

**IK OMARM  
NIETS**

**SUUS RUIS**

**PEPPER  
BOOKS**

Een deel van de columns in dit boek verscheen eerder in *LINDA*.

NUR 401 / PF062601

BISAC HUM028000 / HUM003000

© MMXXVI Pepper Books

© MMXXVI Tekst: Suus Ruis

Vormgeving omslag: Sproud

© omslagfoto: Iris Planting

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook. Geen enkel deel van dit boek mag worden gebruikt voor het trainen van kunstmatige intelligentie.

Pepper Books is een imprint van Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

[pepperbooks.nl](http://pepperbooks.nl)



## Inhoud

<b>Het is maar wat je leuk vindt</b>	9
<b>Konenki</b>	12
<b>Trouwen</b>	15
<b>Witte onderbroek</b>	18
<b>Ik lig hier nu toch</b>	21
<b>Anekdoten over seks</b>	24
<b>Hongerige babyvogel</b>	27
<b>Huilebalk</b>	30
<b>Kop of kont</b>	33
<b>Naakt</b>	36
<b>Roken</b>	39
<b>Bloed, zweet en de eicosanoïdenswitch</b>	42
<b>RAL 9003</b>	45

Kutdochter	48	Je kan het maar beter wel worden dan niet	140
Zanger Jorny	51	Papa	143
Ping	54	KAK-KIND	146
Gekneusde kut	57	Crush	149
Duiken	61	Palmbomen	154
B&B zonder liefde	64		
Stupid is as stupid does	67		
Kindvrouwtje	71		
Legopoppetje	74		
Mesuusa	77		
Spareribs	80		
Decemberstress	83		
Gescamd	86		
Ik kom hier voor mijn rust	89		
Hup	92		
Goed op papier	95		
Een slimme meid is op haar kist voorbereid	98		
Schande! Gr. Joop	102		
Fatbike	106		
Podiumvrees	109		
Vergeeten	112		
Bang	116		
Kalkoennek	119		
Loondienst	122		
Manwise	126		
Niet lullig bedoeld	130		
Kuiken	133		
Hou je bek	136		

## Het is maar wat je leuk vindt

Op een dinsdagavond in juni, een dag of tien na mijn 49e verjaardag, zat ik met mijn wekelijkse spirituele vrouwenclubje in een matrassenkring. Voordat we overgingen tot de zweverige orde van de avond deden we een rondje hoe-gaat-het-met-iedereen.

‘Hoe was je feestje?’ vroeg iemand aan me.

‘Leuk. Lekker weertje ook.’

‘Volgend jaar 50,’ merkte een van de dames monter op.

‘Wát? Nee, man!’ antwoordde ik ontdaan.

Verwarring alom. Er werden wat paniekerige blikken uitgewisseld, totdat een van de vrouwen de olifant in de kamer durfde te benoemen. ‘Je bent toch net 49 geworden?’ vroeg ze voorzichtig.

‘Ja.’

‘Dan word je volgend jaar toch 50?’

‘O ja.’ *Kut.*

Het klinkt te idioot voor woorden, maar ik had gewoon een soort 50-blackout. Alsof er voor mij na 49 iets anders komt dan voor de rest van de wereld.

Mijn zus was eind vorig jaar al aan de beurt. ‘Ik ben 50, wat is dit leuk!’ plaatste ze op haar socials, vergezeld van blije foto’s met slingers en vlaggetjes.

Het is maar wat je leuk vindt.

Ja, je kunt het maar beter wel worden dan niet, om er een cliché in te gooien. Maar ik identificeer me gewoon niet met 50. Als je 50 bent, ben je een mevrouw.

Misschien heb ik er zo veel moeite mee omdat ik nog steeds mijn shit niet voor elkaar heb. Ik heb leuk werk als journalist, maar mijn echte doorbraak als bestsellerauteur en scenarioschrijver laat op zich wachten. Ik heb hier en daar een laf succesje, maar het is het allemaal nèt niet. En is een doorbraak na je 50e überhaupt niet een beetje sneu?

**Ik identificeer me gewoon niet met 50.**

**Als je 50 bent, ben je een mevrouw.**

Mijn administratie en de inhoud van mijn kasten zijn een zootje, ik voed mijn teckel net zo matig op als mijn tienerzoon, en zit regelmatig vast aan niet passende of lelijke kleren en andere miskopen doordat ik te laat ben met retourneren. Als ik enge belastingbrieven verwacht, loop ik

drie weken lang met een grote boog om mijn postbus heen.

Er zitten absoluut voordelen aan het ouder worden. Ik doe niet veel dingen meer waar ik geen zin in heb, zeg het als ik het ergens niet mee eens ben, en het interesseert me bar weinig wat anderen van me vinden. Wat je wint aan zelfvertrouwen wordt echter ogenblikkelijk onderuit geschopt door het lichamelijk verval. Want dat gaat na pak hem beet je 47e snel! Sinds vorige week werkt de Face ID van mijn iPhone niet meer voordat ik ’s ochtends mijn eerste kop koffie heb gehad.

Ik heb nog iets meer dan 8 maanden om orde op zaken te stellen. Verantwoordelijk te worden. Dan voelt 50 wellicht natuurlijker. Ik wil minder Bridget Jones, meer Máxima/Jennifer Lopez (beiden de 50 gepasseerd en Uitermate Stabiele en Geslaagde Personen).

Een belangrijke grotemensenstap was het uitmesten van mijn kledingkasten. Een van de eerste dingen die op de recycle-stapel ging, was een spijkerrokje dat op het nippertje mijn billen bedekt.

Ik weet nog hoe mijn moeder rond de eeuwwisseling tijdens een vakantie opmerkte dat ‘dit echt niet kon’. Ik ben het eindelijk met haar eens. Ik ben dan wel geen mevrouw, maar geen *hotter than my daughter*-praktijken hier. Bovendien zal ik de billen van J.Lo wel nooit krijgen.

## Konenki

‘Menstrueer je nog?’ vraagt mijn niet-onknappe buurman terwijl hij mij van achteren stevig tegen zich aan trekt.

Het klinkt als de eerste zin van een nogal wonderlijk Bouquetreeksromannetje. Maar ik kreeg de vraag vorige week daadwerkelijk van mijn eigen niet-onknappe buurman. En hij trok me inderdaad stevig tegen zich aan. Maar mijn buurman is osteopaat en probeerde me te kraken, wat nog een hele klus is als je zo vast zit als ik. Anderhalve minuut eerder had hij heel hard aan mijn grote teen getrokken (‘Alles is met elkaar verbonden, Suus’), maar dat zou helemaal een vreemde openingszin zijn geweest, zelfs in een Bouquetreeks.

Het antwoord op zijn vraag – die hij moest stellen omdat alles dus blijkbaar verbonden is en je hormonen

invloed hebben op je hele lichaam – was trouwens: ‘Ja.’ Ik menstrueer nog. Op het uur nauwkeurig, ik kan er de klok op gelijkzetten.

Nou, leuk voor je, zul je denken. Maar in mijn sociale kring maakt het me een outcast. Want elk gesprek op werkelijk elk feest gaat tegenwoordig over de overgang. Opvliegers, nachtzweeten, moodswings, vergeetachtigheid, ik zet zwijgend het ene mentale gespreksonderwerpinkje na het andere. Het zou kunnen dat vaginale droogheid ook nog in het rijtje thuishoort, maar dat ik die steeds mis doordat ik tegen die tijd altijd al ben weggevlucht om een verdejo te halen bij de bar.

Ik houd mijn mond tijdens die gesprekken, want ik heb dus nergens last van. Ja, van moodswings, en ik ben wel eens de hond gaan uitlaten zonder hond, maar dat zijn meer karakterdingetjes. Die had ik ook al toen ik 23 was.

Je wilt ook niet benoemen dat je nog niet in de overgang zit, omdat dat zo superieur overkomt. *Ik ben jong en vitaal, motherfuckers*. Dan word ik straks vast karmisch gestraft met de menopauze *from hell*.

Ik zie op tegen de overgang. Niet het fysieke deel, hoewel de horrorverhalen me niet onverdeeld optimistisch stemmen. Maar bij de eerste tekenen ren ik naar een arts of natuurgenezer voor hormonen of pleisters of weet ik wat meer. Japanse vrouwen schijnen nauwelijks overgangsklachten te hebben, dus ik ga wel wat meer sushi en zeeviersalade eten. Komt goed.

Het is voor mij een geestelijke drempel. Hoewel ik

rationeel weet dat het bullshit is, word ik voor mijn gevoel dan echt een oude vrouw.

**Japanse vrouwen schijnen nauwelijks overgangsklachten te hebben, dus ik ga wel wat meer sushi en zeeviersalade eten. Komt goed.**

Bovendien betekent het moment dat ik ‘nee’ moet antwoorden op de vraag van mijn buurman de osteopaat dat ik definitief afscheid moet nemen van mijn (secundaire) kinderwens.

What the fuck, zul je denken. Je had al oma kunnen zijn. Maar actrice Rachel Weisz was 49 toen ze haar tweede kind kreeg, Naomi Campbell verwelkomde haar tweede telg op haar 53e (ze was 51 toen ze haar eerste kind kreeg) en een Deense prinses van 53 werd voor het eerst moeder (door middel van een draagmoeder, maar toch). Ik zou hartstikke *on trend* zijn, en mag er best nog heel even van dromen.

In de tussentijd ga ik me wat meer verdiepen in *konenki*, het Japanse woord voor de overgang. In Japan ziet men het als een soort hergeboorte; een tijd waarin je verantwoordelijkheden van je af mag schudden en er een wereld van nieuwe mogelijkheden voor je ligt. You-time. Schijf aan de wereld.

Konenki. Heb ik eindelijk iets om over te praten tijdens feestjes.

## Trouwen

In mijn omgeving regent het huwelijken van mensen op middelbare leeftijd. 50 is het nieuwe 30 trouwtechnisch gezien. Mijn beste vriendin van 49 trouwde begin dit jaar voor het eerst. Ze gaf licht als een blozend tienermeisje tijdens de eerste avond uit met haar vriendje.

Het lijkt wel of een huwelijk op deze leeftijd extra intens is. Je weet beiden wat je wil en niet wil – en durft daarnaar te leven – en bent in veel gevallen minder bezig met het opbouwen van je carrière en het zoeken naar je levenspad. De randshit is weggefallen.

Of ikzelf ooit nog wil trouwen? Abso-fucking-lutely. Ik heb het al een keer gedaan, maar dat was met een Maxi-Cosi op tafel in het stadsdeelkantoor. Het hele circus, maar dit keer wel met die witte jurk en een liveoptreden

van bijvoorbeeld John Legend of Ed Sheeran, lijkt me enig. En iedereen maar janken om de inhoud van die Maxi-Cosi – inmiddels 1 meter 95 – die me dan weggeeft.

### **Of ikzelf ooit nog wil trouwen? Abso-fucking-lutely.**

Maar goed, eerst maar eens een vriend.

Op de bruiloft van eerdergenoemde vriendin kwam het gesprek op daten. ‘Ik moet echt weer op Inner Circle,’ verzuchtte ik tegen de man van een andere vriendin terwijl ik keek naar de bruid die iets verderop gelukkig haar vingers door die van haar kersverse echtgenoot vlocht.

‘Eh... Ja,’ zei hij. ‘Je bent niet het meest outdoorsy type en gaat nooit naar de kroeg, dus ergens anders ga je hem niet tegenkomen.’

Hard maar waar. Geef mij maar Netflix en een dekentje.

Inner Circle bleek hetzelfde rampgebied dat ik drie jaar geleden had achtergelaten, met dien verstande dat ze de teugels van de ballotage inmiddels blijkbaar iets hebben laten vieren. Je hoeft geen piloot of advocaat meer te zijn om binnen te komen, of in staat te zijn om hele zinnen te maken. Iedereen is welkom.

*Hoi*

*Ik vind jouw wel*

*Een lekkerd*

Ik besloot dit bericht niet te beantwoorden, waar ik me toch schuldig over voelde, want voor hetzelfde geld sluit je

iemand uit die gewoon dyslectisch is.

‘X voelt zich geghost,’ schreef Inner Circle een paar dagen later bestraffend onder de door X opgeheven chat.

Ik was het weer even vergeten, maar online daten is niet mijn ding. Ik vind het zielig om te zeggen dat ik geen klik voel, dus ik laat kansloze chats oeverloos doorgaan tot de tegenpartij het van pure ellende maar opgeeft en verder zoekt. En ik spreek nooit af, omdat ik eigenlijk bij de eerste ‘hoi’ al weet dat dit hem niet gaat worden en een kofiedate zonde van mijn kostbare tijd vind.

Bij elke melding van Inner Circle gingen mijn schouders meer omhoog. Toen ik mezelf hardop hoorde kreunen: ‘Niet wéér een match alsjeblieft,’ gooide ik de app van mijn telefoon. Hij was zijn doel een beetje voorbijgeschoten.

Ja, ik wil graag een leuke man, bij voorkeur eentje die kan spellen. Maar ik wil tegen hem opbotsen op de hei en dat onze hondenriemen in elkaar verstrikt raken en we tegen elkaar aan vallen zoals in *101 Dalmatiërs* (ja, ik ga naar de hei, ik kom weleens buiten).

Maar nu ik richting de 50 kruip, kan ik oprecht zeggen dat het ook oké is als hij niet komt. Uiteindelijk vind ik mezelf het allerbeste gezelschap met een goede smaak in series. En eerlijk gezegd denk ik toch niet dat John Legend kan.

## Witte onderbroek

Toen ik hoogzwanger was, kocht ik bij de HEMA een grootverpakking witte oma-onderbroeken. Ik droeg voor die tijd meestal stringetjes, maar was tegen week 30 zo gigantisch dat we die waarschijnlijk nooit meer hadden teruggevonden in de bilspleet.

Voor iedereen die nog nooit zo'n tent heeft gedragen: doe ook maar niet. Het zit zo lekker dat je verpest bent voor het leven. Ik zou tot op de dag van vandaag nooit meer iets anders hebben gekocht dan die enorme onderbroeken (waarvan ik het elastiek toen die buik eenmaal weg was, heerlijk aan mijn bovenste ribben kon haken) als mijn toenmalige echtgenoot een paar maanden na de bevalling niet had ingegrepen.

‘Die onderbroeken eruit of ik eruit!’ riep hij toen er geen

enkele somatische redenen meer was om die joekels nog aan te trekken. Even later stond hij geduldig doch dwingend met zijn armen over elkaar toe te kijken hoe ik woest mijn goddelijke grote witte schatten in de Brabantia mikte.

Ik moest aan mijn maxi-slips denken toen een paar weken geleden Pamela Anderson ineens zonder een spatje make-up op de Paris Fashion Week verscheen. Ze wilde de designerkleding die ze droeg niet laten ondersneeuwen en vond het ‘bevrijdend’ om op haar 56e geen make-up meer te hoeven dragen.

Vrouwen wereldwijd prezen de actrice: wat een lef!

Lef? Lui, zul je bedoelen. Lekker de boel de boel laten onder het mom van vrijheid.

Dat betekent dus ook dat je het als een soort gevangenschap ziet als je wel make-up draagt. Houd me ten goede: meerdere dagen per week ga ik *au naturel*. Dat is echter geen bewuste actie om me te verzetten tegen het patriarchaat, de verwachtingen van de maatschappij of los te breken uit de dwingende ketens van de beauty-industrie. Het is gewoon... lui, precies. Als ik de hele dag aan de keukentafel zit te tikken en alleen naar buiten ga om de hond uit te laten, zie ik de meerwaarde van make-up niet. Kost me toch weer een kwartier. Als ik wél afspraken heb, werk of anderszins, draag ik make-up, simpelweg omdat ik er dan beter uitzie.

Niemand van boven de 40 knapt namelijk op van een make-uploos hoofd. Ook Pamela Anderson niet, maar dat mag je niet zeggen, want zij is een dappere held. Men

roemde haar ‘gezonde glans’, terwijl ik dacht: meid, zet een poedertje, en niet kon wegkijken van die doodgeplukte jarennegentig-Spice Girl-wenkbrauwen.

### **Niemand van boven de 40 knapt namelijk op van een make-uploos hoofd.**

Bij mij is het niet per se dat ik glim, maar sinds een jaar of tien is mijn huid rood. Ik heb lijnen en vlekjes en m’n kin ziet er zonder foundation net zo uit als op mijn 20e na een urenlange tongsessie met mijn bestoppelbaarde scharrel. Groene foundation of concealer schijnt te helpen, maar dat heb ik één keer geprobeerd en toen zag ik eruit als Fiona uit *Shrek*.

Wat dit alles te maken heeft met oma-onderbroeken? Alles. Ik had in de afgelopen jaren al honderden keren een nieuwe grootverpakking kunnen kopen. Niemand die zou protesteren. Maar ik zou weten wat ik onder mijn kleren aanhad. Je voelt je toch net iets lekkerder als je een beetje je best doet. Bewust kiezen om jezelf iets charmanter de wereld in te katapulteren, voor jezelf en niet voor een ander: dat is pas vrijheid. Ik ben te jong om de boel de boel te laten. Maar misschien denk ik er anders over als ik 56 ben.

### **Ik lig hier nu toch**

Ik was 22 toen ik voor het eerst over de drempel van een cosmetische-chirurgiekliniek stapte, om de binnenkant van mijn bovenbenen weg te laten zuigen. Dat klinkt misschien idioot voor een meisje van 22, maar hoe dun ik ook was, ze bleven tegen elkaar aan schuren. Mijn moeder luistert sinds mensenheugenis al feesten en partijen op met de anekdote over hoe ze vroeger de beengaten van mijn rompertjes groter moest knippen omdat ze die worstenpootjes er niet doorheen geduwd kreeg.

Dit om maar aan te geven dat ik niet vies ben van een scalpeltje of spuitje. Ik heb niet zo veel met sierlijk verouderen. Lastig alleen dat ik ook weinig ophef met het alternatief: wangen à la De Plaaggeest van Bassie en Adriaan en een bovenlip alsof je een hap uit een bijenkorf hebt genomen. En

dat is toch wat je vaak ziet bij dames die de tand des tijds proberen tegen te houden, net als een hoofd dat de vorm van een aardbei krijgt door te enthousiast gefilde wangen.

Ik persoonlijk houd van subtiel. Het lastige is echter dat in mijn wereld niet heel veel dingen subtiel gaan. Of normaal. Dat levert wel weer goede anekdotes op voor op feesten en partijen; wat mijn moeder kan, kan ik ook.

Zo is er het verhaal van de eerste keer dat ik botox nam, zo'n tien jaar geleden. Blijkbaar zijn mijn voorhoofdspieren dusdanig zwak dat mijn voorhoofd instortte en mijn oogleden als gesmolten was over mijn oogkassen dropen. Het duurde maanden voordat ik weer mascara op kon doen zonder mijn hoofd in mijn nek te leggen en m'n oogleden omhoog te trekken.

Nog veel beter doet het verhaal over mijn Plasma Soft Surgery-behandeling van een paar jaar geleden het. Ik had me laten ronselen als model, wat ik wel vaker doe, want dan is het spotgoedkoop en met een beetje geluk tref je een arts die de behandeling al een keer eerder heeft uitgevoerd.

Bij Plasma Soft Surgery wordt in de basis de huid weggebrand, waardoor de boel daaronder lekker strak trekt. Ik had me aangeboden voor mijn kalkoennek, daar was een beetje strakte niet overbodig.

Of ik niet ook mijn oogleden, kwijlgoten, rooklijntjes, kraaienpootjes, jukbeenderen en neuslippenplooi wilde doen, vroegen ze toen ik voor het oog van tientallen dokters op een behandeltafel op een podium lag. Meestal deden ze maar één zone tegelijk, fluisterden ze – wegens de

ondraaglijke pijn én napijn, ontdekte ik later – maar ik lag er nu toch. Ik dacht slechts: ik onderga hier voor twee tientjes aan reiskosten een behandeling van duizenden euro's, pak je gasbrander voor je je bedenkt.

**Of ik niet ook mijn oogleden, kwijlgoten, rooklijntjes, kraaienpootjes, jukbeenderen en neuslippenplooi wilde doen, vroegen ze.**

Na de meest pijnlijke uren uit mijn leven zag ik eruit alsof ik tijdens het rolschaatsen met mijn gezicht op de keien was gevallen en nog 60 meter was meegesleurd door een auto.

Op de tast – mijn ogen zaten volledig dicht – liep ik iets later de klas van mijn zoon in, die in groep 7 zat en net die dag had uitgekozen om ziek opgehaald te willen worden.

'Zijn moeder heeft een auto-ongeluk gehad,' ging als een fluistersneeuwbal door de klas.

Het uiteindelijke resultaat mocht er trouwens wezen, maar het was niet permanent. Dat is het waarschijnlijk nooit.

Meest recente anekdote betreft mijn ooglift van ruim twee jaar geleden. Laten we het erop houden dat die ingreep geen overbodige luxe was, maar dat ik er na afloop uitzag als een geschrokken gay theaterimpresario van middelbare leeftijd. En dat was wél permanent, als ik niet tot een creatieve oplossing was gekomen. Ter compensatie heb ik botox in mijn voorhoofd laten spuiten, waarop de boel weer in elkaar zakte. Sindsdien is in ieder geval mijn gezicht weer een beetje normaal. De rest werken we aan.

## Anekdoten over seks

‘Mis je de seks niet?’ vroeg een getrouwde vriendin onlangs aan me toen ik voor de biljoenste keer moest uitleggen dat ik ’s avonds niet in mijn kussen lig te snikken omdat ik single ben. Ja, ik heb wel weer zin in de liefde, maar een relatie is voor mij niet de heilige graal.

‘Nee, jij?’ had ik willen terugkaatsen. Als er namelijk één ding is wat me opvalt aan de talloze scheidingen op middelbare leeftijd waarover bij mij verslag wordt gedaan, is het dat je ontzettend vaak achteraf hoort dat de seks ‘trouwens ook kut’ was en vooral heel erg afwezig. Grote kans dus dat deze vriendin – al 28 jaar samen met haar man – net zo veel seks heeft als ik.

Het is trouwens ook best een impertinente vraag. Misschien kets ik me wel een slag in de rondte, of raakt ze met

haar vraag een pijnpunt waarvoor ik wekelijks bij een psycholoog zit.

Maar goed, dat ‘jij’ liet ik weg, ik antwoordde simpelweg: ‘Nee.’

Ik vind seks heel belangrijk, maar binnen een relatie. Ik kauw liever mijn rechterarm af dan dat ik met een diep decolleté en te kort rokje naar de kroeg ga om een wip te scoren, of dat via Tinder zou doen. Ik ben nogal smetvreziger en vind onenightstands onhygiënisch. Een *friend with benefits* zie ik ook niet zitten: die is natuurlijk getrouwd. Bovendien hanteer ik het principe: als ik je leuk genoeg vind om mee te neuken, vind ik je ook leuk genoeg om mee te daten.

Dat is trouwens niet altijd zo geweest. Ik ben altijd wel kieskeurig geweest, maar als je 25 bent, willen principes nog weleens op de bodem van de glasbak belanden. Er zijn dus wel degelijk een paar liefdesrelaties geweest die de ochtend niet hebben gehaald.

Zo was er lang geleden een man die begon te huilen na de daad. Hij voelde zich zo schuldig, snikte hij.

‘Heb je soms een vriendin?’ vroeg ik meelevend en in afwachting van het antwoord lichtelijk gepikeerd.

Nee, dat niet. Gewoon schuldig over seks, dat zat een beetje in hem.

Meer recent schrok ik dermate van de gigantische jarenzeventig-*bush* van een amant dat van een herhaling onmogelijk sprake kon zijn. De zwartharige dwergkees tussen