

# Hoe meer je poetst en boent in huis, **hoe meer seks**

Combineer jij een gelukkig gezin met een briljante baan, een indrukwekkende vriendengroep en last but not least een kraakhelder huis? Dan is de kans groot dat je vaak seks hebt. Pardon? Ja, en nog wetenschappelijk bewezen ook!

**A**merikaans onderzoek toont aan dat hoe meer uren je spendeert aan huishoudelijke taken, des te groter de kans is dat je vaker seks hebt. En geloof het of niet: dit geldt niet alleen voor de man die extra aantrekkelijk wordt als hij een keer uit zichzelf de stofzuiger bedient. Ook vrouwen die soppen en boenen, blijken vaker seks te hebben dan hun collega's die de boel een beetje de boel laten. Conclusie? Juist succesvolle tweeverdieners die alles uit het leven halen, weten seks prioriteit te geven. Herken je jezelf slechts in een deel van het verhaal, lees dan snel verder. Want ook jij kunt jouw leven nog completer maken met dat bruisende seksleven.

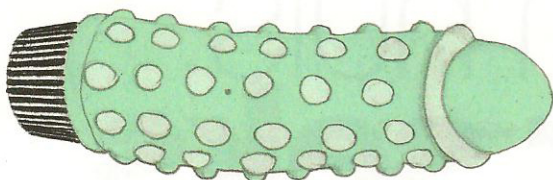
Aangezien het onderzoek onder ruim 5.000 Amerikaanse stellen is gehouden leggen we de resultaten (bron: Journal of Family Issues) nog eens voor aan twee Nederlandse seksuologen: Albert Neeleman en Vera Steenhart. Beiden zien een interessante trend in de resultaten. Albert: "Vrouwen zijn net als in Amerika meer actief in betaald werk. Er zit meer snelheid in het leven.

De druk is hoger. De verwachting zou zijn dat de seks daardoor meer onder druk komt te staan. Enerzijds omdat er minder tijd en energie is, anderzijds omdat de traditionele rolpatronen langzaam aan verdwijnen en de vrouw zich minder dienstbaar opstelt. Dit onderzoek toont aan dat het tegenovergestelde waar is. Juist mensen die alle ballen in de lucht houden,

**Albert Neeleman** (47) is getrouwd en heeft twee kinderen (12 en 13). Hij werkt als psychotherapeut/seksoloog bij de Keerkring, een gespecialiseerde kliniek voor relatieproblematiek (onderdeel van de GGZ Drenthe).

**Vera Steenhart** (57) heeft een zoon van 23 en woont en werkt deels in Amsterdam en deels in Spanje bij haar Spaanse vriend. Ze runt haar eigen praktijk – Hartzaken – voor seksuologische therapie, relatietherapie en coaching.

'Zij zegt  
misschien wel:  
**ik ben moe**,  
maar meestal  
zit er meer  
achter'



samen voor het gezin en het geld zorgen, hebben meer seks. Blijkbaar voedt de bevrediging en zelfwaardering die je op het ene levensgebied binnen haalt de lust en zelfvertrouwen op het andere gebied.”

#### Kwestie van gunnen

Samen alle ballen in de lucht houden? Het onderzoek rept expliciet over het feit dat hoe meer je stofzuigt, des te meer seks je hebt. Hoe zit dat dan? Vera Steenhart: “De onderzoekers vonden inderdaad een directe relatie tussen huishoudelijk werk en seks. Maar wat daarachter zit, is dat hoe meer oog je hebt voor elkaars behoeften des te meer seks je hebt. Als je samen de klus klaart van het draaien van een gezin en een huishouden naast je werk, dan geeft dat een ‘wij’-gevoel en minder strijd.” Maar kunnen we onze mannen nu eindelijk overhalen meer in het huishouden te doen en in de slipstream ons seksleven verbeteren? Vera: “Als je oog hebt voor elkaars behoefte is dat zeker een goede motivator voor je seksleven. Want daarvoor geldt dat je meestal niet beiden zin hebt op hetzelfde moment. Als je dan bereid bent voor de ander toch te kijken of die zin kan komen, bijvoorbeeld omdat hij die dag zo lekker heeft gekookt, dan levert dat wellicht toch een goede vrijpartij op. Daarnaast werkt een schoon en opgeruimd huis natuurlijk ook positief. Dan is je geest rustiger en kun je je beter ontspannen dan wanneer

het een bende is. Bijkomend voordeel is dat je opruimen van je to do list kunt schrappen.”

Hoe ervaren vrouwen dat in de praktijk? Geeti Roelands, HR analyst: “Volgens mij maakt het voor hem niet echt uit of het huis schoon is, hij kan desnoods tussen de puinhopen gaan liggen genieten. Dat ligt bij mij wel even anders. Maar waardering is wel belangrijk en een heel ander verhaal. Dat werkt bij ons twee kanten op: libidoverhogend, dan wel –verlagend. Voor mezelf moet ik eerlijk toegeven dat ik af en toe wel eens merk dat mijn gedachten even de andere kant uitschieten ‘tijdens’, zeg maar (de was ligt er nog en wat moet er nog allemaal worden opgeruimd, had ik dat brood nou al uit de vriezer gehaald?), maar ja zodra ik merk dat dat gebeurt, is het gewoon een kwestie van bewust ermee stoppen.”

#### Actieve minnaar

Zin in seks. Dat is een lastige. Het clichébeeld is dat de man per definitie vaker en explicieter zin heeft. Aan de andere kant heeft de emancipatie mede tot gevolg dat ook het aantal cougars toeneemt; steeds meer vrouwen gaan op zoek naar jongere, meer actieve minnaars. Wat is waar? Albert: “Hoe vaak we het doen, hangt van veel dingen af. Feit is dat hoe langer de relatie duurt, des te meer gewenning des te minder vaak is er seks. Dat maakt seks best ingewikkeld, want hoe houd je het nieuw als je niet van tijd tot tijd een nieuwe partner wilt? En hoe ga je om met de verschillen in behoeften? Mannen denken veel aan seks, ze fantaseren meer en ze masturberen vaker. Vrouwen zijn er niet zo mee bezig, hebben die interne drive minder. Bij vrouwen hangt het meer samen met hoe de relatie gaat, hoe het contact met de partner voelt.” Vera: “Het komt bij vrouwen zelden vanzelf; zij zal wat dat betreft niet zo snel haar stofzuigende man bespringen.”

#### Hij zegt: nee!

Ja ja, we weten het. We hebben te vaak geen zin. Maar de vraag is, hoe komt dat? Is er niet toch iets uit deze tegenwoordige tijd dat ons parten speelt? Leuk dat die go-getters in Amerika er een geweldige liefdespraktijk op na houden, maar zit er geen enkele waarheid in het gevoel dat veel stellen van nu het moeilijk hebben? Eén op de drie koppels gaat uit elkaar. Daar zal seks toch ook wel een klein bijrolletje in spelen? Vera: “In de praktijk zie ik een toenemend aantal mannen die de schuld voor het slechte seksleven geven aan de carrière van de vrouw, terwijl zij er juist energie van krijgt. Zij zegt misschien wel: ik ben moe, maar meestal zit er meer achter. Ze wil niet vrijen,



omdat hij zeurt als een klein kind dat zijn snoepje niet krijgt. Of omdat hij niet echt trots is of luistert naar de avonturen in haar werk. Tegelijkertijd zie ik ook stellen waarbij de vrouw de ontevreden partij is. Waar het seksleven niet goed loopt, omdat hij niet wil. Seks weigeren gebruikt hij – meestal onbewust - als een soort strafmiddel. Hij heeft het gevoel dat zij alles bepaalt, dat hij nooit iets goed doet. Dus kiest hij ervoor dan maar niets meer te ondernemen, want hij krijgt toch geen waardering.”

Nog een praktijkervaring, Marlies van Zwolle, zelfstandig ondernemer: “Volgens mij werkt het bij de meeste vrouwen als volgt; als het goed zit tussen je partner en jou heb je ook veel meer zin in seks. Dan lijken zaken als vermoeidheid ineens veel minder belangrijk. Voor mij telt meer de wijze waarop mijn partner zich bewust is van voor mij relevante zaken, de wijze waarop hij mij scherp houdt en uitdaagt, terwijl ik dat tegelijkertijd bij hem doe. Ik vind het belangrijk om niet te verdrinken in de dagelijkse gang van zaken, maar regelmatig samen de diepte in te gaan. Natuurlijk is dat tijdens vakanties en vrije dagen makkelijker, maar met onze pubers in huis betekent het vaak dat we laat op de avond daar de tijd voor nemen. We slapen ook zelden voor twaalf uur, maar als ik daarmee mijn relatie levend houd, heb ik dat er graag voor over. En seks is extra lekker als je goed hebt zitten sparren samen.”

#### Knap staaltje doorpakken

De vraag is hoe de stellen uit het onderzoek elkaar zo geweldig weten te vinden. Als het een bron is van misverstand en anders zijn, lijkt het een knap staaltje doorpakken van beide partijen. Albert: “Blijkbaar hebben deze stellen veel energie en een

groot vermogen om hun leven te leven zoals zij dat willen. En verwacht kan worden dat ze, juist omdat ze een goed of in ieder geval actief seksleven hebben, die rollen ook goed volhouden. Want seks is gezond.” Seks kan voor tweeverdieners dus een enorme positieve accelerator zijn. Het bevestigt het gevoel dat je alles uit het leven haalt, samen, dat je er samen van geniet, ook in bed en het geeft je de energie om het vol te houden. Albert: “Wat dat betreft is een goed seksleven zeer de moeite waard om in te investeren.” Vera: “Voor een goed seksleven is intimiteit belangrijk. Dat is een open deur, maar het verdwijnt toch snel naar de achtergrond in de ratrace van iedere dag. Daarom is het belangrijk dagelijks de stress van de dag met elkaar te delen, noem het je dagelijkse klaagkwartiertje. De ander dient mee te leven, niet op te lossen. En doe een keer een avond de tv uit en zie waar het schip strandt.” En dan de emmers en de sponzen uit de kast halen om zeker te zijn van een flinke vrijpartij? Vera: “Je kunt ook een leuk spelletje gaan doen of een gesprek beginnen over iets dat je hebt gelezen. Het is altijd verrassend wat eruit komt als je een lege ruimte met elkaar durft te creëren.”

‘Als je samen de klus  
klaart van een gezin en  
**huishouden,**  
dan geeft dat een  
‘wij’-gevoel en minder strijd’

