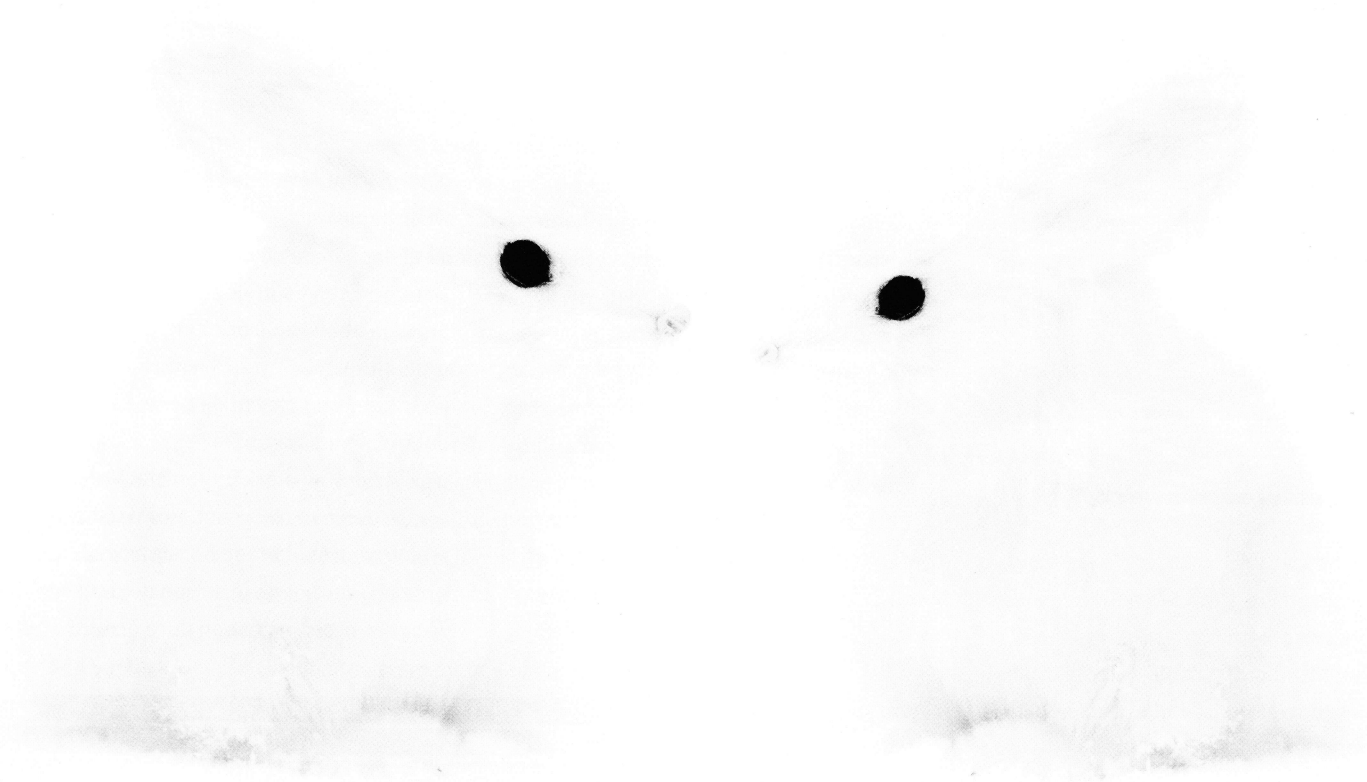


LET'S TALK ABOUT *sex*

Denk je tijdens de seks vaker aan de afwas dan aan je partner?
En durf je je man niet te vertellen waarover je weleens
fantaseert? Zonde, want een goed seksleven geeft je relatie een
flinke boost. Tijd om je schroom overboord te gooien.

Tekst: Manon de Heus. Fotografie: Getty Images.



Lindsey (31) en haar vriend Bram waren drie jaar samen toen hun seksleven een zware deuk opliep. 'Bram kreeg een belangrijke promotie binnen zijn bedrijf, waardoor hij meer verantwoordelijkheden kreeg en veel moest overwerken. Hij kwam dan rond een uur of acht, negen thuis, las met zijn bord eten op schoot nog een aantal documenten door en kroop daarna uitgeput in bed. Ik begreep dat zijn hoofd even niet stond naar seks, maar toen hij na een week of zes nog steeds 'te moe' beweerde te zijn, begon ik me oprecht zorgen te maken. In de drie jaar dat we samen waren, had hij nog nooit zo weinig aandacht aan me besteed. En dus besloot ik alles uit de kast te trekken om Bram te verleiden. Op een vrijdagavond, vlak voordat hij thuiskwam, hees ik me in een sexy lingerset, stak ik kaarsjes aan en schonk ik twee glazen rode wijn in. Toen Bram binnenkwam, moest hij glimlachen. Hij liep naar me toe, gaf me een knuffel en zei: 'Je ziet er prachtig uit, schat. Ik ga even een half uurtje liggen, goed?'

Seks verbindt

Volgens het landelijke seksonderzoek Seksuele gezondheid in Nederland van Rutgers WPF, geeft 40% van de vrouwen aan ontevreden te zijn over haar seksleven. Factoren die de pret tussen de lakens behoorlijk kunnen bederven, zijn een partner die te snel klaarkomt (10%),

moeite met zelf klaarkomen (11%) of moeite om opgewonden te raken (10%). Een alarmerende uitkomst, want volgens relatietherapeut en seksuoloog Vera Steenhart speelt seks een sleutelrol in hoe verbonden we ons voelen met onze geliefde. 'Hebben we seks met onze partner en durven we ons daar volledig aan over te geven, dan komen we heel dicht bij elkaar. We wisselen fantasieën en intimiteiten uit, onthullen geheimen die we misschien nooit eerder hebben onthuld. Onze partner krijgt daardoor een uniek inkijkje in onze verbeelding en ons gevoelsleven, en dat

'TOEN HIJ NA EEN WEEK OF ZES NOG STEEDS 'TE MOE' WAS, BEGON IK ME ECHT ZORGEN TE MAKEN'

verbindt. 'Verloopt ons seksleven niet naar wens, dan lopen we volgens Steenhart het risico de connectie met onze geliefde te verliezen en op ons eigen, individuele eilandje te gaan leven. 'Seks is een krachtig signaal ván en náár onze partner waarmee we zeggen: ik bemin jou, ik investeer in jou, ik wil jou. Valt dat weg, dan kunnen we daar behoorlijk onzeker van worden. We kunnen het gevoel hebben er niet meer toe te doen en niet meer gewaardeerd te worden door onze geliefde.'

Lindsey herkent het maar al te goed. 'Dat Bram me afwees, hakte er behoorlijk in. Ik ben van nature vrij introvert en onzeker, dus me zo gewaagd aankleden vond ik erg spannend. Dat hij dat niet erkende en me

daar zo lullig liet staan, deed pijn. Terwijl hij lag te slapen, zat ik jankend op de bank te piekeren: vindt hij me niet meer mooi? Wat heb ik verkeerd gedaan? Waarom wil mijn vriend niet meer met me vrijen?'

Hoe vaker, hoe beter?

Seks is dus belangrijk, maar volgens Steenhart hangt de kwaliteit van ons seksleven veel minder samen met de frequentie dan we vaak denken. 'Ik heb een stel in mijn praktijk van wie de man vanwege een medische aandoening geen erectie meer kan krijgen. Omdat penetratie geen optie is,

moeten de twee intimiteit op andere manieren creëren. Ze zoenen veel en gebruiken hun handen tijdens het vrijen. De man vertelt zijn vrouw regelmatig dat ze er geweldig uitziet, geeft haar spontane knuffels en vertelt haar dat hij van haar houdt. Penetratie is niet mogelijk, maar de vrouw is tevreden over haar seksleven. Het zit 'm simpelweg niet in het klassieke - excusez le mot - neuken, maar in de mate waarin partners zich gewild en geliefd voelen. Al die berichten over 'je móet twee, drie of vier keer per week seks hebben,' zeggen me dus ook niet zo veel. Ik ken veel stellen die één of twee keer per maand seks hebben en zeer tevreden zijn met hun relatie en seksleven.' →

Inge (27) kan zich hierin vinden. Toen haar vriend Kevin, met wie ze inmiddels negen jaar samen is, vijf maanden werd uitgezonden naar Afghanistan, was het niet de seks die ze miste. 'Ik miste het om 's avonds na een lange werkdag samen in bed te kunnen kruipen. Om te knuffelen, hem vast te kunnen pakken en écht met zijn tweeën te zijn. De intimiteit van dat moment vind ik heel belangrijk. De rest van de wereld doet er even niet toe en je komt heel dicht bij elkaar, seks of geen seks. Begrijp me niet verkeerd, ik vrij heel graag met Kevin en zou het niet willen missen, maar het zit 'm voor mij meer in de emotionele klik dan in 'de daad' zelf. Ik vind het belangrijk dat hij me aantrekkelijk en bijzonder vindt en seks nooit alleen maar seks om de seks is. Zo van: 'Schat, ik moet even mijn zaakje kwijt' en pats-boem, that's it.'

'SEKS IS EEN KRACHTIG SIGNAAL: IK BEMIN JOU, IK INVESTEER IN JOU, IK WIL JOU'

'Het klinkt misschien gek, maar ik associeer knuffelen meer met houden van dan seks,' zegt Jazzy (28), die sinds acht jaar samen is met Paul. 'Als Paul en ik samen aan het afwassen zijn en hij pakt me opeens stevig vast, voel ik echt dat hij van me houdt. Bij seks draait het toch meer om lust, om een soort dierlijk verlangen. Natuurlijk is dat ook fijn en belangrijk, maar voor mij is het gewoon niet het belangrijkste.'

Optimaal genieten

Leuk hoor, al dat geknuffel en die emotionele verbondenheid, maar soms willen we toch gewoon spetterende seks hebben? Door onze man tegen de muur worden gedrukt? De wereld om ons heen vergeten en volledig opgaan in de spanning en erotiek van het moment? 'Wat we heel opwindend vinden, is merken dat onze partner opgewonden raakt door de dingen die we bij hem doen,' zegt seksuoloog Steenhart. 'Het gevoel' als ik dit of dit bij hem doe, dan heb ik hem volledig in mijn macht,' vinden we erg spannend.' Willen we optimaal genieten van seks, dan is het volgens Steenhart heel belangrijk dat beide partners stevig in hun schoenen staan en zelfverzekerd te werk gaan. 'Veel mannen hebben de neiging om constant te vragen: 'Vind je het wel lekker? Doe ik het wel

goed? Zal ik dit eens doen?' Lastig voor ons vrouwen, want in plaats van genieten, zijn we aan het nadenken en evalueren. Zegt een man daarentegen: 'Schatje, ik ga jou eens even lekker verwennen,' en doet hij daarna meteen de juiste dingen, dan durven we ons veel meer over te geven en te laten gaan. Als beide partners zelfverzekerd genoeg zijn om te denken: ik weet heel goed hoe ik jou moet verwennen, dan

resulteert dat in een opwindende dynamiek. De grootste killer voor goede seks? Dat is onzekerheid.'

Maar zelfs als alle ingrediënten voor een fijne vrijpartij aanwezig zijn, dan is er één ding dat wij vrouwen maar moeilijk kunnen laten: met duizend-en-een andere dingen bezig zijn. Terwijl manlief zich enthousiast op onze borsten stort, denken wij aan de afwas, het huiswerk van de kinderen en al die vriendinnen die we nog even hadden moeten bellen. 'Met name vrouwen die moeite hebben de controle los te laten hebben hier last van,' zegt Steenhart. 'Wat ik hun adviseer, is om de teugels op andere vlakken dan het seksuele iets meer te laten vieren. Laatst heb ik een vrouw die moeite heeft de dingen wat meer op z'n beloop te laten, bijvoorbeeld aangeraden op vakantie eens spontane dingen te doen die ze normaal gesproken niet zo snel zou doen. Ze is toen met haar man en kinderen gaan zwemmen in een rivier en daar van een hoge rots gesprongen. Het lijkt iets kleins, maar voor haar was het een overwinning. Een paar dagen erna hebben zij en haar man uitgebreid gevreeën. Door stelselmatig een karaktertrek aan te pakken op een vlak dat minder beladen is dan seks, ontstaat er ook op seksueel gebied meer ruimte voor spontaniteit en overgave.' 'Als je een sterke seksuele klik hebt met

'TERWIJL HIJ ZICH ENTHOUSIAST OP JE STORT, DENK JIJ AAN HET HUISWERK VAN DE KINDEREN'

iemand, dan kun je seks echt naar een hoger plan tillen,' vindt Emma (32).

Jarenlang was ze samen met mannen van wie ze weliswaar veel hield, maar die haar seksueel niet volledig konden stimuleren. 'Ik denk dat de meeste mannen ons vrouwen nooit 100% kunnen bevredigen.

Daarvoor zit ons lijf veel te ingewikkeld in elkaar. Vinden we dus een man die op alle andere vlakken goed 'scoort', dan hebben we, zeker als we jonger zijn, de neiging te denken: ach, seks is toch ook niet het belangrijkste? Op seksueel gebied cijferen we onszelf daarmee een beetje weg. Pas toen ik een man ontmoette met wie het ook in bed geweldig klikte, realiseerde ik me hoeveel positiefs goede seks kan toevoegen aan een relatie. Nu ik dat weet, zou ik niet meer zonder willen.'

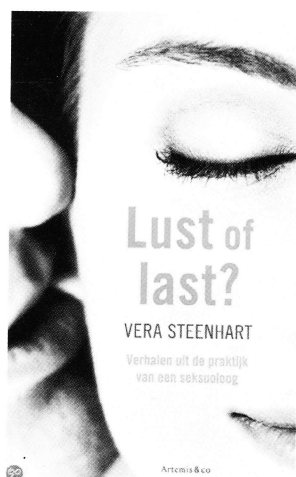
Praten is eng

Met onze partner praten over seks klinkt als iets vanzelfsprekends. Een goede relatie en goede communicatie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, dat weten we toch allemaal? Was het maar zo makkelijk. 'Praten over seks is eng en spannend,' benadrukt Steenhart. 'Je kunt tijdens zo'n gesprek dingen te horen krijgen die niet zo leuk zijn. Dat je partner bijvoorbeeld een van jouw 'succesnummers' helemaal niet zo fijn vindt als je denkt... Of je moet

opeens gaan uitleggen wat jij fijn vindt in bed en waar jij over fantaseert. Zowel mannen als vrouwen vinden het moeilijk om dit soort thema's bespreekbaar te maken.' Maar dat het essentieel is, begreep ook Lindsey. 'Ik wist: als ik dit niet met Bram bespreek, is er iets kapot wat niet meer gelijmd kan worden. Toen hij wakker werd, heb ik gezegd dat ik wilde praten. Ik vond het enorm spannend, maar heb eerlijk tegen hem gezegd dat ik me voor het eerst onzeker voelde binnen onze relatie. Bram schrok daar erg van. Hij gaf toe door zijn drukke schema te veel met zichzelf bezig te zijn geweest en mij een beetje uit het oog te zijn verloren. Het duurde nog een paar maanden voordat hij weer echt de oude

was, maar door er samen over te praten, begrepen we elkaar in ieder geval beter. De druk was van de ketel.'

Praten over seks is dus niet makkelijk, maar gelukkig zijn er manieren om het allemaal nét wat minder ongemakkelijk te maken. 'Heb je bijvoorbeeld bepaalde wensen die je niet goed met je partner durft te bespreken, dan werkt het goed om wat indirecter te werk te gaan,' zegt Steenhart. 'Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Joh, ik las laatst een verhaal van een vrouw die aangaf dit en dit heel fijn te vinden in bed. Dat vond ik eigenlijk wel leuk.' Zonder te moeten roepen: 'Je doet het helemaal fout!' merk je meteen hoe dat balletje valt bij je partner. Het is een veilige en minder confronterende manier om een gevoelig onderwerp aan te kaarten.' Lindsey is blij dat ze het gesprek met Bram is aangegaan. 'Als ik mijn mond had gehouden, weet ik niet of we nu nog samen waren geweest.' ■



MEER LEZEN?

Met haar boek *Lust of last? - Verhalen uit de praktijk van een seksuoloog* geeft Vera Steenhart een uniek kijkje in de keuken van ons seksleven. Aan de hand van nuttige tips, adviezen, wetenschappelijke theorieën en voorbeelden uit de praktijk, worden onderwerpen als verschillen in verlangen, problemen met opgewonden raken maar ook spanning in lange relaties uitgebreid besproken.

Lust of last? - Verhalen uit de praktijk van een seksuoloog, Vera Steenhart € 17,95, Ambo Anthos Uitgevers.