Iedereen verdient liefde

“Genot moet meer aan bod komen”

Chloé De Bie is seksuologe en therapeute voor relaties. Daarnaast is ze schrijfster. Dit najaar komt haar tweede boek ‘Op zoek naar liefde’ uit. Hiermee doorbreekt ze mythes over liefde. Een bekend voorbeeld van zo een mythe is dat je de ware zal vinden. Dat boek is het vervolg van haar eerste boek ‘En ze leefden nog lang en gelukkig’. Hierin vertelt ze wat er moeilijk is aan relaties. Wablieft sprak met haar over de boeken. Chloé gaf ons ook wat tips over relaties.

Waarover gaat jouw tweede boek?
Chloé: Het gaat over uitspraken waarmee mensen in mijn praktijk het lastig hebben. Ze vragen zich af of ze raar zijn omdat ze hun ex-lief niet kunnen vergeten. Of ze zijn bang dat hun relatie niet goed zit. Want ze hebben geen twee keer per week seks. Ik ben in de wetenschap gedoken om te zien welke uitspraken waar zijn. Ik geef ook tips in mijn boek.

Wat bedoel je met ‘in de wetenschap gedoken’?
Ik heb onderzoeken gelezen. De resultaten gebruikte ik in mijn boek. Daarnaast heb ik hier mijn praktijk. Mijn klanten zijn bang dat ik hen ga gebruiken voor mijn boek. Ze hebben gelijk. Ik gebruik hen voor mijn boek. Maar niemand zal dat weten. Want ik verander hun geslacht en leeftijd. Veel mensen hebben het moeilijk met dezelfde zaken. Lees je het boek? Dan hoop ik dat je je erin herkent.



Foto: Filip Van Roe

Zijn we allemaal op zoek naar liefde?
Ook al zit je in een relatie of ben je alleen. We worden allemaal super graag gezien en willen anderen graag zien. Ben je op zoek naar liefde? Dan bots je met vooroordelen in onze maatschappij. Met dit boek wil ik mensen helpen. Ik ben zelf een heel liefdevol persoon en ik vind dat iedereen liefde verdient.

Vergelijken mensen hun relatie te veel met andere koppels op sociale media?
Dat is ongelooflijk. Sociale media geven het beeld dat iedereen super gelukkig is en de beste relatie heeft. Maar het zijn dezelfde mensen die hier in mijn praktijk zitten en zeggen hoe slecht het gaat. Ik volg mijn klanten niet. Soms zie ik wel iets van hen verschijnen. Sociale media geven zo’n verkeerd beeld. Daardoor voel je druk op je relatie. Het is hetzelfde bij de vooroordelen over liefde. Die geven mensen ook stress. Maar het is jouw relatie en jouw leven.

Hou je van schrijven?
Ik schrijf zodat mensen meer weten over relaties en seks. Ik vind het lastig om een boek te schrijven. Ik lees ook niet graag. Maar ik ben blij met wat het geworden is. Schrijven ga ik nooit graag doen. Wel geef ik graag lezingen. Ik geef ‘workshops’ en lezingen over mijn boek en andere thema’s. Er is ook een derde boek: ‘Hoogtepunt’. Dit komt pas volgend jaar uit. Het is gebaseerd op mijn lezingen over het orgasme.

> “We zoeken naar de ideale persoon die perfect past in het leven dat wij hebben. Maar zo werkt het niet. Je zal je altijd moeten aanpassen.”

Moeten leerkrachten meer praten over het orgasme met de leerlingen?
Niet het orgasme, maar wel het genot moet meer aan bod komen. Een orgasme is niet het doel van seks. Het doel is samen genieten. Wel zien we dat veel meer mannen dan vrouwen een orgasme krijgen. We weten meer over de mannelijke seksualiteit en te weinig over de vrouwelijke. Zowel in mijn boek ‘Op zoek naar liefde’ als in het boek ‘Hoogtepunt’ heb ik het over seks.

Jouw eerste boek gaat over ‘valkuilen’. Staan we te weinig stil bij de valkuilen van een relatie?
Het is positief dat we niet te veel stilstaan bij de valkuilen. Je moet ook geloven in de liefde. Maar je gaat wel valkuilen tegenkomen. De vraag is wat doe je met die moeilijke momenten. Kom je een valkuil tegen? Geraak je er dan uit? Weet je waar de meesten problemen hebben in een relatie? Dan kan je nadenken over hoe jullie het zouden aanpakken.

Gaan koppels te snel uit elkaar, volgens jou?
Vroeger was het niet oké om uit elkaar te gaan. Dus aanvaardden mensen dat. Ze werkten hard aan hun relatie. Hierdoor gingen sommigen door een zware periode. Maar ze werden weer gelukkig in hun relatie. Anderen bleven ongelukkig. Ik ben blij dat we meer mogen kiezen. Maar nu stoppen we sneller. Daarom geef ik mijn klanten een datum. Voor die datum mogen ze nog niet beslissen om uit elkaar te gaan. Tot die datum werken ze aan hun relatie. Lukt dat toch niet en gaan ze vroeger uit elkaar? Dan weet ik dat ze geprobeerd hebben. Dat is het belangrijkste.



Foto Pexels / R. Lech

Wanneer is het het juiste moment om naar een relatietherapeut of seksuologe te gaan?
Een vrouw die ik zag, vergeleek een relatie met een auto. Wacht je tot je auto kapot is om naar de garage te gaan? Nee, je zorgt elk jaar voor onderhoud. Dat kan veel koppels helpen. Ook al zijn er geen grote problemen. Ik heb koppels die om de vijf maanden komen. Ze spreken over hoe de afgelopen maanden waren. De meesten maken pas een afspraak als het echt niet meer gaat. Maar dan moeten ze lang wachten. Heb je al enkele keren gedacht dat je relatie lastig is? Maak dan een afspraak. Voordat het te laat is. Problemen met seks en relaties zijn zoals kanker. Kanker is erger. Maar je hebt altijd de meeste kansen als je al vroeg hulp zoekt.

Hoe komt het dat er meer mensen geen partner hebben?
Binnenkort zijn er meer 'singles' dan koppels. We studeren langer. We zijn meer bezig met een loopbaan. We moeten onszelf goed verzorgen. Onze samenleving is meer op zichzelf gericht. Je bent ook verantwoordelijk voor je keuzes. Vroeger vonden de mensen iemand in de buurt. Daardoor verwachtten ze minder van hun partner. Nu zitten velen op datingsites. Hierop kan je afspreken met iemand uit China of Australië. Er zijn meer keuzes mogelijk. Bij een restaurant heb je ook sneller gekozen als er minder keuzes zijn. We zoeken naar de ideale persoon die perfect past in het leven dat wij hebben. Maar zo werkt het niet. Je zal je altijd moeten aanpassen.



Foto Filip Van Roe

'In de zomer flirten we meer'

Het is zomer. De zon schijnt, het is lang licht. Het is warmer. De meeste mensen zijn gelukkiger. Het is vakantie. Je zit op een terras op reis of in je stad. Je praat met vrienden. Plots komt een persoon op het terras en je vindt die knap. Stiekem kijk je een paar keer. Heb je ook het gevoel dat je in de zomer sneller verliefd wordt?

Hangt er in de zomer meer liefde in de lucht?
In de zomer krijgen we het warmer, op allerlei manieren. We zijn dus geiler. We dragen ook minder kleren. Zo tonen we ons lichaam meer. In de zomer drinken de mensen meer alcohol. Er hangt een toffe sfeer. En schijnt de zon? Dan zijn we positiever. We flirten meer. We ontmoeten ook meer mensen. Dus hebben we ook meer kans om verliefd te worden en om seks te hebben.

Is de vakantieliefde een sprookje?
Het is een toffe sfeer. Je leert iemand kennen die leuk is. Sommigen beginnen met het idee: dit is voor even. Ga ik weer naar huis? Dan stopt het. Anderen geloven in een relatie op lange afstand. Op TikTok zie je de meest romantische verhalen. Daar lijkt het alsof iedereen je partner kan worden. Maar woon je ver van elkaar? Dan is de kans klein dat je relatie blijft duren. Het is dan moeilijk om zoveel tijd aan elkaar te geven. Maar leer je iemand kennen die dichtbij woont? Dan kan het wel lukken.
Op reis voel je je goed. Krijg je daar verliefdheid bij? Dan is het geweldig. Maar na de vakantie moet je terug naar huis. Misschien wil je een koppel blijven. Maar mogelijk zag de andere jou enkel voor de vakantie. Dat doet pijn.

Wat zijn volgens jou tips om een vakantieliefde te vinden?
Wees jezelf. Je kan wat extra aandacht geven aan je uiterlijk. Maar je moet niet sexy zijn. Je moet je goed voelen in wat je draagt. Ben je zelfzeker? Dan gaan anderen je aantrekkelijk vinden. Natuurlijk moet je openstaan om mensen te ontmoeten. Lig je aan het zwembad? Dan ga je minder snel een lief vinden. Je vindt iemand bij feesten of op een terras. Doe van alles. Zo ontmoet je veel mensen. Wees zelfzeker. Dan is de kans groter dat je iemand ontmoet die je tof vindt.

• Amber Vandeplas