



Wil ik dan **tóch** kinderen?

Bestuilen dat je geen kinderen wil, maar tóch risico's nemen. Sofie Rozendaal (36) betraapt zichzelf daar steeds vaker op. Waarom doet ze dat, vraagt ze zich af.

TEKST Sofie Rozendaal

komt. Het is altijd goed gegaan, want ik ben nooit zwanger geraakt. Maar de vraag is voor hoelang nog. Het wordt haast Russische roulette. De kans om zwanger te worden, maken we sluipenderwijs steeds groter. En toch is er niks veranderd aan onze mening over kinderen. We willen ze niet. Punt. Waarom dan tóch die risico's nemen? Is het simpelweg dom gedrag of speelt er meer?

Geen keiharde nee

Ik bel mijn vriendin Saskia op. Zij en haar vriend wilden ook geen kinderen. Ze maakten gebruik van dezelfde methodes als wij: condooms en vroegtijdig terugtrekken. Inmiddels is ze zwanger van de derde.

'Ik weet hoe stom het klinkt, maar serieus: alle drie waren ze een verrassing,' verzucht ze. De eerste werd verwekt tijdens haar menstruatie. De tweede kwam tot stand dankzij 'een paar verdwaalde druppels'. En de derde is nog steeds een raadsel. Zij kan zich niet herinneren dat ze überhaupt hebben gevreeën – 'Jonge kinderen ruïneren je seksleven' – en hij beweert dat hij helemaal niet is klaargekomen. Maar waarom geen hardere maatregelen nemen, vraag ik voorzichtig. Want na de eerste wisten ze dat het niet veilig was. Wilde ze dan misschien tóch een groot gezin, diep in haar hart?

'Dat moet haast wel,' geeft ze toe. 'Ik heb heel lang getwijfeld of ik moeder wilde worden. Ik durfde niet de keuze te maken om voor een gezinsleven te gaan. Anderzijds wilde ik ook niet keihard 'nee' zeggen. Stiekem vond ik het wel leuk dat de kans bestond op een kindje. Het is iets wat ons moest overkomen.' Achteraf zijn ze daar allebei blij mee. Het ouderschap bevat ze meestal goed. Op de vraag of er misschien nog meer kinderen komen, durft ze geen eenduidig antwoord te geven, behalve dat ze niks veranderen aan hun anticonceptie-methode. Ik ben benieuwd hoeveel geboortekaartjes ik nog

kan verwachten. Toch ligt het bij mij anders. Waar mijn vriendin alle opties openhield, zie ik mezelf oprecht niet als moeder. De verantwoording, het altijd beschikbaar moeten zijn, de wetenschap dat het kind mogelijk belast zal worden met issues of trauma's die ik doorgeef, de wereld waarin we leven inclusief klimaatcrisis: nee. Ik moet er niet aan denken. Maar ergens, diep vanbinnen, prikkelt er soms ook een vraag. Want wat als ik ongepland zwanger word? Het leven zou ongetwijfeld moeilijker worden en de relatie met mijn vriend complexer. Toch zou ik niet piekeren over een abortus of pleegouders. Ik zou voor dat kind gaan. Of ik gelukkiger zou worden betwijfel ik, maar ik zou alles geven wat ik heb. Want

in bed informatie geeft over de behoefte die je wil vervullen. 'Op het moment dat je een onnodig risico neemt in bed, saboteer je in feite je keuze om geen kinderen te willen,' zegt De Jong. 'Wellicht komt dat voort uit de diepgewortelde biologische drang en programmering om ons voort te planten. Er zijn namelijk drie natuurwetten: eet het mij, kan ik het eten of kan ik ermee voortplanten. Zelfs als er een bewuste keuze is gemaakt, worden we vaak toch aangetrokken tot dingen die deze beslissing uitdagen omdat het nou eenmaal in onze natuur zit.'

Risico's nemen kan dus voortkomen uit een innerlijk conflict, waardoor de inspanningen om die bewuste keuze te

Ik kijk naar het nachtkastje, waarop een onaangebroken pakje condooms ligt. Waarom kopen we die dingen nog?

dan moet ik wel. En mijn vriend zou hetzelfde doen, als puntje bij paaltje komt.

Spannend, dus lekker

Kiezen voor een leven met wel of geen kinderen, is voor velen een complexe beslissing die binnen een relatie veel onzekerheid kan brengen. En blijkbaar ook onduidelijkheid: je kunt samen hebben besloten om geen kinderen te willen, maar vervolgens toch een oogje toeknippen waardoor de natuur alsnog zijn gang kan gaan. Waarom laten we dat gebeuren? Ik neem contact op met relatietherapeut en gedragsanalist Ingrid de Jong. Gedrag is taal, zegt ze. Dat betekent dat risico's nemen

realiseren – een condoom omdoen – onbewust worden vermeden. Maar we kunnen het ook doen vanwege seksuele prikkeling. Onveilig vrijen terwijl er kans is op zwangerschap, kan geïnterpreteerd worden als 'gevaarlijk'. Dat maakt de ervaring spannender en dus lekkerder. 'Wat ook nog kan meespelen is angst. Namelijk de angst voor mogelijke consequenties van onze bewuste keuze.' Want stel dat er inderdaad geen kinderen komen, maar je achteraf spijt krijgt? Of angst om een oude overtuiging los te moeten laten: weet ik echt zeker dat ik geen kinderen wil, of wil ik de optie toch openhouden zonder me te moeten verbinden aan deze beslissing? Als je wil weten wat jouw onbewuste beweegredenen is, zou ▶

oe maar, het kan nog wel.

Kom maar in me.' Ik zie het gezicht van mijn vriend betrekken. Zijn blik is een combinatie van spanning, uitdaging en genot.

We liggen in bed, hij op me. Ik trek hem dicht tegen me aan, kreun ter aanmoediging. Zijdelings kijk ik naar het nachtkastje,

waarop een onaangebroken pakje condooms ligt. Waarom kopen we die dingen nog? We gebruiken ze toch niet. Ik vraag me niet af wat ik doe. Ik wil niet weten wat er kan gebeuren. Ik laat me leiden door mijn lichaam, mijn gevoel, het moment. Wat volgt is een zinderende apotheose, onderstreept door een prikkelende angst. Want zodra de mist van opwinding opklaart, vraag ik me wel degelijk af waar we nou eigenlijk mee bezig zijn. We willen namelijk geen kinderen. Maar ik ben niet aan de pil, ik heb geen spiraal en hij is niet gesteriliseerd. Om een zwangerschap te voorkomen zijn we dus aangewezen op condooms. Daar ben ik altijd heel gedisciplineerd in geweest, tot zo'n twee jaar geleden. In plaats van condooms kozen we steeds vaker voor coïtus interruptus – voor het zingen de kerk uit. Eerst alleen op de dagen dat ik niet vruchtbaar was, wat ik nauwkeurig uitrekende. Maar ongemerkt deden we het steeds vaker totdat het onze standaardmethode werd. Met als extraatje dat hij rond mijn menstruatie gewoon in me klaar-

‘De man was ervan overtuigd dat zijn vrouw hem erin had geluisd, terwijl zij net zo overrompeld was door de zwangerschap als hij’

je na kunnen gaan wanneer je het meest geneigd bent om risico's te nemen, zegt De Jong. 'Waarschijnlijk is die biologische drang bij vrouwen het sterkst tijdens hun ovulatie.' Als je rond die tijd vaak onveilig vrijt, word je waarschijnlijk gedreven door de behoefte om je voort te planten. Je kunt er dan dus van uitgaan dat er meer speelt dan alleen extra seksuele prikkeling.

Bij mannen ligt het vaak anders. 'Uit verschillende onderzoeken blijkt dat veel mannen meer geneigd zijn om zich te richten op het heden, waardoor ze minder nadenken over de gevolgen dan vrouwen.' Daardoor zullen ze eerder in het moment reageren en dus sneller risico's nemen. Ook hebben veel mannen de neiging om de verantwoording voor anticonceptie bij vrouwen te leggen. 'Vrouwen willen vaak liever een gedeelde verantwoordelijkheid, maar in de praktijk werkt dat vaak niet zo. Een man kan niet zwanger worden, het gaat niet om zijn lichaam, dus hij laat het liever over aan haar.'

Gelukkig, niet zwanger

Mocht er dan toch een zwangerschap ontstaan, dan kan dat heel veel impact hebben. Niet alleen op je leven, maar ook op de relatie met jezelf, zegt De Jong. 'Je kunt je overweldigd voelen, gevolgd door boosheid omdat je onnodige risico's hebt genomen en je leven anders loopt dan gepland. Je kunt verdriet voelen omdat je een ideaalbeeld moet loslaten, angst voor de onzekere toekomst, wanhoop.' Die rollercoaster aan emoties kan flinke scheuren in de relatie veroorzaken. Vaak worden er schuldgevoelens ervaren of aangepraat door een van de partners. 'Ik heb een stel in mijn praktijk gehad waarbij

de man ervan overtuigd was dat de vrouw hem erin had geluisd, terwijl zij net zo overrompeld was door de zwangerschap als hij en ze duidelijk aangaf echt geen kinderschap te hebben. Als er met wantrouwen naar elkaar wordt gekeken, is dat altijd nadelig voor de relatie.' Alleen als partners elkaar steunen kunnen zij op een meer constructieve manier samen zoeken naar oplossingen voor de problemen die op hun weg komen. Zoals het wel of niet voortzetten van de zwangerschap, eventuele financiële consequenties enzovoort. 'Hoe sterker de relatie is, hoe beter de partners met onverwachte omstandigheden kunnen omgaan.'

In de maand die volgt, observeer ik mijn gedrag, zoals De Jong suggereerde. Tijdens mijn ovulatie lijk ik inderdaad een sterkere aversie te hebben tegen condooms en heb ik sowieso veel behoefte aan seks. Maar als ik ongesteld word, voel ik vooral opluchting: blij dat ik niet zwanger ben. Wat mijn gedrag me wil vertellen is me dus nog steeds niet helemaal duidelijk. Misschien is mijn biologische aanleg in strijd met mijn bewustzijn. Misschien is het flirten met de mogelijkheden, een leven waar ik me niks bij kan voorstellen. Eentje waarvan ik verstandelijk gezien weet dat het niet bij me past, noch bij mijn vriend. Maar die ik ergens diep vanbinnen niet definitief wil afwijzen. Of ik echt het juiste heb gedaan, weet ik waarschijnlijk pas achteraf. Als ik kinderloos de overgang in ga, of als het ongeplande kind geboren wordt. De tijd zal het uitwijzen. •

Sofie Rozendaal (36) is schrijver en journalist. Ze heeft een latrelatie en maakt vlogs over liefde en seksualiteit, waarbij ze – tegen wil en dank – iedereen in haar leven betreft.