



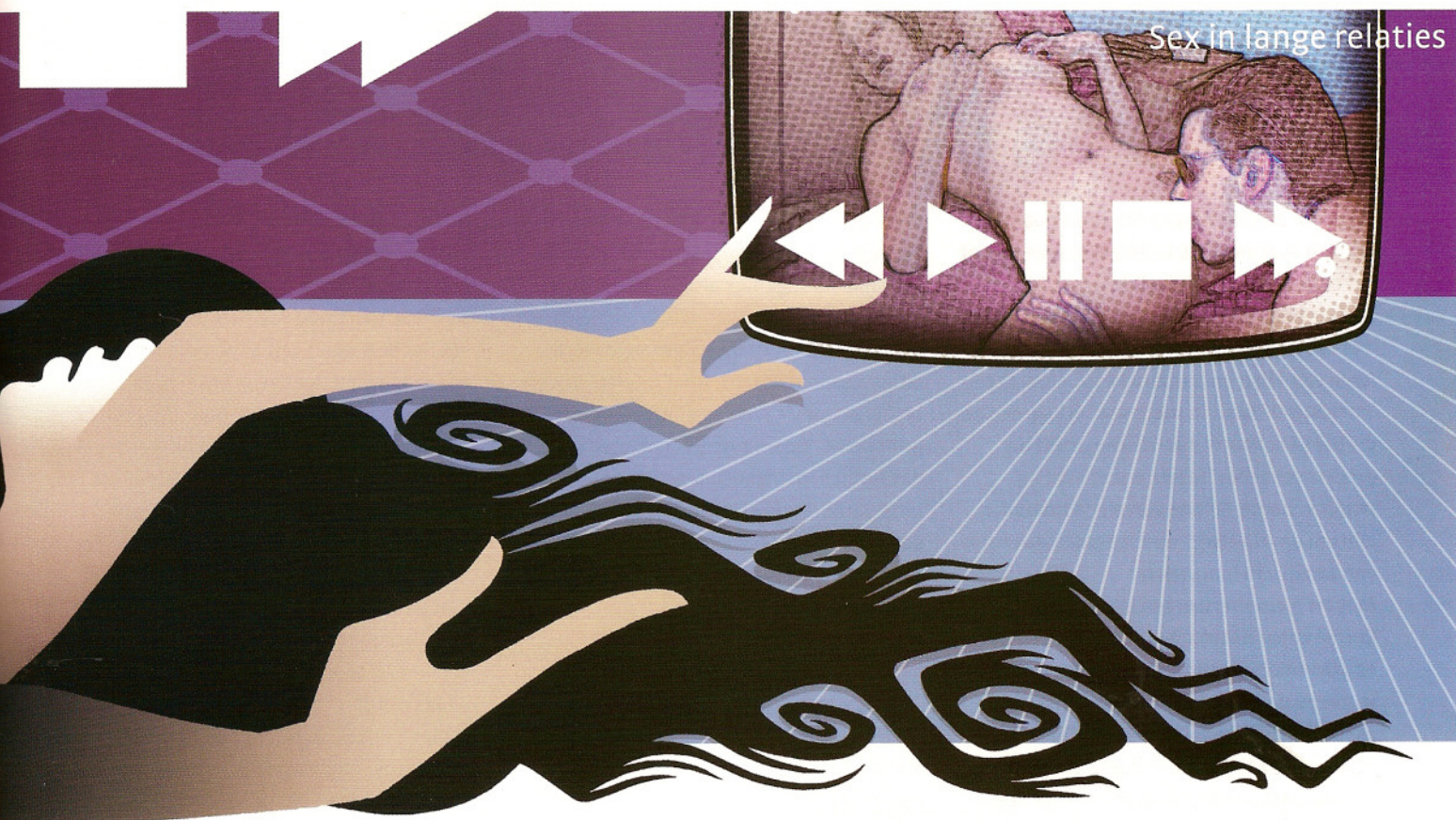
Zingeving

Jazeker, ze bestaan, gelukkige relaties zonder sex, zegt seksuoloog David Schnarch. Maar ook: gelukkige relaties mét sex zijn wel zo leuk. Hij vertelt hoe je van een laag pitje weer een wild vuur kunt maken, ook na jaren van samen voor de tv in slaap vallen.

Maar al te vaak belandt sex in een langdurige relatie ergens onderaan de prioriteitenlijst. Vooral als je samen de directie voert over de BV die gezin heet. Te druk, te moe, te veel gedoe. Zonde. Want sex is lekker, dat herinneren we ons allemaal nog wel. En goed voor je gezondheid. En het versterkt je relatie. Sex barst, kortom, van de voordelen. Wat kunnen we er dan aan doen om het vuurtje weer een beetje op te stoken? De Amerikaanse seksuoloog David Schnarch geeft hierop antwoord in zijn boek *Resurrecting Sex* (Nederlandse vertaling: *Seks Drive*). Deze goeroe onder de 'sexperts' (sinds zes jaar traint hij onder andere Nederlandse seksuologen) beweert met zijn therapie de sleutel te hebben tot de beste sex van je leven. Met je eigen partner. Dat mag hij uitleggen. We bellen hem op zijn instituut voor relatie- en sextherapie in Colorado, genaamd *Passionate Marriage*.

In elkaar opgaan: slecht idee

Hoe belangrijk is sex in een relatie? Nou, stelt Schnarch, als de sex goed is, is het ongeveer 10% van een relatie. Maar als-ie slecht is, dan kan het 90% van een relatie gaan uitmaken. En dat ligt dan niet eens zozeer aan onvoldoende fysieke bevrediging, maar vooral aan de emotionele afstand die er ontstaat tussen de partners (plus het feit dat vreemdgaan op de loer ligt – ook niet echt bevorderlijk voor de sfeer). Hoe houd je het dan leuk? Autonomie, autonomie, autonomie. Daar draait het allemaal om, volgens de sexgoeroe uit Colorado. De belangrijkste les in een relatie is volgens Schnarch leren emotioneel op eigen benen te staan. Onafhankelijk van de ander te kunnen functioneren. 'Als je dat bereikt, word je weer interessant voor elkaar – ook in bed.' De hoeksteen van zijn therapie is dan ook het behouden (of vinden) van je eigen identiteit. 'De meeste mensen beginnen een relatie vanuit de gedachte dat je moet samensmelten en dat je continu bevestigd moet worden. Maar het punt is dat niemand dit op de lange duur volhoudt. Ga maar na: geen vrouw vindt een partner die steeds maar weer bevestiging nodig heeft sexueel interessant. Andersom geldt dit natuurlijk ook.' Dokter Schnarch heeft hier zelfs een term voor: *emotional fusion*. 'Je bent niet autonoom, maar reageert vooral op de ander. Uiteindelijk is dit fnuikend voor je sexleven.' 'Herkenbaar,' vindt Jolanda de Boer, 37, getrouwd en moeder van een dochter van 2. Haar eerste relatie liep stuk op wat zij nu herkent als '*emotional fusion*'. 'Ik snapte er niets van. Mijn vriend zag eruit als



een fotomodel en was zeer voorkomend en attent. Hij behandelde mij als een prinses en m'n ouders waren dol op hem. Toch werd ik na een aantal jaren met de beste wil van de wereld niet meer opgewonden van hem. Ik denk nu dat dit te maken had met zijn onzekerheid, zijn behoefte aan bevestiging waardoor hij altijd liep te *pleasen*. Niet sexy. Waarschijnlijk hield ik het zelf ook in stand, want ik merkte inderdaad dat ik het moeilijk aankon als hij vlagen van zelfstandig gedrag vertoonde.' Jolanda verliet haar vriend uiteindelijk voor een ander. 'Drama ten top, niemand snapte er iets van. Wij waren toch het ideale stel? Ik heb vreselijk getwijfeld en me ontzettend schuldig gevoeld.' Inmiddels is Jolanda al drie jaar getrouwd met haar nieuwe *lover*. 'Ik weet nog dat ik hem zo spannend vond omdat hij zo ongestoord zijn eigen gang ging en erg bij zichzelf bleef. Dat is dus die autonomie. Na een relatie van acht jaar is de spanning er nog steeds.'

Gewoon geen zin

Dokter Schnarch wijst er overigens op dat sexproblemen absoluut niet abnormaal zijn. 'Ze komen in elke gezonde relatie voor.' Zelfs in de zijne, want de seksuoloog geeft toe dat hij met elk probleem dat hij behandelt, persoonlijk ervaring heeft. Erectieproblemen, niet kunnen klaarkomen of juist te vroeg, noem het maar op en dokter Schnarch begrijpt het direct. En hij schaamt

zich er niet voor. 'Sexproblemen dienen een doel, namelijk onopgeloste zaken aanpakken, op het persoonlijke vlak of in je relatie. Ze geven je de kans te groeien, zolang je maar bereid bent je problemen onder ogen te zien en het conflict aan te gaan.'

Maar het kan toch ook dat je 'gewoon' geen zin meer hebt? Het leven zit al vol genoeg. Als je werkt en kinderen hebt, slaap je vaak al zodra je je kussen ruikt. En voordat je 's ochtends de kans krijgt om een beetje

Sexproblemen zijn niet abnormaal volgens dokter Schnarch. Ze komen in elke gezonde relatie voor

tegen elkaar aan te schurken, wordt de kleine alweer wakker. Sex in de agenda zetten? En dan met het clichématige flesje wijn en de kaarsjes aan samen vroeg naar bed? Haha. David Schnarch: 'Geen zin in sex vanwege vermoeidheid is de meest wijdverbreide leugen ter wereld. Als jij 's nachts wordt gebeld met de mededeling dat er ergens zes miljoen euro ligt, maar dat je daar wel even je bed voor uit moet komen, dan doe je dat toch ook? Als iemand geen zin in sex heeft, wil dat alleen maar zeggen dat de sex niet goed genoeg is om voor wakker

te blijven.' Oh. Dus er bestaat kennelijk een onbekend sexland waar mensen die na een drukke dag werken liever gaan slapen dan sexen, nog nooit geweest zijn? 'Ja,' zegt ook Vera Steenhart, NVVS-seksuoloog (Nederlandse Vereniging voor Sexuologen) en relatietherapeut te Amsterdam. 'Sex wordt in deze drukke tijd vaak gezien als iets wat ook nog even 'moet'. Terwijl je er juist ook energie uit kunt halen.' Om maar niet te spreken over het feit dat gevoelens van verplichting, of tekortschieten als je die verplichting niet op kunt brengen, de grootst denkbare lustdoders zijn. Overigens merkt ze op dat sex natuurlijk niet zo'n incidentele gebeurtenis is als een telefoontje over zes miljoen euro. 'Geen zin in sex staat nooit op zich en heeft bijna altijd met de relatie als totaal te maken. In mijn werk probeer ik er met de mensen achter te komen wat het probleem in hun geval zegt, welke stappen er in de ontwikkeling van de partners en de relatie aan de orde zijn. Vaak zijn de partners zo aan het strijden rondom dit probleem, dat ze niet goed meer kunnen zien waar het op psychologisch niveau over gaat. Dan werkt het erg verhelderend als de therapeut doorvraagt.'

Elke dag sex op de agenda

De 46-jarige Corine Wakker, 25 jaar getrouwd en twee kinderen van 12 en 10, vond tijdens haar vakantie zelf een oplos-

sing voor de spanningen die zij en haar man hadden over sex. Ook in dit geval speelde het bekende probleem: hij wilde vaker dan zij. Na het lezen van het boek *Waarom mannen niet luisteren en vrouwen niet kunnen kaart-lezen* van Allan en Barbara Pease nam ze een 'altruïstisch' besluit: meer sex. 'Ik begreep na dit boek veel beter dan voorheen dat de grotere sexbehoefte iets is wat echt bij mannen hoort. En hoe vervelend het moet zijn om daarin altijd maar afhankelijk te zijn van de zin van hun vrouw.'

Met dit nieuw verworven inzicht besloot Corine vanaf dat moment open te reageren op elk initiatief van zijn kant. 'Een soort vernieuwde huwelijksvereenkomst,' zoals ze het zelf uitdrukt. De anderhalf jaar daarna deden Corine en haar man het vrijwel elke dag. Mooi meegenomen: het nieuwe sexleven had een zeer positieve uitwerking op de rest van de relatie. Corine: 'Het verdiepte onze liefde enorm. We kwamen veel meer in de sfeer van 'geven aan elkaar' in plaats van erop letten of ieder zijn aandeel in het huishouden wel nam bijvoorbeeld. We zaten 's ochtends vaak knipogend aan het ontbijt met onze kinderen.' Het vele vrijen beviel zo goed dat Corine en haar man nu nog steeds veel vaker sex hebben dan vroeger. 'Het is heel relaxed. Ik hoef er niet

meer over na te denken of ik zin heb of niet; we beginnen gewoon steeds en dan is het voor mij ook eigenlijk altijd leuk, en bijna altijd lekker.'

Of het op den duur niet afgezaagd werd, altijd weer dat sexen? 'Na die eerste anderhalf jaar trad er een soort verzadiging op,' grinnikt ze. 'De frequentie nam toen op een natuurlijke manier af, maar wat bleef was onze verbeterde relatie. Mijn man vond het geweldig dat ik op die manier was omgegaan met ons probleem.'

'Elke dag sex verdiepte onze liefde enorm. We zaten knipogend aan het ontbijt, in plaats van erop letten of ieder zijn aandeel in het huishouden wel nam'

Ogen open

Maar wat te doen als je wél veel van elkaar houdt, maar na al die jaren fysiek gezien op elkaar bent uitgekeken? Als je allesbehalve lust voelt als hij 's avonds met die behaarde

buik boven die witte slip naast je in bed schuift? En je automatisch naar de afstandsbediening grijpt in plaats van naar elkaar? David Schnarch: 'Als de partners geen zin in sex hebben, maar verder compleet gelukkig zijn met elkaar, is er geen enkel probleem. En relatie zonder sex kán, punt uit. Punt is echter dat één van de twee vaak wel degelijk sex wil. En verder zijn er een heleboel stellen die zich niet willen neerleggen bij een levenslang celibaat. Die best wel sex willen, maar niet weten hoe ze het vuurtje weer moeten aanwakkeren.'

Vera Steenhart: 'Geen zin in sex staat vaak voor méér: voor je eigen problemen met ouder worden bijvoorbeeld, en het idee dat je niet aantrekkelijk meer bent. Of voor je irritatie over de mateloosheid waarmee je partner kan eten of drinken, of het feit dat hij geen moeite meer doet om aantrekkelijk voor je te zijn.'

Zowel Steenhart als Schnarch zijn ervan overtuigd dat het vuurtje weer aan te wakkeren is als beide partners het probleem onderkennen en van goede wil zijn het op te lossen. Hoe dan, dokter Schnarch? 'Stop ermee om het gebrek aan lust te zien als een teken dat je niet genoeg van elkaar houdt. Vat het niet persoonlijk op, voel je niet afgewezen, stijgt boven die gevoelens uit. Als je

Zij wil wel

We stonden samen in de lift, tien centimeter bij elkaar vandaan, ik kon zijn lichaamsgeur ruiken. Toen ik de lift uitstapte, merkte ik dat ik nat was tussen mijn benen. Zo kwam ik erachter dat ik verliefd was op een man met een geblokt overhemd en een witte spijkerbroek.

Inmiddels is het zeven jaar en honderden, misschien wel duizenden fucks later (een beetje styling doet wonderen). De eerste keer was een zootje, maar al snel bleken mijn hormonen mij niet bedrogen te hebben. We sexten wat af en kwamen simultaan klaar. Zonder dat ik daarvoor een vinger hoefde uit te steken. Hij apetrots, ik aangenaam verrast. Maar dan krijg je ruzie over de afwas. Over het wel of niet nemen van kinderen, om maar iets te noemen. Over hoeveel aandacht je krijgt en vooral over hoeveel aandacht je niet krijgt. Mijn man werd een beetje moe van mij. Copuleerden we het eerste jaar zowat iedere dag, allengs werd het aantal sexpartijen minder. En minder. Dit weet hij niet, maar in die tijd zocht ik mijn heil wel eens op Internet. Zodra ik had ingelogd onder de naam 'Tinkerbelle31' klopten 'Hardepaal25' en 'Altijdzin' direct bij me aan. Hoe ik eruit zag, wat ik aan had en vooral wat ik eronder aan had. En ik kocht een Tarzan. Ondertussen bestookte ik mijn man met vragen. Het was toch niet

normaal? Al mijn vriendinnen hadden mannen die juist vaker wilden dan zij. Aan mij lag het niet, verzekerde hij me, noch aan de kwaliteit. Meestal was het superlekker. Maar vaker was hij moe. Achteraf kan ik het allemaal wel verklaren. Hij was bang voor kinderen en ik wilde ze juist graag. Eindelijk hakte hij de knoop door en binnen een paar maanden was ik zwanger. Hoera! Maar toen begon de ellende pas goed. Eerst was hij bang dat hij de groeiende baby zou beschadigen, daarna werd hij bang dat mijn groeiende buik hém zou beschadigen. Niet dat ik nou zelf zoveel zin had, want gelukkig viel ik niet in de categorie zwangeren die de hele dag willen. Maar ik miste de warmte, de intimiteit. Zijn mooie stem in m'n oor. Pas toen de baby al bijna geboren werd, gaf hij het toe: hij werd niet bepaald opgewonden van mijn dikke buik.

Twee weken na de bevalling (*thank god*, geen scheuren!) had ik alweer een paar keer die blik gezien. Sex. Het deed een beetje zeer, maar ik sprong een gat in de lucht. Die eerste periode waren er weken bij dat we het bijna elke dag deden. Tussen de borstvoedingen door. We kwamen nog steeds samen klaar, dit keer met extra melk. En ik? Ik ben gestopt met jagen op mijn eigen man. Ik heb een zoon die verliefd is op zijn moeder, me elke dag overlaadt met zoete kussen, z'n armpjes om m'n nek. En een man die weer op mij jaagt. Want inmiddels vind ik één keer per week wel genoeg.

samen in staat bent een oplossing te vinden, heeft dat een geweldig effect op je relatie.' Zijn tweede tip is praktischer van aard. 'In mijn boek *Seks Drive* staat een lijst van 26 dingen die je kunt doen om je sexleven te verbeteren. De beste is misschien wel: maak contact. Na jarenlang met dezelfde partner het bed te delen, zijn de meeste mensen niet echt meer geïnspireerd. Ze vrijen met het licht uit en duiken rechtstreeks naar de genitaliën. Maar begin nu eens door elkaar in de ogen te kijken. Hoofd op het kussen en gewoon kijken – vaak ontstaat meteen iets moois. De volgende stap is sex te hebben terwijl je elkaar aankijkt. En dan een orgasme terwijl je elkaar aankijkt. Het draait allemaal om werkelijk contact maken. Dat gaat veel verder dan alleen de fysieke handelingen en reacties die daarop volgen.' Steenhart: 'Mensen die zich blijven ontwikkelen krijgen met het klimmen der jaren niet alleen meer diepgang, ze worden ook betere minnaars.'

Heb je geen zin in gestaar, dan werkt, zo blijkt, een pornootje ook. Sexdeskundige Stephanie Both (38) kwam erachter dat een prikkelende film vaak al genoeg kan zijn om de zin in sex aan te wakkeren. Samen met Ellen Laan en Walter Everaerd doet zij



'Mensen die zich blijven ontwikkelen, krijgen met het klimmen der jaren niet alleen meer diepgang, ze worden ook betere minnaars'

onderzoek naar seksuele motivatie. De opmerkelijkste conclusie uit het onderzoek: zin komt niet zomaar, je moet er iets voor doen. In een laboratorium aan de Universiteit van Amsterdam onderzocht zij ongeveer honderd personen, zowel mannen als vrouwen. Achter gesloten deuren en ano-

niem keken zij naar een pornofilm. Mannen met een penisring om, vrouwen met een soort tampon in waarmee de seksuele respons werd geregistreerd. Wat bleek: bijna iedereen werd opgewonden én bijna alle proefpersonen waren binnen 24 uur na het onderzoek seksueel actief. Zin in sex komt dus niet uit de lucht vallen, zoals vaak wordt gedacht. Er moet een prikkeling zijn. Veel vrouwen die klagen dat ze 'geen zin' hebben, kunnen wel degelijk zin maken. Maar... de context speelt een belangrijke rol. Stephanie Both: 'Fysieke zin in sex hoeft lang niet altijd te betekenen dat je ook subjectief gezien zin ervaart.' Met andere woorden: je kunt echt wel opgewonden raken, maar toch geen sex willen met je man omdat je bijvoorbeeld ruzie hebt. Seksuele stoornissen zoals niet vochtig worden of pijn bij het vrijen, hebben bijna altijd te maken met je persoonlijke, subjectieve ervaringen van wat op dat moment speelt. Het onderzoek van Stephanie Both lijkt dan ook te ondersteunen wat David Schnarch roept: kijk naar je persoonlijke *issues*, onderzoek wat er schort aan je relatie. Ruim de rommel op (al dan niet met behulp van een therapeut), huur desnoods een pornootje af en toe en de kans is groot dat je met open ogen een hele nieuwe sexwereld binnenstapt. □

Hij wil ook wel, maar...

Gisteravond, half twaalf. Ruzie gehad en het was bijna weer goed. Bijna. Ik voelde hoe ik een stijve kreeg. Zij wilde gelukkig ook. We kwamen tegelijk klaar. 'Godverdomme, wat lekker,' zei ik. 'Sorry burens,' zei zij. We beloofden elkaar plechtig om dit nog heel vaak te doen.

Drie jaar geleden zouden er vervolgens zo maar twee weken voorbij zijn gegaan. Of meer. En - het valt niet mee om dit toe te geven - dat lag met name aan mij. Ik, representant van het geslacht dat bijna elk moment van de dag aan seks schijnt te denken. Tenminste, die overtuiging heb ik m'n hele leven gehad. Maar wat een verrassing om te lezen dat ik helemaal niet zo'n uitzondering was. In het AD zeggen twee seksuologen dat het door mannen komt dat er in 2004 twintig procent minder is gevreeën dan in 2003. Steeds meer mannen schijnen geen zin te hebben. De definitieve voltrekking van de emancipatie? Maar goed, zij wilde meer en vaker dan ik. Wilde ze dan zo graag zwanger worden, en beschouwde ze elke dag waarop het niet werd gedaan als een mislukte kans? Of gaf ik m'n twijfels aan een kind gestalte door steeds minder in bed te presteren? Was het niet meer om pure sex te doen maar simpelweg om voortplanting? Ja, aan dat idee moest ik wennen. M'n minnares als moeder. Het gebeurde toch,

ze werd zwanger. En geloof me, ik stond er uiteindelijk honderd procent achter. Maar nu had ik een andere reden om niet te vaak te willen. Kunnen zwangere vrouwen zich niet gewoon op één ding tegelijk concentreren en eerst zorgen dat er een mooi kind wordt gebaard? Nee hoor, het hormonale stelsel zit zo in elkaar dat ze ook nog eens continu willen neuken. Zij ontkent dat in alle toonaarden, maar geheugenverlies schijnt ook een zwangerschapskwaal te zijn. Het veranderde een paar weken na de bevalling. De buik werd minder, mijn zin groter. Moeder werd weer minnares. Zodra ik haar zag, wilde ik sex. Ik wilde haar weer hebben, zo simpel was het. Niet meer op de tweede plaats staan. Dat ging de goede kant op. Oeps, kleine complicatie... Die zoon van ons heeft een fantastische timing. Voor hem dan. Het is net alsof hij niet wil dat z'n moeder wordt genomen. Precies op de lekkerste momenten vraagt hij om aandacht. Shit, shit, shit. Moeder schijnt er minder moeite mee te hebben, die is overduidelijk erg verliefd op haar zoon. Een typisch geval van concurrentie tussen de mannen. Sex bungelt er niet bij, maar is de afgelopen tijd wel wat plaatsjes gezakt. Maar nu hij iets ouder wordt, weet ik dat mijn tijd er weer aan zit te komen. Minder denken, meer doen, dat wordt m'n nieuwe motto. Koop maar vast oordoppen, burens.