel met een andere man. Inmiddels zijn Jeroen en ik 36 jaar samen. Ongelooflijk. De puber in mij kan nog steeds niet geloven dat ik het zó lang met dezelfde man uithoud.



Opgebiecht

Marieke

Heel lang geleden – ik was twintig – heb ik het vriendje van een vriendin versierd. Laat ik hem Casper en haar Lisette noemen. Casper woonde in een studentenhuis en gaf een feest. Lisette vroeg of ik ook kwam. Ik had Casper voor die tijd nog nooit ontmoet. Wel had ik uit de verhalen de indruk dat zij veel verliefder op hem was dan hij op haar. Maar goed. Het was een heel leuk feest. We dansten de hele avond en het klikte meteen tussen Casper en mij. Helaas werd Lisette in de loop van de avond ziek. Of het door de drank kwam of dat ze iets verkeerd had gegeten, was niet helemaal duidelijk. Maar ze moest overgeven en wilde op een gegeven moment naar huis. Uiteindelijk bleef ik alleen achter met Casper. Ik hielp hem afwassen en opruimen. Van het één kwam het ander. Op een gegeven moment kuste hij me en ik kuste hem terug. We eindigden in zijn bed.

Toen we de volgende dag wakker werden, voelden we ons erg schuldig. Ik zei tegen Casper dat ik het zelf aan Lisette wilde vertellen. Ik heb haar gebeld en nog diezelfde middag zat ik op haar kamer. Ik biechtte alles op. Ze werd woedend. En ze had gelijk. Van de vriendjes van je vriendinnen hoor je af te blijven. Dat vond ik toen en dat vind ik nog steeds. Ik zei dat het allemaal niet zoveel voorstelde – wat ook zo was – maar ze vond het natuurlijk verraad van de bovenste plank. Ze zei dat ze me nooit meer wilde zien. Van Casper hoorde ik dat ze het meteen had uitgemaakt. Daarna heb ik hem nooit meer gesproken.

Een paar jaar geleden kwam ik Lisette onverwacht tegen. Ze stond naar een bandje te kijken op Koningsdag. Ze was vanzelfsprekend ouder geworden, maar verder weinig veranderd. Na even gearzeld te hebben, stapte ik op haar af. Ze keek me woedend aan. 'Hoe durf je me aan te spreken,' zei ze en liep weg. Ik heb die ene avond meer dan dertig jaar geleden een heleboel kapot gemaakt. En daar heb ik nog steeds spijt van.



De
expert
OVER
carrière
maken

ANNEMARIE VAN GAAL (1962) is een succesvolle zakenvrouw. Daarnaast geeft ze tegenwoordig advies in programma's als *Een dubbeltje op zijn kant* en *Crisis in de tent*. Ze is columniste en schreef meerdere boeken. Annemarie is getrouwd en heeft twee volwassen zoons.

Was jij als kind al een ondernemertje in de dop?

'Ja, ik denk dat dat al er al vroeg in zat. Al toen ik dertien of veertien was, kocht ik zelf posters in voor een gulden en verkocht die voor twee vijftig op markten en in winkelstraten. Ik moest de treinkosten zelf betalen, dus hield ik er rekening mee waar ik heen ging, waar ik het meest kon verkopen en hoe ik de kosten laag hield. Mijn enige reden was geld verdienen, daar deed ik het voor.'

Toch heeft het nog lang geduurd voordat je als volwassene makkelijk rondkwam?

'Mijn fascinatie met dat je onafhankelijk en zelfstandig moet zijn als vrouw en dat je een kasboekje bij moet houden – wat ik nog steeds uitdraag – komt inderdaad uit de periode dat ik als alleenstaande moeder in Amsterdam woonde. Ik weet tot op de dag van vandaag nog precies wat mijn inkomen was (2180 gulden!), zo secuur heb ik het allemaal bijgehouden. Mijn woonlasten waren 1260 gulden, de crèche 800. Die moest ik zelf betalen, want er waren wel gesubsidieerde crècheplaatsen,

maar die waren niet bedoeld voor alleenstaande moeders. Die hadden de bijstand. Nou, ik niet, dus ik moest alles zelf betalen.'

Dat klinkt niet bepaald als een vetpot...

'Ik kon met geen mogelijkheid rondkomen met mijn baan als secretaresse, maar heb het toch gered door allerlei bijbaantjes aan te pakken. Vakantiedagen nam ik wel op, maar niet om op vakantie te gaan. Op die dagen werkte ik via een uitzendbureau, dan had ik drie weken lang een dubbel salaris en kon ik weer anderhalve maand vooruit. Dat kasboekje was echt mijn *lifesaver*! Zo ben ik door de eerste jaren heen gekomen zonder schulden te maken.'

Waarom vind je het, nog steeds, voor iedereen zo belangrijk om financieel onafhankelijk te zijn?

'Dat geldt voor vrouwen én mannen, hè! Ik vind gewoon dat je er altijd voor moet zorgen dat je niet in de schulden komt, want dan gaat het heel snel bergafwaarts en kun je er niet snel weer bovenop komen. Ik heb er een hekel aan als mensen in de slachtofferrol gaan zitten, omdat het je eigen verantwoor-

TIPS OM SIMPEL GELD TE BESPAREN

1. De eerste stap in besparen is inzicht in je uitgaven: houd in een schrift precies bij wat er binnenkomt en uitgaat aan geld. (Zelf schrijven beklijft beter dan een digitaal kasboekje.)
 2. Plan twee keer per jaar een 'vergelijk-je-rijk'-middagje en neem al je kosten onder de loep. Wat kun je opzeggen en voor welke vaste kosten is een goedkoper alternatief te vinden? Dat scheelt honderden euro's per jaar.
 3. Leer onderhandelen!
 4. Bereken wat je netto per uur verdient en bedenk bij iedere aankoop hoeveel uur je daarvoor moet werken.
 5. Bekijk Marktplaats.nl voordat je iets nieuws aanschaft.
-

delijkheid is. Je kunt wel zeggen: "Dit en dat overkwam me en er was niemand die me hielp", maar jij bent de lening aangegaan of op de zak van je man gaan teren. Je moet zelf de koe bij de hoorns vatten. Zelf heb ik ook nooit partneralimentatie geaccepteerd. Sterker nog: na mijn tweede scheiding moest ik die zelf betalen. Wat tegen die tijd trouwens prima lukte.'

Veel vrouwen zijn wél financieel afhankelijk. Hoe voorkom je dat?

'Door te zorgen dat je, zelfs als je niet werkt, een potje opbouwt zodat je altijd een buffer hebt en weg kunt gaan bij je man als je dat wilt of het nodig is. Het is zó belangrijk dat je die keuze kunt maken. Vroeger kon je tot twaalf jaar partneralimentatie krijgen na een scheiding, inmiddels is dat versoberd tot vijf jaar, tenzij je kinde-

ren jong zijn. Uit onderzoek blijkt dat veruit de meeste vrouwen na die vijf jaar nog niet samenwonend of getrouwd zijn, want daarmee vervalt de partneralimentatie van je ex. Zij hangen blijkbaar liever aan dat infuus. Die afhankelijkheid gaat nota bene zelfs verder dan in een relatie!'

Hoe werd jij uiteindelijk die succesvolle, zelfstandige zakenvrouw?

'Daar zit wel een hele periode tussen, hoor. Op mijn 26e werkte ik voor een grote tijdschriftenuitgeverij, had carrière gemaakt en was inmiddels opgeklommen van directiesecretaresse naar projectmanager. Het bedrijf had een project in Rusland en zocht iemand die dat daar een half jaar lang kon opstarten. Dat wilde ik graag, want ik was iedere maand aan het worstelen met geld, kwam net of net níét uit – al wist ik

precies wat ik tekortkwam. Ik zou een verhuiskostenvergoeding krijgen, ze zouden de woonlasten betalen, hier kon ik mijn huisje verhuren én ik zou opslag krijgen. Ik zag dat project als een kans om een buffer op te bouwen. Later heb ik ontslag genomen en ben in Rusland mijn eigen bedrijf begonnen, dat was ook weer om beter rond te komen.’

Heb jij in de zakenwereld nadeel ondervonden van het feit dat je vrouw bent?

‘Dat valt erg mee, maar dat komt waarschijnlijk ook door hoe ik erin sta. Als ik in een groep ben, realiseer ik me nooit dat ik de enige vrouw ben. Of überhaupt een vrouw; ik sta er gewoon niet bij stil. Rusland was echt een mannenmaatschappij, eigenlijk werden alleen mannen serieus genomen en vrouwen totaal niet. Vooral daar zullen ze het waarschijnlijk in eerste instantie raar hebben gevonden als ik aanschoof, of hebben gedacht: die praten we er wel onder, of zo. Maar het scheelt natuurlijk ook met welke intentie je daar staat. Als ik niet zie dat ik een vrouw ben en dat zij machtiger zouden zijn als man, sta ik er vanzelf als een krachtiger persoon. Ik denk dat dat ervoor zorgde dat ze respect voor me hadden.’

Vaak horen we juist dat vrouwen niet genoeg voor zichzelf opkomen. Hoe komt dat, denk je?

‘Ik denk dat er toch een restje in ons DNA

zit dat ons vertelt dat meisjes niet de kost hoeven te verdienen of geschikter zijn voor de mindere banen. We zijn nog steeds geneigd te denken dat we niet goed genoeg zijn en je ziet daardoor dat vrouwen niet goed onderhandelen voor zichzelf als het gaat om salaris, bijvoorbeeld. Lange tijd werden we niet geacht om ambitie te hebben. Als je dat woord gebruikt bij een man, staat het sexy: je ziet hem al lopen in een mooi pak in de bestuurskamer. Bij een vrouw wordt snel gezegd dat ze een bitch is, of dat ze haar prioriteiten verkeerd stelt en haar gezin in de steek laat. Onzin, dat moet nu maar eens de wereld uit.’

Heb je die veroordelingen zelf gevoeld?

‘Natuurlijk hoorde ik dat af en toe weleens achter mijn rug om, maar ik heb wel geleerd dat ik me niet zoveel moet aantrekken van wat de omgeving zegt. Dat geef ik andere vrouwen ook mee: je omgeving houdt je op een gegeven moment tegen. Als je klein bent, trekken ze je op en zeggen dingen als: “Je kunt best fietsen, en die spreekbeurt gaat je lukken.” Maar als je boven de rest dreigt uit te stijgen, probeert diezelfde omgeving je terug te duwen en krijg je opmerkingen als: “Denk je wel aan je kinderen? Hoe wil je dat dan doen?” Onbewust wil je altijd die goedkeuring houden. Om te kunnen excelleren en groot te worden, moet je die omgeving achter je laten.’

Opgebiecht
Sabine

Mensen die mij kennen, zullen niet zo snel zeggen dat ik een lui mens ben. Ik houd van aanpakken en ben nooit te beroerd om iets te ondernemen. Maar wat er niet zo veel weten, is dat ik ook aartslui kan zijn. Het komt niet zo heel vaak voor maar ik kan echt de hele dag in mijn bed of op de bank liggen. Gewoon helemaal niets doen behalve een beetje denken, films kijken, tosti's eten en genieten van de totale lethargie. Op zo'n dag maak ik niet eens mijn bed op, ruim niets op ook al is dat nodig en kleed me zeker niet aan. Gaat de bel, dan doe ik het liefst niet open en ik ben eigenlijk alleen bereikbaar voor mijn kinderen. Ik wentel me in mijn eigen luiheid.

Misschien doe ik het maar één keer per jaar en het liefste alleen. Want naast een ander voel ik me na een paar uur schuldig. Het is ook enorm studentikoos gedrag en ik ken weinig vijftigers die een dag volledig weg kunnen luieren. Of misschien doen wel meer mensen dit, maar vertellen ze het net als ik niet.

Volgens mij vind ik daarom lange vliegreizen ook zo leuk. Het voelt als gedwongen rust. Soms een ommetje naar de toiletblokken, maar verder hoef ik niets. En aardige stewardessen, waar ik verder geen interactie mee hoef te hebben, komen ook nog een hapje en een drankje brengen tussen alle films door. Ik hoef niks op te ruimen, geen achterstallige klusjes te doen, mijn teennagels niet te lakken of iemand te bellen die ik al te lang niet gesproken heb. Dat gaat allemaal niet, dus ik geniet er intens van. Een vlucht van twaalf uur zit er meestal ook zo op. Als ik met anderen dan mijn gezinsleden reis, zit ik ook het liefst alleen. Kan ik me zonder schaamte totaal overgeven aan dat gevoel dat h-e-l-e-m-a-a-l niets hoeft. Heerlijk!



Zo doet hij dat

CARLOS LENS (1971) is de bekendste personal trainer van Nederland. Hij werkt onder meer al jaren met Linda de Mol en ook Marieke heeft hij regelmatig afgemat. Carlos schreef *Het billenboek* en geeft tevens tips over fitness en gezondheid via zijn website carloslens.nl en zijn socials.

‘**S**porten is belangrijk voor je gezondheid en je dagelijkse activiteiten. Als we ouder worden, worden we helaas strammer en stijver en daarmee neemt ook je conditie af. Als je fitter en vitaler door het leven wilt gaan, is sporten daarom een must, in combinatie met een gezonde leefstijl.

Negen van de tien mensen die bij mij komen, zijn bezig met het cosmetische deel: ze willen er beter uitzien. Als je puur kijkt naar het lichaam en spieren en vet, is het voor mannen door ons testosteron makkelijker om spiermassa op te bouwen. Jullie vrouwen hebben door je bouw weer sterkere heupen en benen. Ik merk dat vrouwen ‘leg day’, benen trainen dus, vaak lekker vinden. Jullie willen slanke of juist gespierde benen en een goede bilpartij, mannen meer een brede torso en een sixpack.

Maar goed, dat is puur cosmetisch. Het cadeau dat je jezelf geeft als je drie à vier keer in de week tijd kan maken om te sporten, is natuurlijk dat je je daardoor ook fitter voélt. Je krijgt vanzelf een betere conditie als je traint, daardoor ga je je gezonder voelen, en daarmee is de cirkel rond.

Minimaal drie keer in de week een uur sporten, is mijn advies. Als je elke dag een half uur kunt wandelen is dat super, fietsen ook, maar met ‘sporten’ bedoel ik iets anders. Dan train je echt je lichaam. Eén keer sporten is leuk, maar na zeven dagen rust begin je eigenlijk weer opnieuw. Bij twee keer krijgt je lichaam net die prikkel van ‘o ja, we gaan weer’, pas bij drie keer boek je echt progressie. Maar alles is beter dan níét bewegen. Daarnaast zijn er nog twee pijlers die belangrijk zijn: rust, dat zorgt voor herstel,

‘Vrouwen willen *slanke* of
juist *gespierde benen* en
een goede **bilpartij**, mannen
meer een *brede torso* en
een **sixpack**.’

en voeding, want dat is tachtig procent van je resultaat.

Sporten is leuk, maar je moet wel iets zoeken wat bij je past. Alles begint met je doelstelling. Wil je zes kilo afvallen, dan gaat dat niet lukken als je gaat dammen. Of je moet het héél fanatiek doen, haha. Als je vanaf niets moet starten, begin dan rustig en laat je voorlichten over wat verstandig is. Maak het zo leuk mogelijk én vol te houden. Bijvoorbeeld door met iemand samen te gaan trainen; dan heb je een gedeeld doel en kun je elkaar motiveren.

Mijn werk speelt zich meestal af in de sportschool, maar je hebt natuurlijk ook andere takken van sport. Ga tennissen, padellen, hockeyen, voetballen, hardlopen, *you name it* – er is heel veel. Houd je van dansen? Zoek dan een zumba- of fanatieke salsas. Vind je fitness niet leuk maar wil je

toch oefeningen met weerstand doen, kijk dan waar bodypumplessen worden gegeven, of andere groepslessen waar met gewichten wordt gewerkt.

Als je het kunt betalen: huur een personal trainer in, zoals ik! Voor privétraining of een klein groepje met je vriendinnen. Wordt dat te duur, vraag dan of de fitnessbegeleider in de sportschool een schema voor je maakt of kijk online, waar je ook veel oefeningen vindt. Je kunt thuis al veel doen met je eigen lichaamskracht. Kortom: voor iedereen bestaat er wel iets. Dus geen excuses meer, dames, maar aan de slag!