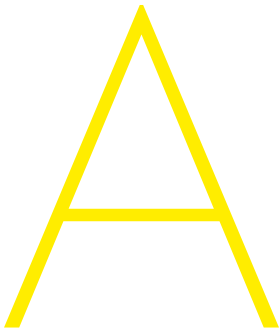


Altijd jaloers geweest op die vriendin met die vlijtig stofzuigende en strijkende man? Niet nodig, want in bed gebeurt daar waarschijnlijk niet veel, blijkt uit onderzoek. Hoe blij een vrouw ook is met een geëmancipeerde man, seksueel spannender maakt het hem meestal niet. ➡



Als de Amerikaanse Lori Gottlieb na een etentje in de auto op weg naar huis zit, zegt ze grappend tegen haar vriend over een kibbelend stel aan tafel eerder die avond: 'Ik wed dat daar vanavond niet gesekst wordt.' Tot haar verbazing denkt haar vriend dat dat wel voor meer stellen op het feestje geldt – allemaal tweeverdienende veertigers. In ieder geval voor de gastheer en –vrouw. Wat? Het modelkoppel? Het stel dat werk en zorg voor de kinderen gelijk verdeelt en zo fijn open met elkaar communiceert? Ze heeft ze die avond zien samenwerken in de keuken – zo *smooth*; op en top het *happy-couple-liché*. Hij groenten snijdend, terwijl zij het voorgerecht serveerde. En toen hun 6-jarige uit bed kwam, was hij degene die haar zonder overleg weer instopte. De relatie waar iedereen eigenlijk op hoopt.

Maar ook een waar de seks op de achtergrond is geraakt, meende Gottliebs vriend. Hij refereerde aan een recent Spaans-Amerikaanse onderzoek naar het verband tussen een gelijkwaardige taakverdeling in huis en de seksfrequentie binnen een (hetero)huwelijk. Gottlieb, die relatietherapeute is, beschreef het voorval en onderzoek kort daarop in *The New York Times Magazine*, waarna de resultaten *viral* gingen. De conclusie was dan ook een fikse

klap in het gezicht van menig geëmancipeerd koppel: hoe meer zogenaamd 'vrouwelijke' huishoudelijke taken de man verricht (wassen, stofzuigen, strijken), hoe minder vaak (1,5 keer) seks en, omgekeerd, hoe meer 'mannelijke' klussen hij doet (auto onderhouden, rekeningen betalen, buitenwerk), hoe meer er wordt gevreeën. Hoewel de onderzoekers zich baseerden op twintig jaar oude cijfers, ziet Gottlieb het ook in haar eigen praktijk: al stort een man zich nog zo toegewijd op het huishouden en is zijn vrouw daar nog zo blij mee, seksueel spannender vindt ze hem niet.

Seksuologisch relatiedeskundige **Vera Steenhart** herkent het beeld ook in Nederland. Veel Nederlandse mannen soppen, stofzuigen, houden rekening met de gevoelens van hun vrouw, en toch moeten ze 's nachts op eieren lopen en is vrijen gedoe geworden. 'Het mag niet te geil worden, hij mag niet heel direct zijn, maar ook niet te soft.' Terwijl best wat vrouwen stiekeme fantasieën hebben over een sterke man die haar begeert en neemt wat hij wil zonder haar instemming te vragen. 'De nadruk op gelijkwaardige relaties die de Nederlandse vrouw van huis uit meekrijgt, remt haar,' zegt Steenhart. 'Veel vrouwen hebben geleerd voor zichzelf op te komen, zich nooit te laten overhalen. Ze laten zich knechten door het idee dat ze zichzelf zouden verliezen als ze zouden toegeven aan haar eigen seksuele wensen en die van haar partner.'

Regelmatig wordt
zo'n man bij de seksuoloog
afgeleverd:
deze doet het niet

Steenhart kan zich wel voorstellen dat de feminisering van de afgelopen decennia ook de seksualiteit beïnvloedt. 'Vrouwen zijn zelfbewuster geworden. Ze weten wat ze willen. En ze zijn ontevreden als hun partner niet tegemoet komt aan hun eisen. Dat is niet zo'n werkzaam afrodisiacum.' Regelmatig wordt zo'n man bij haar afgeleverd: deze doet het niet.

Ook haar collega **Marianne Emmelkamp** krijgt in haar praktijk steeds vaker paren van wie de vrouw ontevreden is over de bedprestaties van haar echtgenoot. En ook zij wijst dat deels aan veranderde inzichten omtrent mannelijkheid en vrouwelijkheid. 'Mannen zijn onzekerder geworden. Vrouwen zijn sinds de jaren zeventig wel beter geworden in "nee" zeggen, maar niet in "ja" zeggen. Mannen weten daardoor niet goed wat er van ze verwacht wordt.' Harde cijfers van Rutgers WPF bewijzen dat Nederlandse koppels inderdaad veel minder seksen dan hun voorgangers. Had in 1991 nog

maar 3 procent nooit of minder dan één keer per maand seks, in 2006 was dat al 10 procent en in 2012 14 procent. Onderzoekster Hanneke de Graaf van Rutgers WPF veronderstelt dat dat mede komt doordat steeds meer vrouwen werken. 'Dat is goed voor de huishoudpot,' zei ze vorig jaar in tijdschrift *De Liefde*, 'maar slecht voor de seks: ze zijn veel te moe als de kinderen eenmaal in bed liggen en het huis is opgegruimd.' En blijkbaar wordt dat nog hopelozender als je man je daarbij heeft geholpen.

Als verklaring voor hun spectaculaire bevinding wijst het Spaans-Amerikaanse onderzoeksteam op de werking van 'seksuele scripts'. Noties omtrent ware mannelijkheid en ware vrouwelijkheid beheersen de seksualiteit in heterorelaties. In alledaagse erotica klinkt dat dan als actrice Halina Reijn die in een interview met *De Liefde* uitroept: 'We hebben gewoon een man nodig die zegt: "En nú ga je liggen! En nú doe je wat ik zeg!"'

'In bed wil je liever geen softie die alleen maar service verleent. Daar willen we meer kracht,' weet Emmelkamp. Niet voor niets zijn machtige, succesvolle mannen zo in trek. Mannen als Bill Clinton, Tiger Woods, Francois Hollande en ook onze eigen Willem-Alexander moeten het niet van hun looks hebben. 'Macht is een geweldige lustopwekker,' zei Henry Kissinger in zijn dagen als minister van buitenlandse zaken, en hij greep zijn volgende secretaresse. Lange tijd werd gedacht dat dat sexappeal wel zou verdwijnen als vrouwen zelf in staat zouden zijn een eigen bestaan op te bouwen en hun seksualiteit niet meer hoefden in te zetten voor financiële zekerheid of een hogere sociale status. Maar niets is minder waar. Als vrouwen mogen kiezen tussen een woest aantrekkelijke McDonalds-medewerker of een arts met een huis-tuin-en-keukenuiterlijk in een duur kostuum, dan gaan ze nog steeds *en masse* (64 procent) voor de laatste, blijkt uit een experiment van de Syracuse Univer-

JONG & IN EEN VASTE RELATIE. HOE GOED IS JULLIE SEKSLEVEN?

DOOR MEREL BLOM



**ANNEKE BENDERS (31) SALES-
MEDEWERKER & MANUEL MIGUEZ
(31) LASSER**

'We werken en verdienen allebei even veel en daarom delen we ook alle kosten gelijk. **Manuel komt uit Spanje en daar stoppen vrouwen vaak met werken als ze een relatie krijgen** en worden dus afhankelijk van de man. Het is een opluchting dat dat bij ons niet zo is. Een gelijkwaardige verdeling van werk, taken en financiën heeft niet direct invloed te hebben op je seksleven. Dat heeft meer te maken met de juiste klik hebben en allebei een individu blijven.'



**GAYA BRANDERHORST (32) WERKT
BIJ DNB, HAAR VRIEND
PETER GIBBONS (24) IS AANNEMER**

'Wij verdelen de taken gelijkwaardig, werken even veel en hard (al ben ik hoger opgeleid en verdien ik meer) en dat heeft juist een positief effect in de slaapkamer. **Ik vind het een misvatting dat vrouwen minder seks willen dan mannen.** Het gevoel van gelijkwaardig zijn is voor zowel vrouw als man belangrijk. Daardoor kunnen we allebei remmingen loslaten en dat komt ons seksleven ten goede in kwantiteit maar vooral ook in kwaliteit, wat natuurlijk het belangrijkste is.'



**TXELL BLANCO DIAZ (32) ARCHITECT
& BART THIESEN (28) JOURNALIST**

'We weten niet eens precies van elkaar hoeveel we verdienen. Het is geen issue tussen ons. De ene keer betaalt de een, de volgende keer de ander. We zien de link tussen seksleven en financiële/huishoudelijke gelijkwaardigheid niet zo. Enthousiasme over wat we doen met ons leven zorgt ervoor dat wij ons tot elkaar aangetrokken voelen. **We doen allebei ons eigen ding, zetten mooie projecten op poten: dat is goed voor onze relatie en dus ook voor ons seksleven.**



**MELISSA HEIJMANS (23) STUDEERT
GESCHIEDENIS & TIM DE BEER (22)
WERKT IN DE ZORG**

'Je hoeft taken en werk niet exact gelijk te verdelen om elkaar als gelijkwaardig te zien. **Seks in een gelijke relatie draait niet om hoe vaak je het doet, maar om hoe fijn je het met elkaar hebt.** Het wederzijds genot kan dan leiden tot meer seks. Verlangens moeten evenredig worden vervuld. Dat doen we door elkaar te verleiden en uit te dagen en daarbij nemen we allebei evenveel initiatief.'

'Vrouwen zijn sinds de jaren zeventig wel beter geworden in nee-zeggen, maar niet in ja-zeggen'

sity. Topmannen dwingen bewondering af, zijn capabel, daadkrachtig, zelfverzekerd: dat jij zo'n succesnummer kan boeien, is een *boost* voor je zelfvertrouwen (en voor je positie en portemonnee – dat toch ook nog wel). Maar macht maakt ook heel ordinaar geil. De testosteron druipt van dit soort alfamannetjes af; een belofte voor gepassioneerd, heet minnespel. En wie weet maakt zo'n retro-seksueel jouw verborgen erotische wensen wel waar.

Wat vrouwen écht willen, is begeerd worden. De woorden komen uit de mond van één van Amerika's meest gerenommeerde seksuologen en ze heeft het geweten. Verguisd werd Marta Meana om haar uitspraak dat gewild worden het échte orgasme is voor vrouwen. Dat daar ook de 'verkrachtingsfantasieën' vandaan komen die drie tot zes van de tien vrouwen (soms) koesteren. Deze 31 tot 57 procent droomt van totale overgave, niet vanuit een masochistisch verlangen naar pijn of straf, maar vanuit de wens om zo begeerd te worden dat een man zich bijna niet meer kan beheersen. Volgens Meana heeft dit een evolutionaire achtergrond. Als hij jou zo onweerstaanbaar vindt, wil hij jón en niet zomaar een potje seks. Dat verhoogt de kans dat hij je daarna niet zal verlaten. Of misschien heeft het een biologische oorsprong. Wellicht komt het omdat een mannenman riekt naar sterke genen – dus goed nageslacht – en een krachtige persoonlijkheid die zichzelf en de zijnen prima kan onderhouden.

'Dat maakt ons weer tot object!' riepen Meana's tegenstanders uit feministische hoek, woedend. Maar natuurlijk willen Halina Reijn en al die vrouwelijke fans van Christian Grey uit *Vijftig Tinten Grijs* niet terug naar de rol van onderdanig huisvrouwje dat met plumeau en pollepel smachtend wacht tot haar echte vent haar alle hoeken van de slaapkamer laat zien. Bijna iedereen wil een zorgzame, betrokken, partner die hen respecteert, steunt en als gelijke behandelt. Iemand met wie ze kunnen praten en die luistert, is de ervaring van zowel Steenhart als Emmelkamp. Voor overdag. Maar wat goed is overdag, is niet altijd fijn 's nachts. Lust lapt politieke correctheid aan zijn laars.

'De meesten van ons raken 's nachts opgewonden van waar we overdag tegen protesteren,' zegt sekstherapeute Esther Perel in haar Valentijnslezing (ted.com). Lang niet iedereen wil zoveel man als, pak 'm beet, een Arnold Schwarzenegger, ➤



DOE MEE SEKS ONDER- ZOEK

Zijn gelukkige, gelijke koppels inderdaad slechter af in bed? Of heb je zelf hele andere ervaringen? Opzij gaat het onderzoeken. Doe mee en maak kans op een boek *De chemie van de liefde* van Larry Young & Brian Alexander. Ga naar WWW.OPZIJ.NL/SEKSONDERZOEK



maar liever wel eentje met ballen. Juist de verschillen maken het spannend: dat die ander niet jij is. Perel verklaart de paradox vanuit twee basale menselijke behoeften: de behoefte aan veiligheid, vertrouwdheid en afhankelijkheid enerzijds en de behoefte aan avontuur, risico en nieuwe ervaringen anderzijds. Vroeger waren lage lusten en verheven liefde gescheiden; nu is liefde voorwaarde voor seks. Probeer die twee maar eens in één (langdurige) relatie te verenigen. Dat lukt niet altijd. En dan krijg je klikjesseks. Of scenarioseks. Daarmee bedoelt Steenhart dat partners niet doen waar of de één of de ander wellustig van wordt, maar wat ze beiden wel oké vinden: de restjes. Of ze draaien jarenlang hetzelfde saai programma af in de echtelijke sponde. 'Dan kun je het seksplan uittekenen. Nu ga je me zoenen, dan aai je mijn rug, dan pas streel je mijn borsten want je weet dat ik boos word als je die direct pakt, dan... Dé manier om seks te laten doodbloeden!' Emmelkamp: 'Mensen lopen vast als ze zich te veel aan elkaar aanpassen. Als ze samen knus onder een dekentje op de bank gaan zitten. Samenleven en het liefdesspel is dan geborgen en veilig, maar niet erg opwindend. Om lust op te wekken moet je elkaar ook durven verleiden, de ander voor je proberen te winnen, ook als

je niet zeker weet of die wel opgewarmd wil worden. Dat vereist ander gedrag dan wanneer je samen het huis schoonmaakt. Dan moet er geen afstand zijn, in bed juist wel.'

Wat mensen – vrouw of man, homo of hetero – aantrekkelijk voor elkaar maakt, is dat ze weten wat ze willen en stevig in hun schoenen staan, concluderen beide seksuologen. Steenhart: 'Je eigen partner bekijk je soms ook ineens met andere ogen als je merkt dat hij jou helemaal niet nodig heeft om in zijn element te zijn. Gaat hij aan je hangen, dan is dat een afknapper van jewelste.' Dat duidt op een lustdodend gebrek aan zelfrespect. Geven beide partners hun eigen leven vorm met oog voor de behoeften van de ander, schikken ze af en toe een beetje in maar verloochenen ze daarbij hun eigen belangen niet, dan houden ze hun sprankeling. Ook op seksueel gebied. Naarmate je langer bij elkaar bent, moet je daar wel meer voor doen (tenzij je natuurlijk allebei tevreden bent met de ingetreden beddendood en je niks aantrekt van de maatschappelijke druk om het vaak, lekker en wederzijds bevredigend te doen). Dat is normaal, dat hebben we allemaal, volgens de seksuologen. Moed en vernieuwing is wat een relatie leuk houdt. Emmelkamp: 'Zeggen wat je wilt en wat je niet wilt. Ook als je dat zelf gek vindt; ook als je weet dat de ander daar misschien moeite mee heeft. Of als hij gekwetst is dat jij niet meer zo zit te wachten op die voorspelbare zondagse vrijpartijtjes.'

Therapeut Steenhart laat stellen experimenteren met verschillende seksscenario's – eerst de fantasie van de een, dan die van de ander, met duidelijke afspraken over tijd, inhoud en grenzen. Wie zich gerespecteerd voelt, vrij om te vragen en om te veranderen, heeft pas echt een gelijkwaardige relatie. En dat is alles wat je nodig hebt voor een bevredigend seks- én huwelijksleven. ●

Deze powerkoppels hebben nog best een fijn seksleven, zo kunnen we tussen de (interview)regels doorlezen.

1 MICHELLE OBAMA OVER DATE NIGHT MET BARACK OBAMA:

'We gaan meestal uit eten. Onze meiden vinden dat mooi: mijn oudste dochter zegt "ik vind het leuk om te zien dat jij en papa handje vasthouden." Zij vinden het fijn om te weten dat we van elkaar houden. Dat geeft hen een gevoel van veiligheid.'

2 ANGELINA JOLIE OVER BRAD PITT

'Ik heb een man die ontwikkeld genoeg is om naar mijn lichaam te kijken en te zien dat het mooier is door de reis dat het heeft gemaakt, en door wat het heeft gecreëerd. Hij ziet het echt op die manier. En daardoor voel ik me nog sexier.'

3 WALDEMAR TORENSTRA OVER SOPHIE HILBRAND

'Je wilt niet alleen getrouwd zijn met de moeder van je kinderen, maar ook met een lekker wijf.'

>> Vera Steenhart en Marianne Emmelkamp zijn seksuologen, verbonden aan de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie en werken beiden als therapeut in hun eigen praktijk voor relatie- en seksuele problemen in respectievelijk Amsterdam/Spanje en Dalfsen