

BEN JIJ *erotisch* INTELLIGENT?

*Hoe houd je je sexleven
in godsnaam vurig,
na zo veel jaar? Simpel:
door het cultiveren van je
erotische intelligentie.*

Door MARTE KAN



Echt?’ Mijn vriendin verslikt zich in haar appeltaart. Onderwerp van gesprek: sex-frequentie. Vriendin: kinderloos en pas verliefd. Ik: gezegend met twee kinderen en een relatie van ruim zeven jaar. ‘Maar,’ stamelt ze, ‘dat kán toch niet?’ Ze kijkt me aan alsof ik haar net heb verteld dat ik al tien jaar alleen maar droog brood eet. Precies zo keek ik vijf jaar eerder naar een vriendin die de details van haar sexleven uit de doeken deed. Of liever: het gebrek aan details. Zij was toen ruim tien jaar samen met haar vriend.

Een van de minder leuke bijkomstigheden van een lange relatie is dat je sexleven sleets raakt. Het krijgen van kinderen verdiept een sexdip vaak nog eens vanwege allerhande praktische (slaapgebrek), fysieke (slaapgebrek) en emotionele (slaapgebrek) redenen. Maar ook zonder kinderen raakt de kladder doorgaans in. Niet vreemd, zegt de Belgische seksuoloog Esther Perel, als je bedenkt dat verlangen en lust bestaan bij de gratie van het onbekende en het feit dat je de ander niet hebt, en (duurzame) liefde betekent dat je elkaar ‘hebt’ en door en door kent. Verlangen wordt gevoed door onbekendheid, spanning, avontuur. Bij liefde hoort het gevoel van thuiskomen, vertrouwdheid, ontspanning, nabijheid, steun. ‘*Can we want what we already have?*’ vraagt ze retorisch. Ja, is het antwoord. Je kunt je erotische intelligentie – het vermogen om je seksualiteit op een bevredigende manier te beleven – cultiveren. Niet makkelijk, maar zeer de moeite waard.

BUTEN HONGER KRIJGEN, THUIS ETEN

Het sexleven van Katja (38), moeder van drie en tien jaar samen met haar vriend, was aanvankelijk een van de sterkste kanten van hun relatie. Tot de kinderen kwamen en ze vijf jaar nauwelijks vreeën. ‘Het ergste was dat ik het wel prima vond,’ zegt Katja. ‘Maar ik wist dat ik mezelf en mijn vriend iets ontzegde. Ik had alleen geen idee hoe ik de lust weer moest terugvinden.’ Tot ze op een avond een man tegenkwam die op een nogal directe manier avances begon te maken. ‘Het kwam erop neer dat hij niets liever wilde dan sex met mij. Nu. En daar. Ik ging naar huis met een waanzinnige lust. Ik wist niet wat me overkwam en mijn vriend ook niet. ‘Het kan me niet schelen wat er is gebeurd vannacht,’ zei hij, ‘maar als dit het resultaat is vind ik het goed.’ Het betekende een kickstart van hun sexleven. Zo nu en dan maakte ze gebruik van hetzelfde trucje, liet zich versieren en opwinden door een vreemde en ging dan thuis met haar vriend naar bed. Het introduceren van een derde, of dat nu fictief of echt is, zorgt voor spanning, olie op het uitdovende seksuele vuur. Sommige mensen lossen die behoefte aan spanning en avontuur op door spelletjes te spelen – ‘en dan ben jij de dokter/pizzabezorger/streng juf’. Dat is een gangbare manier om de sex tussen jou en je partner levendig te houden, volgens seksuoloog Vera Steenhart. ‘Een echte derde, zoals bij Katja, kan er bovendien voor zorgen dat je oude kanten in jezelf herontdekt die ondergesneeuwd zijn geraakt tijdens de relatie.’

BEHOUD JE SEKSUELE FLOW

Ook Jette (33), moeder van twee en in een relatie van negen jaar, heeft een ruim minder spetterend sexleven dan vroeger. Zij heeft nog geen oplossing voor haar prima-maar-niet-fantastische sexleven. ‘Ooit misschien, als de kinderen groot zijn en we meer tijd hebben voor onszelf, zie ik ons samen een ontwikkeling doormaken waarbij we elkaar de ruimte geven om rond te kijken.’ Voor Merle (39) is die ontwikkeling inmiddels begonnen. Aanleiding was een

‘SEX IS NU IETS VAN MEZELF, waarin ik mijn man laat delen’

gesprek met een vriend die haar liet inzien dat de afspraak in een relatie dat je geen sex hebt met anderen, een rem zet op flirten en fantaseren. Merle: ‘Je stopt eigenlijk je seksuele flow, ook die met je partner. Dit werkt door in alle lagen van je relatie. Ik kon op een gegeven moment niet meer ademen.’

Merle besloot zich meer open te gaan stellen voor anderen – fantaseren, flirten – zonder daar wat mee te doen. Niet makkelijk. ‘Het voelde alsof ik afstand moest nemen van mijn man. Maar het was nodig om emotioneel meer op eigen benen te staan.’ Het werkte. Ze voelde minder schaamte en remmingen. ‘Sex heeft nu minder met ons te maken, met onze verwachtingen of patronen. Het is nu iets van mezelf waarin ik een ander laat delen. Daardoor wordt het lossier, vuriger.’

REK JE GRENZEN OP

Vera Steenhart vergelijkt een stel dat lang samen is met paradijstvogels die door de tijd heen hun kleuren hebben verloren. ‘Het aanpassen aan elkaar heeft hen in grijze duiven veranderd. De kunst is om te gaan staan voor wie je bent zonder de verbinding met de ander te verliezen.’ Dat geldt niet alleen voor de sex, maar voor de hele relatie. Dat betekent het lef hebben om te zeggen wat je leuk en lekker vindt, binnen en buiten de slaapkamer, met of zonder de instemming van je partner. En dat je open minded bent over de wensen van de ander.

Waarom mensen dit meestal niet doen, is omdat ze bang zijn dat hun partner hun fantasieën afkeurt, zegt Steenhart. ‘Een vrouw die fantaseert dat ze door meer mannen achter elkaar wordt genomen, durft dat misschien niet te zeggen tegen de man met wie ze al twaalf jaar samen is. Wat als hij het een smerig idee vindt?’ Maar wat als ze die fantasie wel kunnen gebruiken? Openstaan voor elkaars fantasie kan je helpen je eigen grenzen te verkennen en zelfs op te rekken, stelt Steenhart. ‘Dan ga je met elkaar mee in het avontuur. En dat kan veel nieuws opleveren.’ >>

BLIJF AUTONOOM

Volgens seksuoloog Perel is een crisis in het verlangen een crisis van de verbeelding. Ze interviewde honderden stellen over de hele wereld en vroeg wanneer hun partner hen opwond. Als we niet bij elkaar zijn, antwoordden veel geliefden. Als ik hem in zijn element zie, stralend en vol zelfvertrouwen, als hij aan het werk is bijvoorbeeld, op het toneel, geanimeerd pratend met anderen op een feestje. Als ze me verrast, we lachen, nieuwe dingen ondernemen. Een paar cruciale elementen in deze antwoorden zijn afstand, mysterie en nieuwigheid – ingrediënten die ervoor zorgen dat je verbeelding aan het werk gaat. Een belangrijk ontbrekend element is behoefte: niets doodt de lust beter dan een partner die je nodig heeft. Hoe kun je je voordeel doen met deze kennis? Door af te kijken bij stellen die in staat zijn hun erotische leven spannend te houden. Je herkent deze seksuele slimmerds aan een aantal eigenschappen, zegt Perel. Ze geven hun partner veel erotische privacy, hoeven dus niet alles van elkaar te weten wat sex betreft. Ze begrijpen dat het voorspel begint na het laatste orgasme en niet pas als ze weer samen in bed liggen. En wanneer ze sex hebben, laten ze alles achter zich, hun werk, hun verantwoordelijkheden, maar ook hun rollen (moeder, werkgever, dochter). Deze stellen begrijpen óók dat zin in sex komt en gaat. En ze weten hoe ze die zin tot leven kunnen brengen omdat ze de mythe van spontaniteit hebben doorgeprikt. Erotisch succesvolle koppels organiseren hun sex.

GUN JEZELF (EN DE ANDER) VRIJHEID

Een belangrijke voorwaarde voor plezierige sex is dat je over een gezonde dosis egoïsme beschikt om je behoeftes te durven uiten en (laten) vervullen. Zelfs als die behoeftes grenzen aan het onbetamelijke. Want terwijl liefde gaat over betrokkenheid bij de ander, hangt verlangen samen met donkerder behoeftes en gevoelens als jaloezie, macht, dominantie, onbehoorlijkheid en agressie. Voor een levendig sexleven is het belangrijk jezelf en de ander de vrijheid te gunnen die gevoelens te ervaren en uit te leven. Daarbij is vertrouwen belangrijker dan intimiteit.

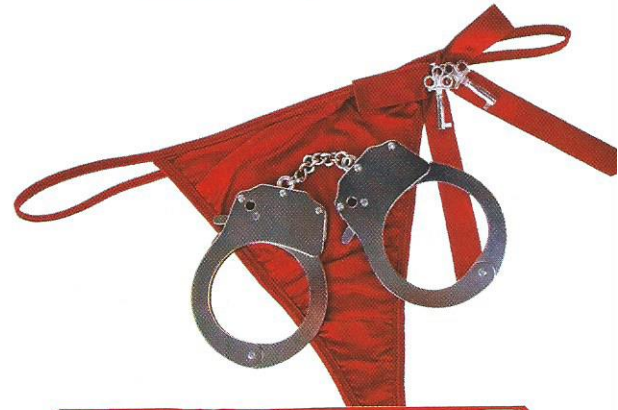
Soms betekent dit spelen met vuur en dan kun je je vingers branden. Zoals gebeurde met Katja. Een flirt liep uit de hand en ze belandde met hem in bed. 'Heel, heel dom. Ik heb eerlijkheid hoog in het vaandel staan, maar ik besloot het niet te vertellen. Het betekende niets. Het brengt mijn relatie niet in gevaar, ik ben niet verliefd en heb geen intentie deze man nog eens op te zoeken. En het heeft de sex met mijn vriend alleen maar beter gemaakt.'

Volgens Steenhart hoeft zoiets niet schadelijk te zijn voor de relatie, mits het geen patroon wordt. Het toevoegen van een derde kan absoluut een oppepper zijn voor je erotische leven, maar je moet ermee om kunnen gaan. En daar vergissen de meeste mensen zich nog weleens in. 'Een belangrijke voorwaarde is dat de relatie goed is zodra geliefden gaan experimenteren met derden. Alleen is dat vaak niet het geval wanneer de behoefte aan een derde ontstaat.'

Wil je je erotische intelligentie verder ontwikkelen, dan kun je beter in je eigen relatie op onderzoek uitgaan. Moeilijker, maar interessanter omdat je het avontuur en het mysterie binnen je eigen relatie moet opzoeken. En in jezelf. Vurige sex met een nieuw persoon, daar is geen kunst aan. ■

In haar nieuwe boek 'Lust of Last? Verhalen uit de praktijk van een seksuoloog' geeft Vera Steenhart aanwijzingen hoe je je diepste wensen op seksueel gebied aan je partner kenbaar kunt maken.

EROTISCH SUCCESSVOLLE KOPPELS organiseren hun sex



ZO HOUD JIJ JE SEXLEVEN VURIG

Fantaseer In de bus, in de auto, achter je computer, in bed, onder de douche, in de rij bij de bakker. Zoek je grenzen op. Kijk of je jezelf kunt verrassen – sex in een pashokje met je partner, of met de buurman in je eigen bed. Ontdek wat je opwindt.

Experimenteer Deel je fantasieën met je partner en vraag om de zijne. Kijk of je een mooie mengeling kunt maken. Een trio? In de trein? Slagroom, slaolie? Gewoon heel lief vrijen op de bank, of heftig zoenen midden in een volle nachtclub?

Wees creatief Koop lingerie. Kook een lustopwekkend diner. Draag een rok zonder onderbroek. Kijk porno. Ga op onderzoek uit in een sexwinkel. *Whatever turns you on.*

Wees niet bang Het vergroten van een vaardigheid is een leerproces. En dat betekent: vallen en opstaan. Dus, ja, daar sta je dan, met z'n tweeën in een pashokje, broek op de enkels en allesbehalve geil. Samen vallen schept een band en je houdt er in ieder geval een goed verhaal aan over.