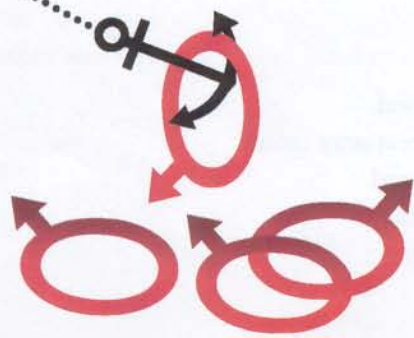




De *sexuele* evolutie

Het is geen mythe, dat vrouwen hun *sexuele piek* na hun 35ste bereiken. Je weet wat je lekker vindt, je lichaam is je vertrouwd en een *dirty mind* is niet langer iets om je voor te generen – *integendeel*.

Drie vrouwen vertellen, sexuologe Vera Steenhart geeft toelichting.



‘Het is waar dat vrouwen halverwege de dertig de meeste orgasmes kunnen krijgen,’

zegt Vera Steenhardt, sexuologe met eigen praktijk ‘Hartzaken’ in Amsterdam. ‘Ze voelen zich zekerder, durven initiatief te nemen, zijn niet meer bang voor een eventuele reactie van de partner, hebben meer zelfvertrouwen en zijn losgekomen van de opvattingen die hun ouders hadden over sex. Bovendien: hun partners hebben inmiddels ook al de nodige hoogte- en dieptepunten meegemaakt. Daarom worden veel mannen betere minnaars naarmate ze ouder worden.’

Wat niet wil zeggen dat het in bed allemaal op rolletjes loopt. Steenhardt: ‘Door de emancipatie is er veel veranderd in de sexbeleving van zowel mannen als vrouwen. Vrouwen die overdag werken in een pittige functie, zijn nogal gericht op presteren en carrière maken, moeten ‘s avonds en in het weekend omschakelen naar het vrouw-zijn. Dat vereist nogal wat. Overdag zit hun hoofd vol werkgedachten; als ze ‘s avonds wil sexen, moet ze zich geestelijk eerst even voorbereiden; dat hoofd moet leeg.’

Hoe belangrijk een goed sexleven is, ziet Steenhardt dagelijks in haar praktijk. Hoewel vrouwen over het algemeen onzekerder zijn dan mannen, zijn ze, vaker dan vroeger, geïnteresseerd in sex. Steenhardt: ‘Ik merk dat vrouwen kijken naar wat er mogelijk is. Naarmate je beter met intimiteit kunt omgaan en daar samen aan werkt, stijgt het niveau van de sex vanzelf. Vooral als je langer samen bent. Verborgene wensen komen vanzelf omhoog. Gelukkig doen ook steeds meer mannen meer hun best in bed.’

Sanne: weer single en op jacht

Het huwelijk van Sanne Vos (43) eindigde een paar maanden geleden na tien jaar in een echtscheiding. ‘Eigenlijk hadden we eerder moeten kappen. Ik had het al zo lang gehad. Hij was een drama queen; er was altijd wat. Het draaide altijd om hem. In bed was hij beledigend. Hij kleineerde me en zei: je kunt niks, je kunt niet koken en niet neuken. Hij wilde mij eigenlijk helemaal niet; wel als moeder van zijn kind, maar niet als minnares. Maar vanwege ons kind wilde ik het toch nog wel proberen. Nu denk ik: hoe heb ik het in

‘Ik ben niet het type dat vijf keer uitgaat en dan denkt: hee, een vlinder in mijn buik. Ik weet meteen de eerste keer of het gaat gebeuren’

godsnaam zolang volgehouden?’ Om haar zinnen letterlijk te verzetten, gebeurde het de laatste paar jaar regelmatig dat Sanne sex had met een ander. ‘Dan keek ik naar iemand en dacht: dat is een lekker ding, die moet ik hebben. Dat had ik jaren niet gehad. Het was geweldig. Pure lust. Met liefde of verliefdheid had dat voor mij niets te maken. Vaak was de man in kwestie ook gewoon getrouwd, dus dat was lekker veilig.’ Eerst waren die vrijpartijen buiten de deur sporadisch, maar de periodes ertussen werden steeds korter. ‘Ik ging helemaal los. Als je het eenmaal gedaan hebt, gebeurt het vaker. Mijn affaïrettes vervielen daardoor van kwaad tot erger; ik wilde aandacht!’ Sinds haar scheiding vorig jaar voelt Sanne zich letterlijk bevrijd. ‘Mijn vrienden zagen me opbloeien. Al heel snel

kwam dan ook de vraag: en hoe is het met de sex? Nou, stukken beter, kan ik je vertellen. Ik heb mezelf helemaal opnieuw ontdekt. Anale sex bijvoorbeeld, dat is iets nieuws. En verder pak ik mijn momenten. Laatst belandde ik met de buurman in de keuken van zijn restaurant. We hebben enorm gelachen. Chic is het niet, leuk en lekker wel.’ Sex staat voor Sanne geheel los van liefde en intimiteit. ‘Ik kan voelen wanneer het gaat gebeuren. Ik ben niet het type dat vijf keer uitgaat en veel praat en dan denkt: hee, een vlinder in mijn buik. Ik weet meteen de eerste keer als ik iemand zie of het die avond nog in de planning zit of niet. Tot nu toe heb ik nog niemand mee naar huis genomen. Het gaat er vast binnenkort wel van komen. Want een keer moet ik toch echt uit de kleren. Je echt blootgeven aan iemand, de liefde bedrijven en de volgende morgen samen ontbijten, dat is wel wat anders dan even snel pijpen tegen de vaatwasser.’ Sanne geniet van haar zojuist verworven vrijheid. ‘Ik ben niet op zoek naar een nieuwe partner. Want het is niet goed als ik bij iedere leuke man denk: goh, is dit iets voor mij en mijn kind? Dat is veel te onrustig. Maar sex wil ik wel. Wat heet, het is een complete seksuele revolutie. Ik heb weer plezier in bed. Ik sluit niet uit dat ik nog eens met een vrouw in bed kom te liggen. Ineens willen mensen mij. De toekomst ligt open. Heerlijk is dat.’

Sexuoloog Vera Steenhardt

over Sanne ‘Uit het verhaal van Sanne blijkt dat ze opnieuw tot leven is gekomen na het verbreken van haar relatie. Sex geeft haar aandacht en bevestiging; ze heeft weer het gevoel dat ze aantrekkelijk gevonden wordt. Sex en intimiteit zijn voor haar nogal losgekoppeld, maar ze heeft daar kennelijk geen probleem mee. Tenminste, tot nu toe. Heel verstandig vind ik wat ze zegt over het niet bewust op zoek zijn naar een vader voor haar kind. Ze tracht niet om het gezin weer te completeren met wisselende ‘vaderfiguren’. Daarmee creëert ze ook rust thuis.’

Solange: eindelijk gelukkig in bed

De beginjaren uit het sexleven van Solange Hendriks (38) herinnert ze zich niet bepaald als het Grote Genieten. De eerste keer was een enorme teleurstelling, waardoor het even duurde voordat ze het nog eens durfde. 'Eigenlijk vond ik sex maar eng. Ik had wel vriendjes, maar kon me niet echt geven. Het hielp als ik flink wat gedronken had.'

Uiteindelijk kreeg Solange op haar 24e haar eerste lange relatie, die zes jaar zou

'Wat ook heerlijk was: dat mijn ronde heupen, borsten en billen niet langer in de weg zaten maar enorm gewaardeerd werden'

duren. 'Aan het begin was de sex wel goed, we waren heel verliefd tenslotte.' Maar dat werd minder. 'Op een gegeven moment raakten we uit balans, maar we bleven toch bij elkaar. Ik slikte de pil, maar we deden het nauwelijks. Dan krijg je een rare situatie, want we zeiden: 'Het moet toch maar gebeuren, anders is het zo zonde van die pil.' En dan lukte het af en toe weer. Ik ben toen ook wel eens vreemdgegaan; met een geweldige man die ik op een beurs voor mijn werk ontmoette. De hele nacht liggen vrijen, maar niet geneukt. Wel tig keer klaarkomen. En veel plezier gemaakt in bed. Ik zag hoe leuk het kon zijn. Daarna was het snel bekeken met mijn eigen relatie.' Vervolgens was Solange zes jaar lang single. 'Single zijn in je *thirties* is wel een

ander verhaal dan in je *twenties*. Je bent verder ontwikkeld, zowel emotioneel als op sexgebied. Je bent niet meer zo onzeker over jezelf. Het was een leuke tijd met veel scharrels. Een aardig waslijstje was het. Soms sprak ik in een maand tijd met wel drie verschillende mannen af. Soms belde ik wel eens midden in de nacht bij zo'n man aan; of hij bij mij. Gewoon om tegen iemand aan te liggen, niet eens altijd om te neuken. Daar ben ik achteraf wel tevreden over, dat ik het niet met iedereen zover heb laten komen. En als het wel tot sexen kwam, kon ik redelijk genieten. Alleen aan pijpen had ik een hekel; dat vond ik toch zo'n toestand. Die troep in je mond, niets voor mij.'

In haar omgeving gingen steeds meer mensen trouwen en kregen kinderen. Ook Solange was inmiddels op zoek naar een vaste relatie. Maar het wilde niet lukken. 'Heel af en toe liet ik me wel eens verleiden tot een *one night stand*, vooral als ik dacht dat er weleens meer in kon zitten, maar dat bleek dan niet zo. Dan was ik de volgende dag boos om mijn eigen domme vertrouwen. Als je iets weggeeft maar er niets voor terugkrijgt, doet dat toch pijn. Tenminste, bij mij wel.'

En op een dag was daar Jan. 'Ik vond hem meteen leuk. Hij was aardig, stelde zich open voor mij, gaf me vertrouwen. In bed was het even wennen; we moesten elkaar

echt vinden. Waarschijnlijk allebei uit onhandigheid. Maar al redelijk snel leerden we tijd te maken voor het genot van de ander. Wat ook heerlijk was om te merken, is dat mijn ronde heupen, borsten en billen niet langer in de weg zaten maar, te oordelen naar het blij hoofd van Jan, enorm gewaardeerd werden.'

Inmiddels wonen Jan en Solange samen en hebben ze twee kinderen. 'De relatie is leuk en de sex is goed. Nu de kinderen nog klein zijn, is het alleen een kwestie van goed plannen. Even snel tussendoor als niemand kijkt. We grijpen ieder moment aan. Dat was vroeger niet, maar eigenlijk wordt het daardoor nog spannender. We sexen nog minstens eens per week. Dat helpt overal voor. Voor je eigen plezier, voor elkaar, maar ook als ontlader. Als ik het even snel 's morgens doe met Jan als hij stress heeft op zijn werk, fleurt hij er direct van op. Je ziet het altijd aan stellen als ze het al heel lang niet meer met elkaar doen. Dan stralen ze niet meer. Ik ben ervan overtuigd dat je dat voor een groot deel zelf in de hand hebt.'

Sexuoloog Vera Steenhart over Solange 'Wat ik bijzonder vind aan het verhaal van Solange, is dat ze kan vrijen met jonge kinderen in de buurt. Eén op de drie scheidingen betreft relaties waarin het jongste kind nog geen vier jaar is. Jonge kinderen trekken vaak een zware wissel op een relatie. Solange en Jan hebben dat omgebogen. In plaats van te denken 'Er is geen tijd en energie voor sex,' vragen zij zich af: 'Hoe kunnen we het met dat beetje tijd leuk maken?' Dan moet je inventief en creatief zijn. Uit onderzoek blijkt dat mensen die tevreden zijn over hun sexuele relatie, om veel verschillende redenen kunnen vrijen. Niet alleen na een sfeervolle avond, maar ook omdat het buiten regent, als je even tijd hebt voor elkaar of omdat je zo knus bij elkaar ligt. Sex is in deze relatie helemaal geen strijd, ze gunnen het elkaar. Zo blijft het leuk.'

Sex-workshop

Dit najaar starten er workshops in Amsterdam voor vrouwen die (nog) meer plezier willen beleven aan sex en erotiek.

De workshops leren o.a. soepeler schakelen tussen dagelijkse stress en genieten. De groep zal worden begeleid door Vera Steenhart, sexuoloog NVVS, relatietherapeut en een (Tantra)yoga lerares. **Data:** een aantal zondagen tussen eind oktober en begin maart.

Informatie via: info@hartzaken.nl

Nicole: de verhouding & de gevolgen

Haar eerste echte relatie had Nicole van Santen (43) met een man die zeven jaar ouder was. 'Hij leerde me wat sex was. Mijn eerste orgasme was met hem. Hij overweldigde me. Ik ervoer voor het eerst hoe het was om je lichaam niet onder controle te hebben. Maar hoe lekker het ook was, het was niet gelijkwaardig. Ik was een grietje van achttien, voor wie de seksuele ontdekkingsreis nog maar net begonnen was. Hij omsloot me. Door mijn

'Hoe we het spannend houden?'

Lief zijn, elkaar opgeilen, het klinkt niet eens heel bijzonder, maar toch werkt het'

liefde voor hem ging ik over heel wat drempels.'

Toen het uitging, was Nicole intens verdrietig. Om over haar verdriet heen te komen, werd er flink gescharreld. 'Tot ik Bruno tegenkwam. Hij was heel introvert, dat vond ik spannend. Maar hij was ook ruig en stoer. We gingen vaak fietsen en onderweg stopten we dan even om in de bosjes een quickstep te maken.'

Het was wel een beetje een knipperlichtrelatie. 'Ik was steeds degene die het uitmaakte. Dan stond hij weer op de stoep en vond ik hem zo woest aantrekkelijk dat we zo weer in bed lagen. Sex was eigenlijk altijd wel het lijmmiddel.'

Na acht jaar aan-uit kozen ze definitief voor elkaar: Nicole en Bruno trouwden. Na een jaar kwam er een dochter. Na nog eens drie jaar een zoon. 'Sex is altijd een belangrijk item geweest in onze relatie. Twee dagen voor de bevalling hebben we

het nog op zijn hondjes gedaan. Ook na de bevalling pakten we in bed snel de draad weer op. Ik vind hem nog altijd heel aantrekkelijk; hij heeft een lekkere huid, mooi borsthaar, een schitterende kont, lekker strak met zo'n mooi bolletje, en ja, een mooie rechte pik. Hij is meer van de vloggertjes tussendoor, ik ga liever voor de uitgebreide versie. Eerst samen dronken worden, horen hoeveel hij van me houdt en dan lekker sexen. Dat is toch het leukste.' Toch kwam de klad in hun sexleven. En in hun relatie. 'Zowel overdag als in bed was het niet best. Ik ben toen vreemdgegaan met een zakenrelatie die heer en meester was in bed. Hij had het vak geleerd bij hoeren en in clubs en wist wat je allemaal voor leuks kon doen met ijsblokjes en parelkettingen. In deze periode heb ik geleerd dat pijn best fijn kan zijn; de spanning tussen op je billen geslagen worden en het genot ervan liggen niet ver van elkaar. We deden geweldige dingen; hij heeft me een keer geblinddoekt en op het bed gelegd. Toen deed hij het licht uit en ging weg. Ik moest me volledig overgeven. Helemaal *9 1/2 Weeks*.'

Na een half jaar zette Nicole er voor het behoud van haar eigen huwelijk een punt achter. 'Ik heb het thuis wel opgebiecht. Natuurlijk werd het tussen Bruno en mij niet direct goed. Sterker, we hebben een paar hele zware jaren gehad. Toch zijn we altijd blijven vrijen, wel twee tot drie keer in de week. Het is nu vier jaar geleden. Nu durf ik pas het geleerde van toen in de praktijk te brengen.' Nicole maakt na 25 jaar huwelijk de balans op van haar sexleven. 'Sex is belangrijk voor mij; ik vind het net zo lekker als taart of een glas Sauternes. Voor Bruno is het nog belangrijker. Het is voor hem een communicatiemiddel. Maar sinds een tijdje gaat hij regelmatig naar een psych; nu leert hij ook

meer te praten, daar ben ik blij mee. Hoe we het verder spannend houden? Mooie lingerie, lief zijn, elkaar opgeilen, het klinkt niet eens heel bijzonder, maar toch werkt het. Je moet elkaar wel aantrekkelijk blijven vinden. Verder is het ook een kwestie van elkaar dingen gunnen. Ik heb geleerd mezelf over te geven aan hem. Voor mij horen sex en liefde bij elkaar.'

Sexuoloog Vera Steenhart

over Nicole 'Sex is in Nicoles leven geassocieerd geweest met ongelijkwaardigheid en met spanning. In een relatie had ze wat afstand nodig, lijkt het. In de relatie met Bruno kon ze zelf de afstand en nabijheid te bepalen. Het knipperlichtaspect hield de relatie lang spannend. Veel mensen noemen verzoeningssex een geweldige ervaring. Enerzijds zocht ze de veilige grond, anderzijds was te brave sex killing voor haar. Die zakenrelatie bracht weer spanning terug. Ze hebben erg voor de relatie geknokt, ze heeft waarschijnlijk heel diep gevoeld dat ze echt met Bruno verder wilde. Door al dat knokken en dat zelfonderzoek heeft de relatie zich enorm verdiept.' □

