



SPANNENDE SEX

Hoe wordt
het weer
leuk
tussen de
lakens?

Zinderende sex die je de rest van de wereld even doet vergeten, wat is dát heerlijk.
Maar die woeste aantrekkingskracht die er in het begin was – ja, waar is
die eigenlijk gebleven? Maar vooral: hoe zorgen we ervoor dat de vonken er weer vanaf springen?



Help,
hoe heet ze
ook alweer

Niet vergeten om
nog even kattenbak-
korrels te halen

Doordeweeks zijn Carla (39) en Jos druk – met kinderen, werk, de hele riedel – en wisselen ze tussendoor praktische zaken uit (“Misschien moeten we het ventilatiesysteem eens laten reinigen”). “Vrijdagavond zijn we bekaf, Jos leest meestal de krant, terwijl ik graag *Flikken Maastricht* kijk. Als we om half twaalf in bed liggen en ik zo’n vragende hand over mijn heup voel glijden, dan denk ik: nee hè, daar heb ik nu helemaal geen zin in”, moppert Carla. En zo gaan de weken voorbij.

Ook het sexleven van Nadine (45) vlamt niet langer zoals voorheen, maar om andere redenen. “We hebben het absoluut gezellig, Carlos is mijn beste maatje. Maar ik mis die opwindende aantrekkingskracht. Na zeventien jaar samen lukt het me niet hem nog te zien als man om sex mee te hebben. Ik ken hem te goed, het is niet spannend meer.”

TRUCJES WERKEN – NOU JA, VOOR EVEN

Het lijkt onvermijdelijk: de seksuele spanning ebt weg naarmate we langer bij elkaar zijn. De aantrekkingskracht wordt minder en als er al gevreeën wordt, is dat vaker volgens een vast patroon. Bovendien krijgen we andere prioriteiten. Zodra ons leven wordt gevuld met zorg voor kinderen, kwakkelende ouders en werk, verdwijnt sex vaak naar de tweede (of derde, of achtste) plaats. Het goede nieuws: je kunt het ook binnen een lange relatie leuk hebben tussen de lakens.

Daar moet je alleen wel wat voor doen. “Sex is een werkwoord. Zin in sex komt niet uit de lucht vallen,” zegt Rik van Lunsen, arts-seksuoloog bij het AMC. En dus proberen we van alles om ons sexleven spannender te maken. Kopen we mooie lingerie of kijken we samen een sexfilm om in de stemming te komen. We halen speeltjes in huis, want wie weet vrolijken die de boel op. Of we volgen een cursus tantra. Afgelopen jaar lazen we massaal de *Vijftig Tinten*-trilogie ter inspiratie. Maar trucjes alléén werken niet. “Ze zorgen wel voor een opleving op korte termijn”, zegt relatie- en sextherapeute Vera Steenhart. “Het feit dat je weer moeite voor elkaar doet, geeft je relatie zeker een oppepper. Maar of je sexleven er over twee jaar heel anders door uit ziet? Uiteindelijk zijn die trucjes meer van hetzelfde. Je moet steeds iets anders doen om hetzelfde opwindende gevoel te genereren.”

GLAZEN KOOI

In een restaurant pik je ze er zo uit, de stellen die lang samen zijn. Ze doen hun mond amper open, terwijl verliefde stelletjes honderduit praten. “In een lange relatie ga je dingen inslikken. Je weet wat je partner graag hoort en doet, en de dingen waar hij wat minder van gecharmeerd is, zet je in de loop van de tijd een beetje opzij. Mensen laten zich te snel afschrikken om met iets nieuws te komen waarvan ze vermoeden dat hun partner er de rode loper niet voor uitlegt”, stelt Steenhart. Het is eng om je kwetsbaar op te stellen, maar waar trucjes niet werken, heeft het uitspreken van je gevoelens en wensen wél effect. Het probleem bij vastgelopen sex volgens Van Lunsen: “Mannen denken dat ze weten wat vrouwen willen en vrouwen zijn niet altijd duidelijk. De meeste mannen leven in de veronderstelling dat als hun vrouw spruitjes lekker vindt, ze die ook elke dag wil eten. En zij maakt niet duidelijk waar ze nou eens echt trek in heeft. Stellen denken voor elkaar en gaan ervan uit dat als zijzelf iets fijn vinden, de ander dat ook vindt.” Wat hierbij meespeelt: wij zijn niet meer wie we twintig jaar geleden waren. We

hebben allerlei levensfases doorgemaakt en ons ontwikkeld. Maar gek genoeg hebben we van onze partner vaak een statisch beeld. Steenhart: “We zetten onze partner als het ware in een glazen kooi: jij bent zo. Dat is overzichtelijk en comfortabel, maar zo haal je het leven uit de ander en uit je relatie. Dat statische beeld biedt geen ruimte voor

“ALS JE NOOIT MEER
SAMEN IETS LEUKS
DOET, IS HET NIET
WAARSCHIJNLIJK DAT
JE WEER LEUKE SEX
GAAT HEBBEN”

ontwikkeling. Die ontwikkeling creëer je door de emotionele intimiteit weer op te zoeken. Door diepe gesprekken aan te gaan, elkaar vragen te stellen waar de ander over moet nadenken. Door weer nieuwsgierig naar elkaar te zijn, in plaats van te mompelen: ‘Hmmm, ja, dat zei je net ook al.’” We stellen dit onderhoud aan een relatie vaak uit. Zonde, want meer emotionele intimiteit leidt ook tot een andere beleving van sex.

SAMENSPEL VAN PRIKKELS

Hernieuwde nieuwsgierigheid wek je ook op door bijvoorbeeld op een feestje bewust naar je partner te kijken als hij in gesprek is met iemand. “Als je ziet hoe gepassioneerd hij praat en een ander geïnteresseerd aan zijn lippen hangt, kun je een nieuwe kijk op hem ontwikkelen”, zegt Steenhart. Het is ook goed om je partner eens in een andere rol te zien dan hoe jij hem altijd meemaakt. Zo ging een van Steenharts cliënten mee toen zijn vrouw een lezing over opera gaf. “Hij vond het geweldig om haar zo te zien. Ze deed iets vanuit haar

Een mager zetje

♥ Nederlanders geven hun sexleven gemiddeld een 6.

♥ Stellen die minder dan vijf jaar samen zijn, doen het gemiddeld 1,7 keer per week en geven hun liefdesleven een 7.

♥ Mensen met een relatie van dertig jaar of langer vrijen gemiddeld nog steeds één keer in de week en geven hun sexleven gemiddeld een 5,9.

♥ Van de zestigers heeft 78% nog regelmatig sex.

♥ Tweederde van de Nederlanders is tevreden over hoe vaak ze sex hebben.

Bron: Onderzoek Psychologie Magazine, 2011.

passie, stond op eigen benen en was goed in iets: dat is heel aantrekkelijk."

Het is zaak om evenwicht te zoeken tussen je eigen passies volgen, en óók dingen samen te blijven doen. Dat klinkt als een open deur, maar we laten het nogal eens versloffen. Terwijl dat samenzijn essentieel is om lust op te wekken. Uit onderzoeken van Van Lunsen en zijn collega Ellen Laan blijkt namelijk één ding: sex is geen oerdrift, het verlangen ernaar komt nooit spontaan. Er zijn allerlei prikkels nodig om lust op te wekken. Het is een samenspel van goede communicatie met je partner, seksuele stimulans en de omstandigheden. Zoals een gezellige sfeer bijvoorbeeld, een omgeving waarin je je veilig voelt of een rustig moment waarop je even niets hoeft. Van Lunsen: "Veel seksuele relaties lopen vast omdat mensen geen tijd en aandacht meer voor zichzelf en de ander hebben. Als je nooit meer samen iets leuks doet, is het niet waarschijnlijk dat je weer leuke sex gaat hebben."

Uit eten gaan is leuk, maar beter nog is om iets nieuws en spannends te doen – buiten je sexleven om dus. "Hartstocht komt op gang door adrenaline. Wandel je over een paadje op een richel in de bergen en helpt je partner je over een rotsblok te klauteren, dan laait het vuurtje eerder op, omdat je lichaam reageert op die spanning", zegt Steenhart. Klimpartijen zijn niet per se nodig, alles waar je hart sneller van gaat kloppen is goed. "Al die mensen die de dansvloer niet op te krijgen zijn: hijs jezelf eens uit die stoel. Doe eens gek! We willen braafheid en betrouwbaarheid in een relatie, maar in bed moeten de vonken ervan af spatten. Dat werkt niet zo." Dus hup, kom uit die comfortzone!

AFWISSELING IS LUSTOPWEKKEND

"In het begin van onze relatie probeerden we van alles uit: andere standjes, sex op verschillende plaatsen, tintelende ijsblokjes. Ons vrijen werd echter steeds doelgerichter. Ons leven werd drukker en we wisten precies van elkaar wat we lekker vonden. Nu lijd ik aan een vorm van RSI: *repetitive sex injury*. We doen altijd hetzelfde: altijd voor het slapengaan, altijd in bed en

altijd dezelfde handelingen. Van het idee alleen al val ik in slaap," zegt Maura (39). Het moge duidelijk zijn: routineklussen op welk vlak dan ook spreken niemand aan. Afwisseling is onontbeerlijk, dus experimenteer, zoek binnen de intimiteit de grenzen op. En ja, dan kun je best een speeltje uitproberen. Als je maar voor ogen houdt dat het draait om plezier voor allebei. Van Lunsen: "Mensen verschillen nu eenmaal. Je moet een tussenweg zien te vinden waarbij de wensen van jullie allebei aan bod komen. Er moet niet een soort script ontstaan waarbij de een leidend is en de ander volgt," zegt hij.

Het kan geen kwaad om af en toe een grens te passeren om de ander in seksueel opzicht iets cadeau te doen. "Dat draagt bij aan de feestvreugde. Maar doe het nooit alleen om van het gezeur af te zijn of om de stemming te verbeteren en doe het ook niet te vaak. Een cadeautje geven is alleen leuk als je zelf af en toe ook iets krijgt. Gelijkwaardigheid is belangrijk, net als duidelijkheid en plezier hebben."

OP ZOEK NAAR DE LOL

Relatiedeskundigen zeggen vaak dat je elkaar moet blijven versieren. Maar kan dat wel als je je man al twintig jaar kent? Bij het flirten van vroeger hing er heel wat vanaf: je wilde leuk gevonden worden, hem veroveren. Nu is de buit binnen. "Daar word je lui van", constateert Steenhart droog. "Eigenlijk gaat het er vooral om weer die aandacht voor elkaar te hebben die je vroeger had. Extra tijd kost dat niet, het is een kwestie van een andere mindset." We denken wel de lust er in de verliefdheidsfase vanzelf afspatte, maar ga eens na wat je allemaal deed in de tijd. Denk aan hoe nieuwsgierig jullie naar elkaar waren, de moeite die je deed om elkaar te kunnen zien, de briefjes vol verlangen die je op zijn koelkastdeur plakte. Vaak zie je dan vanzelf wat je nu veronachtzaamt.

Van Lunsen: "De verliefdheid en de spanning van vroeger krijg je niet terug, maar de omstandigheden wel. Je moet weer op zoek gaan naar de lol. Dat is het motto van elke sextherapeut." □

Slow sex

Wordt de zin in sex minder naarmate je ouder wordt? Dat niet, maar om dezelfde mate van opwindning te ervaren als vroeger, heb je wel meer tijd en directe stimulans nodig, stelt seksuoloog Rik Lunsen. "Je hebt dan meer tijd en meer aandacht nodig, slow sex zeg maar. Een vluggertje zit er minder in." Dat geldt overigens voor vrouwen én mannen. En in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, vormt de overgang hormonaal gezien geen belemmering voor vrouwen om opgewonden te raken. "De meeste vrouwen met droogheidsklachten hebben helemaal geen hormonaal probleem. Uit onze onderzoeken blijkt dat ze nog net zo vochtig worden als vroeger, als ze maar voldoende stimulans krijgen."

Prikkelend leesvoer

Sex on the rocks, maak je relatie weer spannend, Madeleine van de Wouw, uitgeverij Lifetime.

Een beetje stout, Tracey Cox, Uitgeverij Spectrum.

Het geheim van seks en liefde, 13 inzichten voor een beter liefdesleven, Maarten Ghysels, Witsand Uitgevers.

Liefde is een werkwoord, Alfons Vansteenwegen, Uitgeverij Lannoo

En: www.seksualiteit.nl