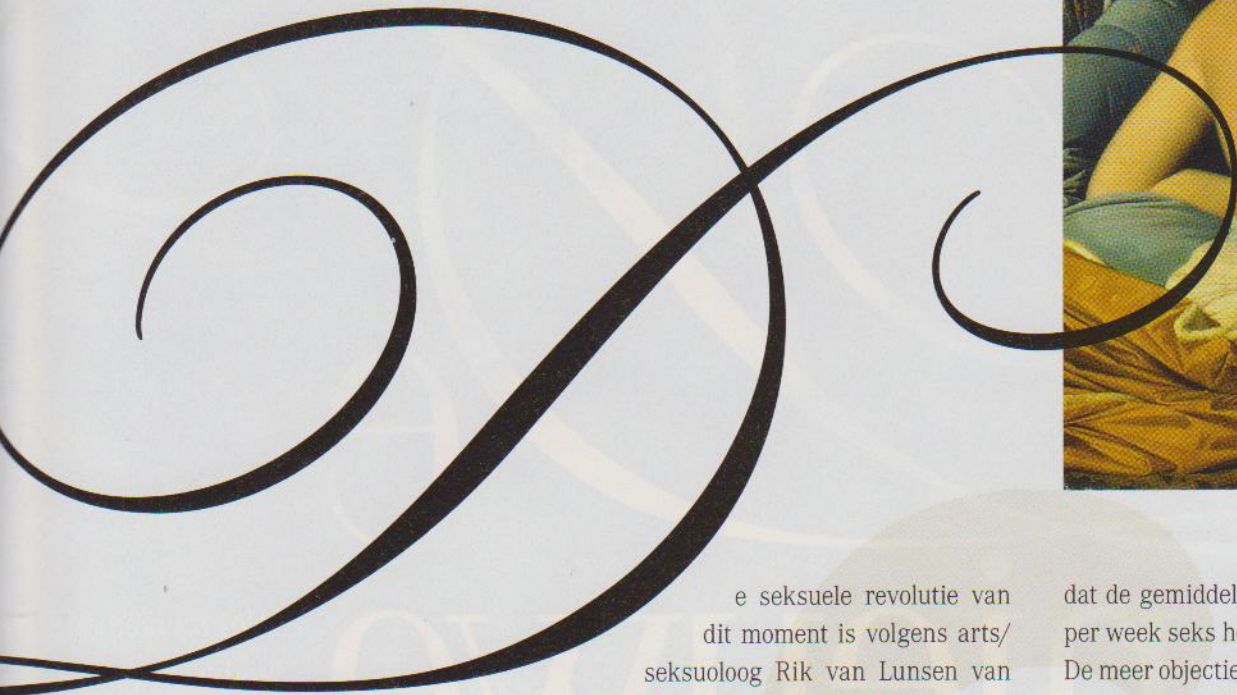


The Grand Odalisque (1814), Jean Auguste Dominique Ingres, olie op doek (Museum het Louvre, Parijs).

A woman's legs are the central focus, wearing a costume with large, vibrant peacock feathers. The legs are positioned against a background of blue fabric with a repeating pattern of small, colorful figures. The overall lighting is soft, highlighting the texture of the feathers and the fabric.

De nieuwe intimiteit

Het zal niemand verbazen dat het na een jaar of twintig in bed niet meer zo sprankelend is als in het begin. En dat hoeft ook niet. Twee seksuologen over de nieuwe intimiteit.



e seksuele revolutie van dit moment is volgens arts/seksuoloog Rik van Lunsen van het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam, dat Nederlandse vrouwen en mannen beiden even tevreden zijn over hun seksleven. Hoe dat seksleven er dan uitziet, is voor iedereen weer anders. Sommige stellen hebben naar beider tevredenheid het fenomeen seks helemaal afgezworen, of doen het een paar keer per jaar. Anderen maken er elke week een feestje van, al dan niet met een scala aan hulpmiddelen als speeltjes, films of fantasieverhalen die ze elkaar in geuren en kleuren vertellen. Hoe graag en hoe vaak mensen het doen, is een onderwerp op zich. Cijfers die voortkomen uit onderzoek in opdracht van fabrikanten van lustopwekkende middelen, spiegelen ons vaak een treurig beeld voor. Bijvoorbeeld dat driekwart van de ondervraagde veertigers vindt dat seks zijn aantrekkingskracht heeft verloren. Daartegenover wordt gesteld

dat de gemiddelde 45-jarige wel één keer per week seks heeft.

De meer objectieve cijfers zijn als volgt: 3% van de actieve Nederlander doet het dagelijks, 23% doet het meerdere keren per week en voor 74% blijft het bij één keer per week of helemaal nooit. En alles wat daar tussenin zit.

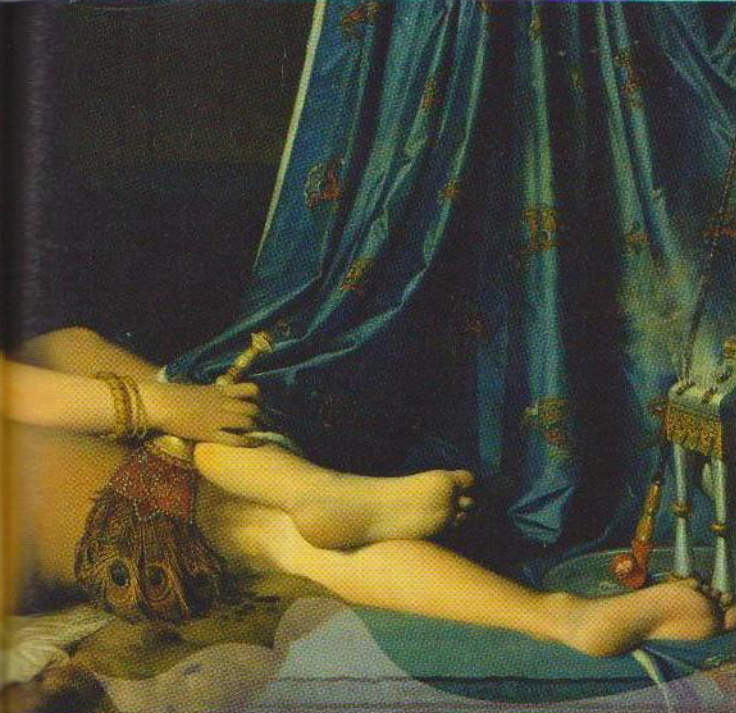
Op het eigen kompas varen en vertrouwen op het gevoel, dat is het belangrijkste. Seksuologe Henriëtte Schoones zegt dat mensen niet zelden naar haar praktijk komen om te worden gerustgesteld. "Ze willen weten of ze normaal zijn als ze vier keer per jaar het bed delen met elkaar. En ja, ook die mensen zijn normaal. Als stellen samen een modus hebben gevonden waarmee ze allebei gelukkig zijn, maakt de frequentie helemaal niet uit."

Verschil in verlangen

In elke relatie is er een partner met de meeste zin. "Precies evenveel zin bestaat niet", aldus seksuologe Vera Steenhart. "Het is zaak om te weten wat de partner met de minste zin wél fijn vindt, zodat de zin niet verder wegzakt en daardoor het verschil nog groter wordt."

Het kan wel zijn dat mannen van Mars komen en vrouwen van Venus, maar ondertussen hebben vrouwen over het algemeen toch minder zin in seks.

Precies altijd evenveel zin, dat bestaat niet



Uitzonderingen daargelaten natuurlijk. Vera Steenhart is daar helder over: "Verlangen bij vrouwen werkt heel anders dan bij mannen. Mannen verlangen naar erotiek en seks, dat gaat bij hen vanzelf. Bij vrouwen moet het in langerdurende relaties vaak worden opgewekt. Het helpt enorm als vrouwen ervoor openstaan om een beginnetje te maken en zich dan richten op alle prettige sensaties. Er kan dan nog van alles gebeuren en dat maakt het vrijen een stuk meer ontspannen. Natuurlijk is het ook van belang dat hun partner begrijpt dat het feit dat haar verlangen vaak pas tijdens het vrijen ontstaat, niet betekent dat ze hem niet aantrekkelijk vindt, anders ontstaat er een nodeloos probleem."

Hoe was het toen?

Onvrede is funest voor het libido. Verbolgen over een vergeten trouwdag? Al in tijden geen geïnteresseerde vraag meer gehoord? Reken maar dat de zin om de ander een plezier te doen in bed ook ver te zoeken is. Want vaak zitten de pijnpunten veel dieper. Dan zijn er bijvoorbeeld aan het begin van de relatie afspraken gemaakt over het reilen en zeilen in huis. En gaandeweg blijkt dat de vrouw steeds meer taken op zich heeft genomen. "Dat zeurt intussen steeds meer door", zegt seksuologe Vera Steenhart, "en soms is het de man niet →

Seksuologe Henriëtte Schoones

over intimiteit

Verleidelijk

"Het is goed om je best te blijven doen er verzorgd uit te zien, iets leuks aantrekken helpt, en niet alleen als er een afspraakje buiten de deur is. Mooie lingerie kan ook wonderen doen."

Hoffelijkheid

"Partners worden vaak zo vrij met elkaar, vinden dat ze alles kunnen zeggen. Ik geloof in meer hoffelijkheid: omgaan met je partner, zoals je ook met vrienden omgaat."

Mysterie

"Partners zijn vaak veel te vertrouwd. Zó vertrouwd dat ze alles zien, horen en ruiken van elkaar. Dat komt het erotische aspect van een relatie niet ten goede. Er moet een beetje mysterie blijven."

Zoenen

"Vrouwen denken vaak: ik geef maar geen tongzoen, want dan wil hij meteen van alles. Voor mannen is dat heus niet altijd zo. Zo'n zoen kan in een paar seconden en dan is er meteen een fijne intimiteit. In het dagelijks leven begint het voorspel bij het ontbijt."

Variatie

"Als mensen al jaren bij elkaar zijn, weten ze inmiddels wel hoe een vrijpartij verloopt. En als mensen geen zin hebben in seks, is dat vaak omdat ze alles van tevoren weten. Kleine variaties kunnen al veel doen: een andere plek, een ander tijdstip, een vrouwvriendelijke seksfilm, een speeltje."

Openheid

"Stellen die lang bij elkaar zijn, denken vaak dat ze van elkaar weten wat de ander wil. Misschien heeft de vrouw ooit gezegd dat ze zich schaamt voor orale seks, terwijl ze er jaren later anders over is gaan denken."

Positief

"Voordat je er erg in hebt, wordt de nadruk gelegd op dingen die niet goed gaan, op te weinig of te saaie seks. Het kan geen kwaad wat vaker te zeggen: 'Ik wil jou, jij bent mijn grote liefde'. En dan niet alleen op een trouwdag, maar gewoon tussendoor."

www.seksuologie.nl

Mensen willen weten of ze normaal zijn als ze het vier keer per jaar doen



eens meer duidelijk dat dat het echte probleem is. Maar die onvrede vormt wel een belemmering bij het vrijen.”

Wat ook gebeurt in relaties, is dat man en vrouw zich te veel aan elkaar aanpassen. Hij geeft zijn favoriete sport op omdat dat te veel tijd in beslag neemt, zij gaat niet meer uit met vriendinnen omdat haar partner dat niet leuk vindt. Na een flink aantal jaren merken ze dat ze een deel van zichzelf niet meer terugvinden. “Het knabbelt wat weg van iemands spontaniteit en die speelt wel een rol bij het plezier in bed”, aldus Vera Steenhart.

De reden dat vrouwen niet meer zo'n zin hebben om te vrijen, ligt vaak in onvrede over de relatie. Het helpt dus om daar open over te zijn en samen te kijken hoe het was in het begin en wat de verwachtingen toen waren. Terug dus naar de basis, met open blik. Het kan het verliefde gevoel van toen weer doen opbloeien. Mooi feit: één op de tien stellen blijft langer dan twintig jaar verliefd. Voor die andere negen kan de liefde best een handje worden geholpen...

Misverstanden

Seksuologe Vera Steenhart: “Laatst was een stel bij mij van midden vijftig, dat al vijftien jaar niet meer met elkaar had gevreeën. Het was er ooit mee begonnen dat de man medicijnen moest gebruiken.

De vrouw had de indruk dat hij daardoor minder zin had en benaderde hem niet meer omdat ze dacht dat het pijnlijk voor hem zou zijn. Terwijl hij juist dacht dat het voor haar niet meer hoefde. De bom barstte toen hij begin dit jaar verliefd werd op een collega die hem het hof ging maken en met wie hij in bed belandde.” Dit soort misverstanden ziet Vera Steenhart vaker in haar praktijk. Mensen praten niet, en om een of andere reden is de seks gestopt. Rustig aan weer beginnen, is dan haar advies. Bij het stel dat vijftien jaar niet had gevreeën, is de eerste stap alweer gezet. Vera Steenhart benadrukt: “Belangrijk is om er geen druk op te leggen en vooral geen moeilijke gesprekken te voeren als de teleurstelling nog vers is.”

Aandacht voor elkaar

“Nieuwe dingen zorgen gemakkelijker voor opwinding”, aldus seksuologe Vera Steenhart. Ze merkt dat er bij stellen die langer samen zijn, vaak een patroon ontstaat en dat wordt gedacht: ‘Ach, zo is het ongeveer wel goed, daar geniet jij wel van.’ Vera Steenhart zegt hierover: “Aandacht is het belangrijkste afrodisiacum in een relatie.” Waardering uitspreken voor elkaar, zeggen dat de ander belangrijk is. Iedereen wil voelen dat hij of zij geliefd of gewild is. Maar aandacht kan ook zitten in een goed

gesprek over een net gelezen mooi boek of een film op televisie. En het kan ook heel praktisch: een overnachting boeken op een romantische plek, zomaar, zonder dat er een speciale gelegenheid voor is. Alleen al dat erover na is gedacht, kan een verliefde-rij gevoel opleveren.

Hoe gevoelig het onderwerp seks en intimiteit ook kan zijn wanneer het niet helemaal gaat zoals men wil: met wat humor kunnen veel ongemakkelijke momenten worden weggelachen. Verschillen tussen mannen en vrouwen zijn er nu eenmaal. Maar met wat respect, openheid en begrip naar elkaar toe, wordt er al veel opgelost. Trouwens... dat verschil, was het daar niet juist begonnen?

Workshop in Córdoba

De workshop voor partners ‘De kracht van de verschillen’ wordt onder anderen gegeven door seksuologe Vera Steenhart. Van 3 tot 5 november wordt in het Spaanse Córdoba aandacht besteed aan verdieping en intimiteit in de relatie. Meer informatie: www.hartszaken.nl.