

‘Ik stuur niet gauw berichtjes naar mensen die ik niet ken, maar ik heb net het *Sexdagboek* uitgelezen. Wauw, wat ben ik blij dat je dit boek hebt geschreven! Ik kan je vertellen dat het mijn ogen heeft geopend als het gaat om seks. Dit heeft mij opener gemaakt naar mijn man toe. En inderdaad: er heerst een te groot taboe op seks, terwijl het de normaalste zaak van de wereld is. Bedankt dat jij dit taboe voor mij hebt doorbroken met dit fantastische en eerlijke boek!’ Anoniem

‘Wat is het fijn om te kunnen lezen over de rol van seks in het alledaagse leven. Niet meteen als probleem, ook niet als voorschrift, maar nuchter en liefdevol. Met alles wat daarbij hoort, ook alle rommeligheid, de twijfels en bijgedachten, gevoelens van geluk en soms frustratie. Je schrijft zelf in je boek dat je het belangrijk vindt om deze kant van seks te belichten, en daar ben je geweldig in geslaagd. Je boek is eerlijk, lief, grappig en ontroerend. Voor alle vrouwen en mannen’ Lea en echtgenoot (60 en 62)

‘Ik wil je graag even laten weten dat jouw Sexdagboek mij meer heeft geholpen dan zes sessies relatietherapie. Ik ben samen met een Westlander: recht zo die gaat, en niet te veel lullen over gevoel. Dat was prima, want het ging oké, tot er meer druk op kwam te staan door een ivf-traject. Omdat ik niet wilde dat er blokkades ontstonden, sleepte ik m’n lieve boer mee naar relatietherapie. In de hoop dat die psych wat vragen zou stellen die ons nader tot elkaar brachten in bed. Maar dat werkte niet. De oplossing bleek heel simpel: jouw boek! “Heb je dat hoofdstuk al gelezen? Wat vond jij daarvan? Lijkt het je wat? Heb jij ook eerder die onzekerheid/wens/afwijzing/etc. gevoeld?” Opeens hebben we hele gesprekken. Dus Heleen: veel dank, voor je openheid en voor het feit dat je het hebt geschreven’ Anoniem

Van Heleen van Royen verschenen eerder:

De gelukkige huisvrouw

Je zal er maar mee getrouwd zijn

Godin van de jacht

De ontsnapping

Stout

De mannentester

Vulpen

De naaimachine

Kind van mijn vader

Bloed, zweet en tranen

Het grote Heleen van Royen zomerboek

De hartsvriendin

Selfmade

Heleen van Royen

Sexdagboek

LEBOWSKI PUBLISHERS
AMSTERDAM 2019

Eerste druk, juni 2018
Tweede druk, juni 2018
Derde druk, augustus 2018
Vierde druk, december 2018
Vijfde druk, juli 2019

© Heleen van Royen, 2018
© Lebowski Publishers, 2018
Omslagbeeld: Heleen van Royen
Omslagontwerp: Sander Patelski
Typografie: Crius Group, Hulshout
Foto auteur: © Feriet Tunc

ISBN 978 90 488 5227 7
ISBN 978 90 488 3868 4 (e-book)
NUR 320

www.heleenvanroyen.nl
www.lebowskipublishers.nl
www.overamstel.com

OVERAMSTEL
uitgevers

Lebowski is een imprint van Overamstel uitgevers bv
Meld je aan voor de nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van de nieuwste boeken van Lebowski Publishers via www.lebowskipublishers.nl/nieuwsbrief

Alle rechten voorbehouden
Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever



Voor jou

DONDERDAG 29 SEPTEMBER

Vanmiddag om 16:35 uur heb ik besloten een seksdagboek* te gaan bijhouden. Ik lag op mijn rug in bed. Bart stond over me heen, wijdbeens. Hij had zijn geslacht nog in zijn hand. We waren allebei net klaargekomen. Hij had zijn zaad over mijn buik en borsten geloosd. Ik had een vibrator gebruikt terwijl ik toekeek hoe hij zich boven me aftrok.

Bart is negenentwintig, bijna dertig. Als hij volgende week dertig wordt, gaat de vlag uit. Ik ben eenenvijftig. Ik zou zijn moeder kunnen zijn. Maar dat ben ik niet. Ik ben zijn vriendin, we wonen samen. Dit dagboek is bedoeld om een gedetailleerd beeld te geven van ons seksleven. Ik hou ervan om dingen vast te leggen. Want je raakt alles kwijt. Hoe langer je leeft, hoe meer jaren je achter je hebt in plaats van voor je, des te vager de herinnering aan de jaren die achter je liggen wordt. De gebeurtenissen staan je nog wel bij, maar de momenten, de precieze momenten, de opbouw van de gebeurtenissen verdwijnt. Als je jong bent zie je scherper. Onthoud je alles beter. Ik wil onthouden wat ik met Bart heb. Het zijn gouden tijden. Ik wil ze kunnen herbeleven. En ik wil dat je meeleeft. Ik wil dat jij weet wat een seksleven kan inhouden. Omdat je dat eigenlijk nergens kunt naslaan.

Mensen zijn tegenwoordig hun eigen boekhouders. We kunnen ons leven digitaal vastleggen en dat doen we massaal. En

* De titel van dit boek luidt *Sexdagboek* omdat dat nu eenmaal sexyer staat dan Seksdagboek. Grafisch dingetje. Maar in het boek zal ik me netjes aan de spellingsregels houden en hebben Bart en ik dus seks met ks en niet met een x.

dat niet alleen, we maken het tot in detail openbaar op social media: onze maaltijden, aankopen, vakanties, verjaardagen, bruiloften, geboortes en sterfgevallen. Intussen houdt de Aqua App bij of we wel genoeg water drinken. Telt de gezondheidsapp onze stappen. Wordt onze hartslag geregistreerd door de Apple Watch. En weet FatSecret ons gewicht. Het enige wat we niet registreren en delen, is seks. De gemiddelde frequentie ligt sinds mensenheugenis op twee keer per week. Maar wat zegt dat? Is dat het sociaal geaccepteerde antwoord dat iedereen geeft bij een enquête over seks? Of hebben sommige stellen heel vaak seks en andere stellen slechts zelden?

Ik zal in dit dagboek zo eerlijk mogelijk proberen te zijn. Dat is moeilijk, want het gaat niet alleen om mij, maar ook om Bart. Hij vindt het geen punt dat ik onze intiemste momenten wil opschrijven, maar dat ik mijn verslagen ervan wil publiceren stuit op enige bezwaren van zijn kant.

Nog even terug naar de geboorte van het idee om 16:35 uur. Ik vertel het meteen aan Bart. Dat ik een seksgedagboek wil gaan bijhouden. En dat ik eigenlijk mijn uitgever even wil bellen om te vragen of hij het ook een goed idee vindt. Bart staat nog boven me, ziet me naar mijn mobiel op het nachtkastje graaien en zegt: 'Waag het niet!'

Ik houd me in.

Bart gaat naast me liggen. Ik ontvouw mijn plan.

'Ben je gek geworden?' is zijn eerste reactie.

'Luister nou even,' probeer ik.

'Jij wilt dat iedereen kan lezen hoe wij seks hebben?'

'Als je het zo zegt, klinkt het plat. Dat is niet hoe ik het bedoel.'

'Maar dat is toch hoe het wordt?'

'Ja en nee. Het wordt meer dan dat. Het wordt een boek over seksualiteit en dan vooral de vrouwelijke seksualiteit. Het

dagboek wordt de kapstok waaraan ik mijn theorieën daarover ophang.'

'Ik wil het niet.'

'Hoezo niet?'

'Ik wil niet dat jij je seksleven openbaar maakt. Want jouw seksleven is ook mijn seksleven. Het is óns seksleven. Het is privé. Ik wil het niet. Punt.'

'Bart...'

'Hoorde je wat ik net zei?!' Bart schreeuwt nu. 'IK WIL HET NIET!'

'Wat ik voor ogen heb, is nog nooit geschreven,' houd ik hem voor. 'Je hebt dagboeken van escortgirls en nymfomanes en er zijn ongetwijfeld dagboeken van sm-meesteressen en/of slaven, maar zoiets als dit is nog nooit uitgebracht.'

'En waarom denk je? Omdat het een belachelijk idee is, daarom!'

'Het is een goed idee. Als een moderne antropoloog een jaar lang een doorsnee seksleven beschrijven. Het is een onderzoek –'

'Onderzoek maar wat anders. Het gaat niet gebeuren, want ik wil het niet! Vergeet het. En hou er nu over op, want je verpest mijn humeur op deze manier. Ik heb er geen zin in. Hoe vaak moet ik het nog zeggen?'

Ik laat het even rusten. Een paar uur. 's Avonds pak ik de draad weer op.

'Ik snap dat je aan het idee moet wennen. Maar ik denk dat het belangrijk is dat dit boek wordt geschreven. Ik denk dat het mooi gaat worden. Dat je je er niet voor hoeft te schamen. Ik ga het schrijven, móét het schrijven, en vraag je om me te vertrouwen. Het is een serieus project. Ik zal het je laten lezen. Als je het dan nog belachelijk vindt, zal ik het niet uitbrengen. Maar ik hoop dat als je het leest, je zult begrijpen waarom ik dit

boek heb gemaakt en dat je ermee zult instemmen.’

Bart gromt.

Als ik dit project wil laten slagen, moet ik hem aan boord hebben. Het moet iets van ons samen worden, geen solovlucht. Daar zal ik de komende maanden mijn best voor doen.

VRIJDAGAVOND 30 SEPTEMBER

We liggen om tien uur lepelkje-lepelkje in bed. Bart moet vroeg op.

‘Ik heb zin om je te neuken,’ fluistert hij. Ik duw mijn billen iets dieper in zijn schoot.

‘Je bent hard,’ constateer ik tevreden.

‘Ik ben altijd hard.’

‘Je mag me altijd neuken.’

‘Ja, voor jou is het makkelijk. Jij kunt gewoon je kontje naar achteren draaien en ik moet aan de slag.’

‘Hmhm.’

Hij kan de uitnodiging niet weerstaan. Duwt mijn string omhoog en schuift zijn erectie van achterlangs in me. Na me een paar minuten zijwaarts te hebben gepenetreerd, komt hij over-eind. Hij manoeuvreert mijn lichaam totdat ik op mijn knieën en mijn ellebogen steun. Ik weet wat hij wil, ik vouw mezelf zo klein mogelijk op tot ik een bolletje ben. Een bolletje met een hoge rug en billen die uitnodigend de lucht insteken. Bart accepteert de invitatie. Nadat hij is klaargekomen, vallen we allebei in slaap.

MAANDAG 3 OKTOBER

Over deze dag heb ik slechts enkele snelle notities gemaakt die ik nog wilde uitwerken, maar dat is er niet meer van gekomen. *Connect the dots*, je bent er slim genoeg voor.

Ochtend. Bart van achteren, ik bloot.

Aan mijn borsten, vingeren.

Neuken.

Aan de deur gebeld.

Op mijn rug op bed – Bart zet staande spiegel erbij.

Bijna tegelijk klaarkomen, Bart iets eerder, vibo erbij, Bart blijft doorneuken. Orgasme.

DINSDAG 4 OKTOBER

Ik ben het dagboek aan het bijhouden als Bart de studeerkamer binnenkomt.

‘Schat, hebben we zaterdag en zondag echt geen seks gehad?’ vraag ik.

‘Gisterochtend hebben we seks gehad.’

‘Ja, dat weet ik. Maar in het weekeinde niet, toch?’

We lopen onze activiteiten nog even na. Zowel zaterdag als zondag overdag te druk, en ’s avonds te moe. Geen seks.

Bart leest een stukje van wat ik eerder heb geschreven. Hij lijkt zich al enigszins te hebben verzoend met het idee dat zijn partner zijn geslachtsleven nauwkeurig in kaart brengt.

‘Je zet me toch wel neer als een held, hè?’

Hij scrolt omhoog om meer te kunnen lezen.

‘Ik word hier wel hard van eigenlijk,’ constateert hij. ‘Maar ja, ik word van een regenbui al hard.’

Ik voel aan zijn kruis.

‘Misschien moet je me even pijpen,’ stelt hij voor.

Bart is een klassieke man. Je kunt hem nergens blijer mee maken dan met een pijpbeurt. De enige geduchte concurrent van de pijpbeurt is een helikoptervlucht. Deze twee staan op eenzame hoogte. Ik weet niet wat er zou gebeuren als ik Bart oraal zou bevredigen in een helikopter. Dat moet zijn idee van de hemel zijn.

Pijpbeurten zijn leuk om uit te delen. Ik ben in een goede bui en maak zijn rits open. Toen ik net met Bart ging, vertelde ik aan een bevriende regisseuse hoe grappig het was om te ervaren hoe snel hij hard wordt. 'Ik hoef er maar naar te wijzen,' zei ik. Ze begreep het. 'Bij jonge mannen is het net een toverstafje. Heerlijk.'

Ik zuig hard. Met mijn rechterhand trek ik hem gelijktijdig af en met mijn linkerhand houd ik zijn ballen vast. Bart legt zijn hand op mijn achterhoofd om me dichterbij hem toe te trekken.

Ik zit aan mijn bureau, de stoel half naar hem toe gedraaid.

'Doe jij straks boodschappen?' vraag ik hem tussen de bedrijven door. 'Want ik wil nog even door met schrijven.' Normaal praten we niet over huis-tuin-en-keukenzaken tijdens seks, maar hij staat nu naast mijn bureau.

Hij knikt.

'Je hebt eigenlijk te veel kleren aan,' vindt hij.

Ik trek mijn oversized trui uit. Nu heb ik alleen nog een panty en een zwarte, strakke top aan.

Hij trekt de top naar beneden zodat hij mijn borsten beter kan zien.

Ik zuig harder. Hij pakt mijn hand en trekt hem iets naar achteren, zodat zijn vel strakker staat. Ik verstevig mijn greep op zijn pik.

Het duurt niet lang, hooguit drie minuten.

'Ben je er klaar voor?' vraagt hij.

Ik kreun ter bevestiging.

Zijn sperma belandt in kleine warme golfjes in mijn keel. Ik slik het door. Na afloop duw ik zijn pik nog even tussen mijn borsten. Gewoon, omdat het kan.

WOENSDAG 5 OKTOBER

Bart wordt morgen dertig. Hij krijgt een privéles in een helikopter, maar dat weet hij nog niet. Het is een kleine, tweepersoonshelikopter, dus tenzij de leraar hem pijn doet, zal het bij een enkelvoudig hoogtepunt blijven. Ik wil hem vanavond verrassen door sexy lingerie te dragen en breng een bezoek aan Christine le Duc. Pal voor de winkel staat een sandwichbord met reclame voor een Masturbation Masterclass. 'Leer je man verwennen' is het motto. Masturberen is jezelf bevredigen en niet een ander, maar goed, misschien wil Christine ons leren een man zo goed te bevredigen dat hij denkt dat hij het zelf doet. Want hij kan het zelf het beste, zo is het nu eenmaal.

Ik koop een speelpakje voor Bart. Het is een zwart gevalletje en het heeft weinig om het lijf, zoals het hoort. Bij de kaasboer om de hoek haal ik een keur aan kaasjes en bij de slijter een wit wijntje.

's Avonds zet ik alles klaar en trek het speelpakje aan, met kleefkousen en suède pumps eronder die hakken hebben van tien centimeter. Bart heeft de haard aangestoken. Als hij me in het pakje ziet paraderen wordt hij instant hard. We beginnen vrolijk aan de wijn en de kaas. Proosten op het leven en ons geluk. We kijken een serie op Netflix. Het is een beetje koud, zo met alleen het speelpakje aan. Ik doe er een jurkje overheen. We drinken veel wijn en eten veel kaas. Om twaalf uur is Bart jarig, hij is dertig! Halleluja, ik heb een vriend van dertig. Wat een opluchting dat de twee van twintig voorgoed is verdwenen.

We wankelen naar boven, naar de slaapkamer, allebei een beetje misselijk van de kaas. Ik trek het jurkje weer uit en ga op bed liggen. Bart trekt mijn hakken uit, pakt mijn benen en sjort eraan, hij verplaatst me, zodat mijn benen over de rand van het bed vallen. Hij zet de spiegel erbij en trekt de bovenkant van

het pakje los zodat mijn borsten vrijkomen. Daarna neukt hij me terwijl ik op mijn rug lig. Het randje van het pakje zit onder mijn kont en het schuurt een beetje. Het leidt af. We gaan weer gewoon op bed liggen, ik ben te moe en te misselijk voor ingewikkelde standjes.

We seksen nog even door, dan kijken we elkaar schaapachtig aan en komen tegelijkertijd op hetzelfde idee. ‘Zullen we gewoon maar gaan slapen?’

Het pakje gaat uit, het licht ook.

DONDERDAGOGHTEND 6 OKTOBER

Bart is nu echt jarig. Hij wordt wakker en wil neuken. ‘Je mag nog niet komen. We moeten het bewaren,’ waarschuwt ik hem. Even later gaat hij wijdbeens boven me staan. Denkend aan de masterclass trek ik de jarige job heel stevig af. Ik pak zijn penis zo hard mogelijk vast. Het bewaren blijkt een illusie. Bart komt klaar. De eerste klodder is groot en lobbige. Daarna volgen dunneren straaltjes die tussen mijn borsten en in mijn nek belanden. Hieperdepiep hoera.

MAANDAGOGHTEND 10 OKTOBER

We staan samen onder de douche. Ik draai mijn billen tegen Bart aan. Hij wordt hard. Ik zet mijn handen tegen de douchewand, Bart neemt me hard van achteren. Hij komt snel klaar.

DINSDAGOGHTEND 11 OKTOBER

Net wakker. We kruipen in elkaars armen. Bart streelt mijn borsten. ‘Ze zijn zo lekker zacht,’ zegt hij. Na wat heen en weer gekroel ga ik op hem zitten. Bij het opruimen van mijn kledingkast ben ik een string tegengekomen die hij erg geil vindt. Die heb ik aan. Hij schuift het lapje stof opzij en gaat in me. ‘Dan moet

je maar niet op me gaan zitten,’ zegt hij. We zijn allebei nog een beetje slaperig. Komen traag op gang. Dit kan nog stoppen. Ik kan eraf stappen en gaan douchen. Maar ik kan ook een beetje gas geven. Ik doe het laatste, zodat ik zeker weet dat het *point of no return* bereikt is. Ken je dat punt? Dat de geilheid aanzwelt en je op zeker moment zeker weet dat er geen weg meer terug is? Dat je alleen nog maar door wilt en klaarkomen? Dit wordt geen opwarmertje om later op te dag af te maken. Dit wordt *all the way*. Bij Bart dringt dat besef net iets later door. Ik laat me van hem af glijden. Hij komt overeind en trekt zijn shirt uit. Liggend op mijn rug geniet ik van de aanblik van zijn bovenlijf. Tanig. Gespierd. Geen gram vet. Hij pakt wat glijmiddel, smeert zijn pik ermee in en begint me zijdelings te neuken. Dan tilt hij mijn benen op met zijn linkerhand en houdt mijn achterhoofd vast met zijn rechterhand.

‘Zo kan ik alles goed zien en voelen,’ zegt hij. ‘Lekker.’

Hij trekt me naar de rand van het bed, ik pak mijn vibo erbij. Bart vingert me. De vibo trilt. Hij neukt me. Ik zet mijn voeten tegen zijn borst. Al snel dendert het orgasme heel hard door me heen, waarna Bart me omdraait, zodat ik op mijn handen en knieën zit. Hij neemt me van achterlangs en komt in me klaar.

DONDERDAGOGHTEND 13 OKTOBER

Ik hou van ochtendseks. Als Bart opstaat om te plassen, ontdoe ik me snel van mijn slip en hemdje, zodat hij me naakt op bed aantreft als hij terugkomt. Hij reageert blij verrast en doet op zijn beurt zijn t-shirt en boxer uit. Zonder al te veel omhaal pakt hij me bij mijn heupen en trekt me naar zich toe, mijn benen vallen over de rand van het bed, we hebben een hoog bed, met als bijkomend voordeel dat hij me makkelijk kan penetreren terwijl hij blijft staan. Ik wil even geneukt worden. Klaarkomen

hoeft niet. Over al dan niet klaarkomen tijdens de seks valt veel te zeggen. Maar niet nu. Ik kom erop terug, ik beloof het. Bart draait me om zodat ik op mijn buik lig, mijn voeten staan nu op de vloer. We hebben een heel hoog bed, een boxspring op pootjes, met daarop nog een topmatras, zodat er geen irritante gleuf tussen de twee eenpersoonsmatrassen zit. Bart leunt een beetje met zijn rug tegen het raam terwijl hij me opnieuw penetreert, dit keer van achterlangs. We kreunen allebei van genoeg. Hij merkt op dat mijn billen er heerlijk uitzien.

‘Waar wil je mijn zaad?’ vraagt hij.

‘Over mijn rug en over mijn billen,’ antwoord ik na enig nadenken.

Als ik het warme vocht even later voel neerdalen, ben ik tevreden.

Die middag heb ik een afspraak met mijn uitgever en twee redacteurs om over dit boek te praten. We zitten aan een lange tafel, mijn uitgever aan het hoofd, ik aan zijn rechterkant met tegenover me de twee redacteurs, die ik nog niet ken. Ze stellen zich voor. Jasper doet vooral fictie, Roel is van de non-fictie.

‘Als ik het goed begrijp, wordt dit boek een mengvorm, een hybride boek,’ zegt mijn uitgever.

Dat klopt, beaam ik.

De redacteurs luisteren belangstellend naar mijn uiteenzetting.

‘Het is interessant om bij te houden hoeveel seks je hebt,’ vertel ik. ‘Ik ben er 29 september mee begonnen en ben er nu al achter dat je een vrijpartij zo snel mogelijk moet opschrijven, anders vergeet je hem. Dan weet je niet meer wanneer het was en op welke dagen je het nu wel of niet hebt gedaan en hoe het precies verliep.’

Iedereen knikt begrijpend.

‘Het is echt heel interessant,’ herhaal ik. Ik heb het gevoel dat ik iets moet verkopen, hoewel ik weet dat dat nergens op slaat. ‘Wanneer hebben jullie voor het laatst seks gehad?’ vraag ik aan de redacteurs.

Ze deinzen een stukje terug.

‘Geen idee,’ zegt Jasper.

‘Ik weet het ook niet,’ zegt Roel. ‘Dat moet ik mijn vrouw vragen.’

Hij pakt voor de grap zijn mobiel die voor hem ligt. ‘Dat zou een raar belletje worden.’

We lachen de spanning weg, zoals dat heet. Ik kom er niet meer op terug. Het kan pijnlijk zijn. Misschien hebben ze weken of maanden geen seks gehad. Je weet het niet. Het is niet iets wat je bespreekt. Over onenightstands willen mannen nog weleens opscheppen. Of over een minnares misschien. Maar het seksleven met je vaste partner is een taboe. De statistieken, als je ze al bijhoudt, breng je niet naar buiten.

Voor vrouwen geldt hetzelfde. Wij praten heus wel over seks. Zeker als een vriendin bijvoorbeeld net single is en weer aan het daten slaat. Dan nemen we de details van elke escapade door na een paar glazen wijn. En dan willen we vooral horen hoe hij faalde of hoe goed hij was of hoe raar hij dit of dat deed. Verandert de schamelheid in een vaste relatie, dan worden de vestingmuren opgetrokken en gaat de ophaalbrug omhoog. Vanaf dat moment houd je je seksleven voor je. Je hebt het er niet over, hooguit in zijn algemeenheid, en niemand vraagt ernaar. Het is iets tussen jou en je partner, de rest van de wereld blijft erbuiten.

Ik koester niet de illusie noch de wens om dit mechanisme te veranderen. Seks is een gevoelig onderwerp, zeker voor vrouwen. Seks is synoniem aan schaamte. Om seks te hebben, moet je de

schaamte overwinnen, je letterlijk en figuurlijk blootgeven. Het is moeilijk om iemand te vinden met wie je er vrij over kunt praten. En zelfs al vind je die persoon: durf je dan echt alles te vragen? En krijg je eerlijk antwoord? In dit dagboek zal ik mijn seksleven openbaren. Je mag weten wat ik doe, wat ik denk, wat ik fantaseer. Ik hoop je hiermee een dienst te bewijzen. Misschien lees je iets waarvan je denkt: verrek, dat wil ik ook. En geeft dit boek je het zetje om het te proberen. Bovenal hoop ik dat het je bevrijdt. Dat het je de ruimte geeft om zonder schaamte naar je eigen seksleven te kijken. Om erover na te denken, het te evalueren en wellicht bij te sturen. Om er iets van te maken waarop je trots bent en waar je met plezier aan denkt.

Ook ik moet de komende maanden mijn schaamte overwinnen. Het zal raar zijn om alle handelingen in detail te verslaan. Ik besef terdege dat dit een idioot plan is en dat menigeen me voor gek zal verklaren, maar alles in mij schreeuwt: dit boek moet er komen. Iedere schrijver droomt ervan een iconisch boek te schrijven. Misschien wordt dit mijn iconische boek, een feministische klassieker, zoals *De schaamte voorbij*. Ik hoop dat het wordt gelezen en begrepen, vooral door vrouwen. Vrouwen lijken zich altijd zoveel makkelijker te schikken in hun lot dan mannen, ook in hun seksuele lot. *Close your eyes and think of England* is wat vrouwen meekregen voor hun huwelijksnacht. Ik zou zeggen: *open your eyes and take what you need*.

Voor alle duidelijkheid: dit wordt geen handboek en het is geen pamflet. Ik wil je niets opdringen. Je moet niks. Je hoeft dit niet te lezen, tenzij je de pech hebt dat je het moet redigeren of recenseren. Je kunt dit boek nu weggleggen en nooit meer oppakken, je bent een vrij mens. Maar ik hoop dat je doorleest en vooral: dat je er iets aan hebt. Het is een voorbeeld van hoe een seksleven kan zijn, hoe het dag in, dag uit functioneert. Laat

het je aan het denken zetten en een positieve verandering bij je teweegbrengen. Ach, misschien is het toch een pamflet. En wat is daar mis mee? Je hebt maar één leven en ook maar één seksleven. Analyseer het. Eigen het je toe. Geniet ervan. Stap uit je comfortzone. Excuses voor deze iets te modern geformuleerde flauwekul, maar ik meen het wel: laat me je in je kracht zetten. Misschien is het helemaal niet nodig. Misschien geef jij je seksleven een dikke tien en vraag je je af waar ik me druk om maak. Maar mocht dat niet zo zijn, mocht jij de schroom en schaamte voelen die vele vrouwen door de eeuwen heen hebben gevoeld, of beter: opgelegd hebben gekregen, dan hoop ik die bij je weg te nemen. Het beeld van de vrouw als lustobject dat wel seks mag uitstralen maar er niet ongegeneerd van mag genieten – want dan is ze een slet – stoort me mateloos. Ik vrees dat het nooit zal veranderen, maar schop er graag tegenaan.

Op seks rust een taboe. Dat is altijd zo geweest en zal altijd zo blijven. Ondanks de seksuele revolutie, ondanks al het naakt op internet en tv, houdt seks de zweem van verbodenheid. Seks is privé. We delen het niet op social media. De daadwerkelijke handelingen spelen zich achter gesloten deuren af. We weten dat mensen seks hebben, maar we zien het nooit en we praten er niet over bij de koffieautomaat op kantoor. Het taboe op seks lijkt de laatste jaren zelfs weer wat groter te worden. Heb jij dat idee ook? Dat we preutser worden? Ik wel. Is dat erg? Ik weet het niet. Het heeft niet zoveel zin om je te verzetten tegen de tijdgeest. Maar er moet een plek zijn waar seks frank en vrij wordt besproken. Waar alles op tafel ligt. Waar iedereen kan kijken en rondneuzen. Dit boek is die vrijplaats. Hier mag je alles op je gemak nalezen. Hier kan je het seksleven bestuderen van een westers stel. Een man en een vrouw die in de luxe omstandigheid verkeren dat er geen kleine kinderen in hun huis rondlopen. Die

wat werk betreft in grote mate eigen baas zijn en zich volledig kunnen wijden aan elkaar. Nogmaals: dit boek moest er komen. Iemand moet het doen. Laat mij dat dan maar zijn.

VRIJDAG 14 OKTOBER

In het kader van alles boekstaven en vastleggen is het wellicht handig om je te laten kennismaken met de inhoud van mijn nachtkastje:

Een flesje Tripleglide siliconen glijmiddel.

Mae B G-spot Vibrator Rabbit roze, werkt op AAA-batterijen.

Rianne s Booty Plug Set. Deze set bestaat uit drie buttplugs, in de maten klein, medium en large, afgewerkt met een glinsterende steen. Bart noemt ze van klein naar groot schoppenboer, schoppenheer en schoppenaas, omdat ze zwart zijn en enigszins de vorm van het schoppensymbool hebben.

PalmPower Jenga Stimulator Wand, een oplaadbare vibrator met een ronde kop, heeft geen penisvorm, maar lijkt op een massageapparaatje.

Viacream Ultimate for Men – nou goed, die ligt in het nachtkastje van Bart, maar we gebruiken hem samen. Een lustverhogende en prikkelende gel.

Een zwart kanten masker voor over mijn ogen, dat ik nooit gebruik.

ZATERDAG 15 OKTOBER

Bart heeft al een paar keer terloops en een tikje verbolgen opgemerkt dat hij het stoeipakje dat ik ter ere van zijn verjaardag had gekocht nooit meer heeft teruggezien. Om hem te plezieren trek ik bij het koken de netkousen aan die bij het pakje horen. Het zijn *stay-ups*, een jarretelgordel is niet nodig. Ze hebben een wulps rand van kant. Om het te completeren doe ik mijn

zwarte laarzen erbij aan, Bart noemt ze mijn pornolaarzen. Ze zijn van suède, hebben een hoge hak en komen tot over mijn knie. Erboven een oversized, comfortabele trui zodat het wel een beetje hoerig oogt, maar niet ordinair.

In de keuken kan Bart niet van me afblijven. Hij gaat onder mijn trui, streelt mijn bovenbenen en bijt zacht in mijn billen. Hij denkt dat ik het speelpakje ook aan heb, wat niet waar is, het is een doorschijnende top, maar dat ontdekt hij later pas.

Na het eten nestel ik me op de bank. Bart maakt koffie.

‘Laten we bijtijds naar bed gaan,’ oppert hij terwijl hij een latte macchiato voor me neerzet. ‘Kunnen we de hele avond neuken.’

Ik vind het te vroeg. Via Pathé Thuis is *Elle* van Paul Verhoeven beschikbaar. Die wil ik graag zien. Ik heb er veel over gelezen en ben benieuwd. Het is een erotische thriller, misschien verhoogt het de stemming.

‘Waar gaat het over?’ vraagt Bart.

‘Over een vrouw die verkracht wordt en zelf op zoek gaat naar de dader.’

Hij kijkt bedenkelijk.

‘Hij heeft vijf sterren gekregen in *de Volkskrant*,’ voeg ik eraan toe.

‘Als we die film gaan kijken zijn we daarna allebei gaar en dan komt er niks meer van seks.’

‘Heus wel. En we kunnen hem altijd uitzetten als hij tegenvalt.’

Bart komt op zijn knieën tussen mijn benen zitten. Hij duwt ze uit elkaar, trekt mijn slip omlaag en begint me te likken.

Het is lekker, maar ik ben nog in een knusse stemming. Ik wil saampjes op de bank zitten en kroelen terwijl we naar het nieuwste werk van Verhoeven kijken.

Bart geeft het op. ‘Oké, zet hem maar aan. Je hebt je besluit al genomen.’

Elle begint. Geen kwaad woord over de oude meester, maar we hadden er meer van verwacht. Bart wordt er chagrijnig van. Als na anderhalf uur hoofdpersoon Michelle tegen haar ondergeschikte zegt dat hij zijn broek moet laten zakken omdat ze wil controleren of hij haar verkrachter is, die een besneden penis heeft, is de maat vol. Bart staat op, herhaalt demonstratief de handeling die hij net op het scherm heeft gezien, zodat hij in zijn blote lus voor me staat.

‘Ik weet niet wat jij gaat doen, maar ik lig over tien minuten in bed.’

‘Wil je hem niet uitkijken?’

‘Nee.’

‘Ik moet nog wat stappen en verdiepingen doen,’ zeg ik, terwijl ik mijn Fitbit-app check.

Ik heb een stappenteller. Om niet dik en roestig te worden, zet ik elke dag minimaal tienduizend stappen en ga ik minstens dertig verdiepingen op en neer.

Ik pijp Bart eventjes. Mijn laarzen gaan uit. Bart vertrekt naar de slaapkamer, in de hoop dat ik hem volg, maar ik doe eerst mijn stappen- en trappenworkout. Hij hoort me door het huis stampen, ergert zich kapot, misschien wel een beetje terecht. Als ik me bij hem voeg is hij pissig. ‘Jij trekt al die dingen aan. Vanaf het eten probeer ik je op te geilen, dan komt eerst die belachelijke film en daarna ga je die achterlijke stappen doen.’

Hij is niet meer te paaien. We gaan met onze ruggen naar elkaar toe liggen en proberen in slaap te vallen.

ZONDAG 16 OKTOBER

Na het ontwaken negeren we eendrachtig wat er gisteravond is voorgevallen. We draaien ons naar elkaar toe.

‘Doe je T-shirt uit,’ zeg ik.

‘Trek jij je kleren uit,’ antwoordt Bart.

Hij vingert me en neukt me daarna zijdelings.

Ik besluit hem te pijpen. Pijpen is goed om in de stemming te komen. Het maakt me geil. Ik weet niet of dat voor alle vrouwen geldt, maar een harde lul in mijn mond prikkelt me. Mits ik daar zelf toe besluit, uiteraard. Hoewel ik het ook fijn vind als Bart hem er onverhoeds in duwt. Dat kan best aangenaam zijn. Het moet natuurlijk wel de lul van Bart zijn. Een andere man kan het beter niet proberen als hij zijn geslacht heel terug wil. Laat dat duidelijk zijn.

Anyway, ik ga boven Bart hangen, op mijn hurken, en we neuken. Even later lig ik weer op mijn rug en Bart verplaatst zich naar de zijkant van het bed. Hij grabbelt in mijn nachtkastje en haalt een buttplug tevoorschijn die hij inbrengt waar hij hoort. Er komt ook een vibo in het spel: ‘Ik wil al je gaatjes vullen.’

Samenvattend kun je stellen dat een en ander een zeer positief effect heeft op mijn lustbeleving. Ik kom klaar als een malle.

WOENSDAG 19 OKTOBER

’s Ochtends douchen we samen, Bart moet weg. Ik maak hem onder de douche speels hard met mijn rechterhand, word blij en een tikje opgewonden van zijn erectie. Het is een opgewekte aanblik, zo in de morgenzon. We hebben geen tijd om het af te maken.

Gisteravond had ik het nog met een vriendin over dit project. Ze reageerde verbaasd. Of Bart er wel vanaf wist. En waar ik zin in had! Ik bekende enige schroom te moeten overwinnen en ze

antwoordde ad rem dat schroom niet altijd iets verkeerd is dat overwonnen moet worden. Dat is waar. Maar niemand minder dan Arnon Grunberg zei vandaag op de Frankfurter Buchmesse dat schrijven een overwinning is op de schaamte. Hieraan klamp ik me vast. Alles voor de kunst!

Als we 's avonds samen eten hebben Bart en ik een discussie.

Het valt me op dat als Bart televisiekijkt en hij vindt het programma of de film in kwestie saai of stom, dat hij van mening verandert zodra er een 'lekker wijf' in beeld verschijnt.

'Klopt,' zegt Bart. 'Wij mannen kijken naar een vrouw en bedenken dan of we het met haar zouden willen doen. Zo ja, dan blijven we gerust een halfuurtje kijken, zonder dat het uitmaakt of ze wat te melden heeft.'

Ik noem dat seksistisch en schandalig.

'Luister, als er een saaie man zit, blijf ik niet kijken. Maar bij een mooie vrouw zap ik niet weg.'

Ik word boos.

Bart herinnert me fijntjes aan de film over Nitro Circus die we onlangs hebben gekeken. Het Nitro Circus is een stelletje gestoorde kerels, die op motoren, driefielers en in auto's de meest krankzinnige, levensgevaarlijke stunts uithalen.

Onder anderen Channing Tatum gaf commentaar.

'Als die Channing in beeld kwam, smolt jij weg,' houdt Bart me voor. 'En je kon daarna niet navertellen wat hij had gezegd. Datzelfde geldt voor Mark Wahlberg, Matthew McConaughey. Als die drie een documentaire maken over zeeslakken ga jij nog kijken.'

Die avond voor we naar bed gaan, kibbelen we over iets onbenulligs. Bart is boos. Hij zegt dat hij niet wil neuken. Het voelt als straf. Het is straf. Ik ga op hem zitten en voel dat hij hard is.

‘Je bent hard,’ zeg ik triomfantelijk.

‘Dat gaat vanzelf. Heeft niets met jou te maken.’

Ik probeer hem te verleiden, maar hij hapt niet. Hij ontwijkt mijn blik.

‘Als je me wilt neuken, dan doe je je best maar. Dat zeg jij ook als je moe bent. Dan draai je je billen naar me toe en zeg je: neuk me maar, ik ga vast slapen.’

Hij heeft gelijk. Soms doe ik dat, dan is het fijn om hem zo’n beetje zijn gang te laten gaan. Om niet actief te hoeven participeren in het geheel. Maar als een man hetzelfde geintje flikt, is het toch minder.

‘Het is leuker als je meedoet,’ zeg ik.

Hij haalt zijn schouders op.

Ik leid zijn lul naar binnen en berijd hem. Het is een beetje gênant, want hij beweegt niet mee. Het is nu een erezaak geworden. Dit moet uitlopen op een potje seks voor twee personen. Als ik alleen klaarkom, wat heus wel zal lukken, en hij daarna gaat slapen, zou dat een nederlaag zijn. Dat laat ik niet gebeuren. Punt. Gek eigenlijk dat het me zoveel uitmaakt. Mannen beleven dit totaal anders, heb ik vaak genoeg mogen ervaren. Als een vrouw geen orgasme krijgt, negeren ze dat, meestal neemt de vrouw in kwestie zelf de ongemakkelijkheid van de situatie weg door te zeggen dat ze het heel lekker vond. Dat het haar niet uitmaakt. Kunnen ze allebei met een gerust hart gaan slapen, voor zover hij dat niet al doet.

Dit is een groot verschil tussen mannen en vrouwen. Ik wil ze niet allemaal over een kam scheren; er zijn ook mannen die heel erg hun best doen om de vrouw tot een hoogtepunt te brengen. Sommigen proberen het zelfs te hard, wat ook tot gênante vertoningen kan leiden. Maar toch.

Intussen geeft Bart nog steeds niet mee. Ik probeer op allerlei

manieren te ‘humpen’, maar de uitdrukking ‘trekken aan een dood paard’ geeft de situatie nog het beste weer. Ik kreun in zijn oor en geef hem kusjes. Op zeker moment kan hij zich niet meer beheersen, pakt hij mijn billen en stoot omhoog.

‘Is dit wat je wil?’

Ja, dat is wat ik wilde.

Ik blijf op en neer gaan. Hij beweegt stotend mee. Ik wrijf mijn clitoris over zijn schaambot totdat ik klaarkom. Hij draait me op mijn buik, sjort aan mijn benen totdat ze op de grond naast het bed staan. Hij doet mijn benen wijd uit elkaar en neukt me hard. Hard geneukt worden net nadat je bent klaargekomen is een feest. Het is wat mij betreft het optimale naspel.

Bart komt na een paar minuten klaar. Missie geslaagd.

DONDERDAG 20 OKTOBER

Langzaam maar zeker begin ik met steeds meer mensen over het plan voor dit dagboek te praten. Ik hoor mezelf steeds zeggen dat het een mix wordt van fictie en non-fictie. Mijn advocaat adviseert me om *In Cold Blood* van Truman Capote te herlezen om inspiratie op te doen. Hij bedoelt ‘lezen’, want ik heb het werk van Truman nooit tot me genomen. Mensen denken vaak dat schrijvers heel belezen zijn. Bij mij valt dat reuze mee. Of tegen, zo je wilt. Hij lacht als ik vertel dat Bart nog steeds niet onverdeeld gelukkig is met het plan.

‘Tja, dat krijg je als je met een schrijver omgaat,’ vindt hij. Hij vertelt hoe Truman Capote werd uitgekotst toen hij hoofdstukken van zijn nooit volttooide roman *Answered Prayers* publiceerde, waarin hij de aan hem toevertrouwde intimiteiten onthulde van rijke en beroemde dames in wier gezelschap hij veelvuldig verkeerde. ‘Wat hadden ze dan verwacht?’ riep Capote verbolgen. ‘Ik ben een schrijver en ik gebruik alles. Dachten die men-

sen dat ik bij ze rondhing om hen te vermaken?’

‘Precies dat!’ roep ik tegen mijn advocaat. ‘*If you hang out with writers, you end up in books.*’ Het is mijn eigen quote. Dit soort oneliners klinken beter in het Engels, het is niet anders, net zoals ‘onliner’ beter klinkt dan ‘eenregelige kreet’. Het is heerlijk om me verwant te voelen aan Truman Capote, al heb ik zijn werk nooit gelezen. Maar laten we eerlijk zijn: hij het mijne ook niet.

VRIJDAG 21 OKTOBER

Vannacht werd ik wakker omdat Bart me aan het vingeren was. Het vond plaats om een uur of drie. Ik voelde hem in mijn onderbroek graaien. Nu heb ik daar normaal geen groot bezwaar tegen, maar ik was in diepe slaap. Even liet ik hem zijn gang gaan, daarna deed ik mijn benen stijf bij elkaar. De boodschap kwam over.

‘Wat was dat nou vannacht?’ vroeg ik de volgende ochtend.

‘Ik weet het niet, ik sliep half,’ zei Bart. ‘Ik denk dat ik over seks droomde.’

‘Ik sliep ook.’

‘Ik werd een beetje wakker en ik moest voelen. Maar jij was er snel klaar mee.’

‘O, dat weet je dus nog wel?’

Ik ga even naar beneden om de honden naar buiten te laten en eten te geven. Beantwoord meteen wat mailtjes en werk mijn social media bij.

Daarna klim ik terug in bed, op Bart, die zegt dat hij gaat douchen.

Ik trek zijn broek uit en tref een ochtenderectie aan. Heerlijk. Bart moet plassen.

‘Doe dat dan en kom terug.’

Hij loopt poedelnaakt en met een stijve de kamer uit en ik prijs mezelf gelukkig.