

Stoeien tussen de lakens



Maak jij tijd voor seks?

Je partner wil vaker dan jij, of andersom. Je hebt fantasieën waarvan je niet weet of ze 'normaal' zijn.

Of je vindt het eigenlijk maar gedoe. Seks is heel persoonlijk. Je voorkeuren ook. Tijd om het er eens over te hebben. Welke rol speelt seks in jouw leven?

TEKST YASMINE ESSER | BEELD GETTY IMAGES

Als het om seks gaat, is er weinig 'normaal'. Of eigenlijk: alles is normaal. De een laat geen dag voorbijgaan zonder seks. De ander vergeet dat je in bed meer kunt doen dan alleen slapen.

Volgens seksuoloog Leila Lambrechts van Seksuologen met Twee is het dan ook heel persoonlijk hoeveel behoefte je hebt aan seksualiteit en wat je opwindend vindt. Als we sommige onderzoeken moeten geloven, hebben we tegenwoordig nauwelijks zin. Zo bleek eerder dit jaar – uit een onderzoek van het tijdschrift *Quest* onder zesduizend mensen – dat de meeste Nederlandse vrouwen een schoon bed verkiezen boven een vrijpartij. En een paar jaar geleden concludeerde een andere studie dat een kwart van de Nederlandse vrouwen liever avonturen beleeft op Netflix dan tussen de lakens.

ZELF MOMENTEN CREËREN

Hoe serieus we dat soort berichten moeten nemen, is maar de vraag. Maar Lambrechts herkent wel dat mensen niet echt tijd maken voor seks. "Een van de meestgestelde vragen van koppels in onze praktijk is: hoe komen we meer op één lijn qua seksfrequentie? Ze willen het verschil in verlangen kleiner maken. Maar als ik vervolgens de week met ze doorneem, hebben ze die al helemaal volgepland." Mensen werken, komen moe thuis, eten, ploffen op de bank, gaan laat naar bed want die serie was toch wel verslavend, en gaan slapen. Dan is er helemaal geen gelegenheid voor seks of intimiteit. En die moet je zélf creëren. Lambrechts' tip: "Zet die serie eens eerder af en ga vroeger naar bed of blijf in het weekend 's ochtends lekker lang liggen in plaats van meteen van alles te willen doen."

De meest-gestelde vraag aan de seksuoloog

Het lukt niet om klaar te komen, ik kom te snel, ik heb pijn bij het vrijen...
 Allemaal onderwerpen die vaak aan seksuoloog Leila Lambrechts worden voorgelegd. De meestgestelde vraag: is dit normaal? "Hoeveel seks is normaal? Is het normaal dat ik dit opwindend vind? Is het normaal dat ik geen zin heb?" Volgens Lambrechts ontstaan die vragen doordat we praten over seks nog steeds een taboe vinden. Maar wie een openhartig gesprek met vriendinnen heeft, zal merken dat er eigenlijk niets raar is tussen de lakens.

Volgens Lambrechts is het belangrijk om uit te zoeken wat je leuk vindt in bed en wat jou opwindt. Dat hoef je niet per se samen met een partner te ontdekken, dat kan ook uitstekend in je eentje. "Er zijn allerlei dingen die daarbij fijn kunnen zijn, zoals erotische podcasts, verhalen of allerlei soorten porno. Of schrijf zelf eens een erotisch verhaal. Masturbatie kan heel fijn, leuk en goed zijn. Je leert daarmee iets over wat je wilt tussen de lakens. Als je daarna wel seks hebt met iemand anders, kun je beter aangeven wat je lekker vindt. Dan draait seks om wat je allebei leuk vindt in plaats van het plezier van de ander. Want veel vrouwen pleasen in bed, terwijl het ook heel belangrijk is dat je het zélf leuk vindt."

LET'S TALK ABOUT IT

Hoewel praten over zelfbevrediging en seksualiteit volgens Lambrechts voor veel vrouwen nog een taboe is, praat Tineke (37) er met vriendinnen wel openhartig over. "Ik heb al een paar keer een Satisfyer Pro cadeau gegeven aan vriendinnen (een luchtdruk vibrator, red.), omdat ik wist dat ze daar heel blij van zouden worden. Met een vriendin die in een rolstoel zit, heb ik ook heel goede gesprekken gehad over seksualiteit. Ik vroeg gewoon op een dag: hoe is dat voor jou eigenlijk? Toen bleek dat ze haar verlangens wegstopte, omdat ze dacht dat seks voor haar niet mogelijk was. Ik vind het mooi om met andere vrouwen te praten over seksualiteit, omdat veel vrouwen er niet voor uit durven komen dat ze van seks houden", vertelt ze. Voor Tineke zelf is het ook niet altijd vanzelfsprekend geweest om te praten over haar seksavonturen. Ze groeide op in een christelijk gezin, waar er steeds op werd gehamerd dat seks iets is voor binnen het huwelijk. Dat het bovendien léúk kan zijn

en dat je als vrouw ook lustgevoelens hebt, werd verzwegen. "Ik ben de enige van mijn vijf broers en zussen die is gaan samenwonen voordat ik ging trouwen. Dus ik was altijd al wel een beetje rebels en op zoek naar de randjes. Toch ging seks voor mij lange tijd gepaard met schuldgevoelens. Na mijn scheiding veranderde dat. Ik begon aan een ontdekkingstocht. Er bleek veel meer te zijn dan 'vanille-seks'. Zo zat ik op een gegeven moment in bad met een date en begon hij aandachtig mijn voeten te likken. Mijn lichaam bleek vol met plekjes die me genot konden geven, wat een feest! In die tijd kwam ik erachter dat ik ook op vrouwen val. Inmiddels heb ik een latrelatie met een man die biseksueel is, al vindt hij die term zelf te beperkend. We kunnen samen goed praten over seksualiteit en mijn schaamtegevoelens zijn gelukkig verdwenen. Seks is fantastisch en daar mag ik van genieten."

BEVRIJDEND

Ook voor Jiska (41) was seks niet altijd een vanzelfsprekend onderdeel van haar leven. Ze vond het gewoon niet zo belangrijk. "Ik had twee kleine kinderen en was altijd uitgeput. Als ik naar bed ging, wilde ik met rust gelaten worden. Toen ik na mijn scheiding weer ging daten, kwam mijn innerlijke slet – zo noem ik haar vaak – uit haar kooi. Mijn allereerste date was met een man die BDSM wilde (seksuele handelingen zoals bondage, dominantie, rollenspellen, spanking en choking, red.). 'Ja, daag!', riep ik toen, 'welke zichzelf respecterende vrouw doet daaraan mee?' Maar we raakten erover in gesprek en toen ik het toch probeerde, was het ironisch genoeg heel bevrijdend." Het was het begin van een experimentele fase voor Jiska, die eigenlijk nooit meer is gestopt. "Inmiddels heb ik een prille relatie, »



Ik een paar keer heb ik een vibrator cadeau gegeven aan vriendinnen

Sinds ik weer seks heb, sta ik *luchtiger* in het leven'

maar ik ben onlangs ook met een cursus Shibari gestart (een Japanse, erotische vorm van bondage, red.). Ook heb ik een tantra-workshop gedaan waar ik heb geleerd in contact te komen met mijn seksuele energie (tantra is een levensfilosofie waarin genieten centraal staat en gebruik wordt gemaakt van 'seksuele energie', red.). Ik geniet weer van seks, ik ervaar minder stress, meer energie en vooral meer levenslust. Het vuur in mijn ogen is terug."

SEKS VOOR DE SEKS

Nog een reden om regelmatig aan seks te doen: het is goed voor je mentale gezondheid, vertelt seksuoloog Lambrechts. "Er komt een hormonencocktail in je vrij die onder andere pijnstillend en stressverlagend werkt." Ook komen er hormonen vrij die voor gevoelens van verbinding zorgen, legt ze uit. Je kunt je dus na de seks meer verbonden voelen met je partner, maar na masturbatie ook met jezelf.

Hoe fijn je je kunt voelen door seks, ontdekte Janneke (48) na haar scheiding. "Via een datingapp heb ik iemand ontmoet met wie ik eens in de maand afspreek, iemand met wie ik in bed een goede klik heb", vertelt ze. Hoewel ze tussendoor wel berichten naar elkaar sturen, is het geen relatie. Na afloop van de date prikken ze een nieuwe datum. "Sinds ik weer seks heb, sta ik luchtiger in het leven. Ik ben vrolijk en ga weer neuriënd door de dag."

Shanti (noemt zichzelf 'leeftijdsloos') wil juist alleen nog maar seks met iemand van wie ze houdt. Na een turbulente relatie vertrok ze naar Bali waar ze negen maanden lang met verschillende mannen datete. Dat veranderde toen ze een sjamaan tegenkwam. "Na een paar gesprekken zei hij dat ik zo nooit de ware zou ontmoeten, en dat was juist wel mijn bedoeling. Als ik een jaar lang celibatair leefde, zou ik volgens hem

gegarandeerd dé man tegenkomen. Mijn eerste gedachte: wat een marteling! Maar ik vertrouwde hem, omdat hij heel wijze dingen zei en ook andere voorspellingen waren uitgekomen", vertelt ze. "Mijn droomman heb ik nog steeds niet gevonden. Toen ik de sjamaan weer tegenkwam, moest hij lachen en zei: 'Dacht je echt dat de ware meteen op de stoep zou staan?' Dat voelde wel even naar, maar aan de andere kant ben ik superdankbaar. Ik besepte dat ik voorheen erkenning haalde uit aandacht van mannen en dat ik soms zelfs over mijn eigen grenzen ging", zegt ze. "Ik ben heel kieskeurig geworden. Ik wil alleen naar bed met iemand die mijn levenspartner wil zijn. Ik weiger om mezelf te grabbel te gooien."

**Tantra:
verwelkom
je seksuele
energie**

Wie meer wil met seksualiteit, kan tantra-oefeningen doen, zegt intimiteitscoach Humita Premmiela Kanhai. Tantra is meer dan seks – het is ook zelfliefde – maar draait wel om seksuele energie of levensenergie. "Vergelijk het met verliefdheid. Vlinders in je buik, de liefde stroomt door je lichaam. Je hebt zin in de dag. Mensen zeggen altijd dat ik zo vrolijk ben – dat is die seksuele energie", legt ze uit. "Die kennen we allemaal. Maar vaak willen we zo snel mogelijk een orgasme, en ja, dan is die energie weer weg. Bij tantra zet je die energie om in iets anders, zoals creativiteit." Of begin eens met een geleide meditatie. Door te focussen op je ademhaling en te visualiseren, kun je volgens Premmiela Kanhai je hart in contact met je buik brengen.

*'Ik zou pas de ware ontmoeten
als ik een jaar lang celibatair leefde.
Wat een marteling! dacht ik'*

NYMFOMAAN OF ASEKSUEEL

Seks is onderdeel van ieders leven, zegt seksuoloog Lambrechts. Voor de een is die rol groter dan voor de andere, maar het belangrijkste is dat je zelf blij bent met je seksleven. "Ik denk dat seks voor veel vrouwen belangrijker is dan ze durven toe te geven. Helaas zijn er nog steeds allerlei stigma's en taboes rond seksueel genot voor vrouwen. Wat ik naar vind, is dat er vaak wordt gedaan alsof je een nymfomaan bent als je seks belangrijk vindt. En als je het niet zo belangrijk vindt, doen mensen net of je aseksueel bent. Maar seksualiteit is voor iedereen anders. Als je iets leuk vindt en het is niet strafbaar: *go for it.*" Om privacyredenen is de naam van Janneke veranderd.