

Hoe houden we het leuk?

Seks als werkwoord

Praten over seks is belangrijk. Want seks betekent een leven lang leren. Waar staan we tegenwoordig? Schrijfster en psycholoog Marion Bloem (1952) zocht het uit. Echtgenoot en arts Ivan Wolffers (1948) stortte zich op de wetenschappelijke kant van seks. Samen maken ze ondertussen ook het nodige mee.

TEKST: MARION BLOEM | ILLUSTRATIES: LARS DELTRAP

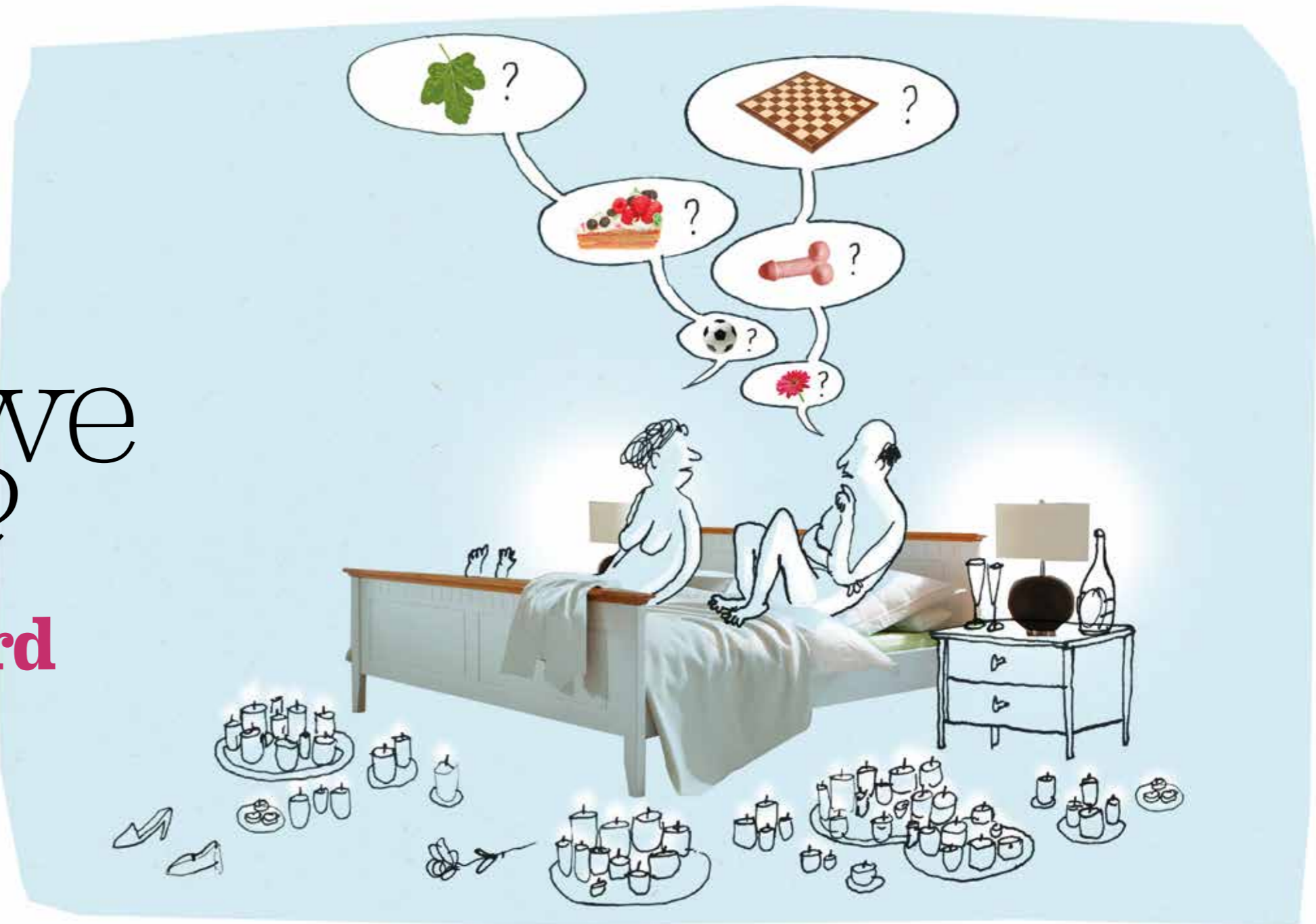
Op mijn 50ste, in de bloei van onze seksualiteit, werd bij mijn man Ivan de diagnose prostaatkanker gesteld. Hij kreeg medicijnen die zijn geslachtshormonen tot nul reduceerden. Ook had de bestraling een heftig effect op zijn geslachtsdelen. Zo'n verandering staat los van onze liefde voor elkaar, maar we moesten wel opnieuw leren hoe met intimiteit om te gaan.

Meer relaties, meer sekspartners

Mensen zijn vaak bang om over vrijen te

praten omdat ze niet willen 'dat de magie verdwijnt'. Toch ben ik ervan overtuigd, proefondervindelijk én op basis van wetenschappelijk onderzoek, dat naarmate je binnen je relatie makkelijker over seks praat, je seksleven écht verbetert. Er is nauwelijks onderzoek gedaan naar de mate van plezier die mensen aan seks beleven – wel naar hun tevredenheid. Seksuologen Rick van Lunsen en Ellen Laan baseren zich in hun onlangs verschenen boek *Seks* op een onderzoek uit 2011 als ze schrijven: blij met hun

seksleven is 55 procent van de mannen en vrouwen. Van de mannen zou 63 procent vaker seks willen hebben en hetzelfde geldt voor 41 procent van de vrouwen. Nog geen 1 procent van de mannen en nog geen 4 procent van de vrouwen zou minder vaak seks willen hebben. Onzekerheid blijkt voor mannen en vrouwen een belangrijke rem op plezier. Van de vrouwen gaat die onzekerheid over hun lichaam, mannen zijn vaker dan vrouwen onzeker over hun 'prestaties' in bed. Hoe onzeker kun je nog over jezelf en ►



jouw aandeel in de seks zijn op je 50ste? Hoe hebben wij ons op seksueel gebied ontwikkeld in vergelijking met onze ouders toen op die leeftijd? Volgens Van Lunsen en Laan zijn opvattingen over liefde, relaties en seksueel gedrag in de laatste dertig jaar nauwelijks iets veranderd. Wat wel is veranderd sinds de jaren 50, 60 van de vorige eeuw, is dat de meeste mensen in hun leven meerdere relaties, en meer sekspartners dan relaties hebben gehad.

Monogamie vs. polyamorie

Al tientallen jaren wordt het seksuele gedragspatroon van mensen in Nederland gekenmerkt door wat 'seriële monogamie' wordt genoemd. Als ik op mijn 18de niet het geluk had gehad Ivan tegen

4 SEKSFEITEN

DOOR IVAN WOLFFERS

1 | WE VRIJEN MEER DAN 1X PER WEEK

Naarmate mensen ouder worden en de hormoonbalans verandert, neemt de vrijfrequentie over het algemeen af. Vaginale droogte, erectiestoornissen en verminderde lust kunnen de pret bederven. Toch beweert 60% van de mensen boven de 65 jaar gemiddeld vaker dan eens per week seks te hebben. (Durex Sexual Wellbeing Global Survey waarin 26.000 mensen uit 26 landen werden ondervraagd).

te komen, zou ik waarschijnlijk voor polyamorie gekozen hebben of voor een uiterst lange reeks van monogame relaties. En ik sluit niet uit dat ik af en toe naast mannelijke óók vrouwelijke partners zou hebben gehad. Met polyamorie heb ik in de jaren 60 al kennisgemaakt in mijn directe omgeving. Toen mensen bewust zochten naar een minder hypocriete, meer open leefvorm dan het traditionele huwelijk. Vaak wordt over die periode vol misprijzen gesproken door mensen die deze periode zelf niet hebben meegemaakt. Maar het ging er niet zo losbandig aan toe als nieuwe generaties graag beweren. Men probeerde serieus om elkaar de vrijheid te gunnen de liefde te bedrijven met meerdere personen zonder bezitterig te zijn.

Seks moet je leren

Nils Beckman en zijn medewerkers van de Sahlgrenska Academy aan de Universiteit van Göteborg in Zweden bestudeerden 70-jarigen in 1971-1972, 1976-1977, 1992 en 2000-2001. Wat blijkt? De huidige 70-jarigen staan positiever tegenover seksualiteit en zijn meer tevreden over hun seksleven dan de vorige generatie 70-jarigen. De huidige generatie heeft de seksuele revolutie meegemaakt, heeft – vertrouwd met anticonceptie – goed kunnen experimenteren en weet dat seks een bron kan zijn van plezier, ontspanning en intimiteit. Van Ivan leerde ik over het bestaan van het vrouwelijk orgasme. Seks moet je leren en als je met elkaar veel over seks hebt geleerd, heb je een sterke hechting als basis voor je liefdesrelatie. Bovendien hebben wij, dankzij de ruime opvattingen – vaak samengevat als 'vrije liefde' – die wij meekregen van de jaren 60, elkaar van tijd tot tijd in onze relatie voldoende ruimte gegund. Om ons nooit gevangen te hoeven voelen in of door onze duurzame liefde. Zolang we verliefd zijn lijkt seks meestal nog wel een beetje vanzelf te gaan. Maar als de blinde verliefdheid zakt, wordt duidelijk dat twee partners verschillende wensen en achtergronden hebben. De non-verbale communicatie kan vastlopen. De ander kan door onzekerheid een spontaan gebaar fout interpreteren. Veel mensen verbreken op dat moment de relatie met de woorden: 'Ik hou niet meer van jou.' Maar eigenlijk moet het 'houden van' dan nog gaan beginnen. Er zijn mensen die als gevolg van soms zeer traumatische ervaringen in hun jeugd, niet in een traditionele relatie passen. In het boek *Seks* wordt beschreven hoe de *lovemap* oftewel liefdeskaart van mensen tot stand komt, en hoe deze lief-

Als het verlangen niet vanzelf komt, ga er dan naar op zoek

deskaart gaat bepalen hoe mensen hun seksuele voorkeuren ontwikkelen. Zo realiseren mensen zich soms pas rond hun 50ste dat ze ondanks hun liefde voor hun vaste partner niet afkomen van hinderlijke fantasieën. Die fantasieën en verlangens zitten hen meer en meer dwars, juist door ze geheim te houden. Ze krijgen een hekel aan seks of raken van niks anders dan die obsessieve fantasieën opgewonden. Maar durven er uit schaamte niet over te praten.

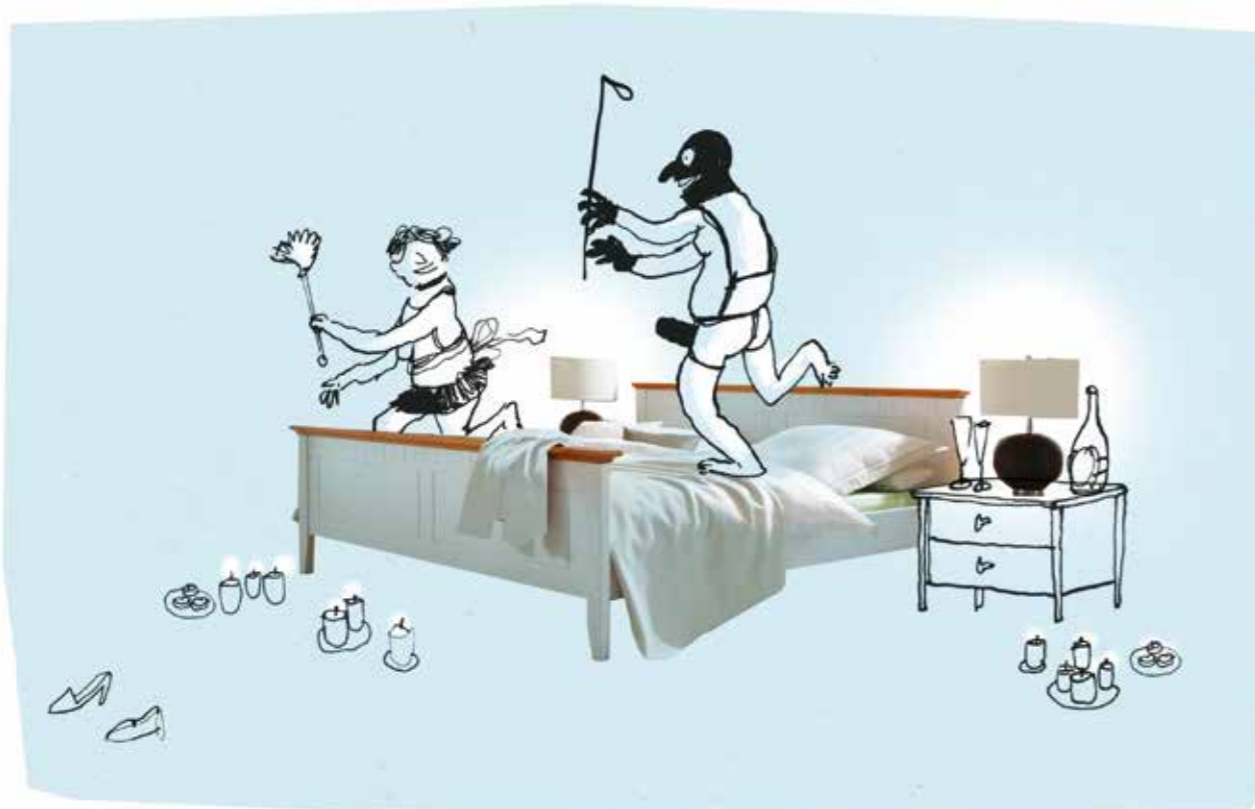
Zoveel mensen, zoveel smaken

Sommigen zijn niet langer in staat om hun zo zorgvuldig geheimgehouden homoseksuele gevoelens in hun heterorelatie te verstopten nadat hun gereformeerde ouders zijn overleden. Anderen onthullen pas rond die leeftijd hoe ze als kind zijn misbruikt. Er is van alles mogelijk waardoor je rond je 50ste ineens niet meer in staat bent om seks te hebben met de persoon met wie je leeft zonder dat je die partner zou willen verlaten.

Als het verlangen niet vanzelf komt, ga er dan naar op zoek. Ik ken vrouwen die onder de douche over andere mannen fantaseren, even snel masturberen en daarna hun partner verleiden. Een vriendin van me leest altijd dezelfde scène uit *Madame Bovary* om begeerte te kunnen voelen. Er zijn koppels die elkaar erotische verhalen voorlezen of gezamenlijk naar porno kijken. Er zijn stellen die er af en toe een mooie man ▶

2 | SEKS IS GEZOND

Seks is niet alleen belangrijk op elke leeftijd, seks zou ons ook gezond houden. Check dit: door de aanmaak van oxytocine slaap je beter. Door de endorfine die bij een orgasme vrijkomt heb je minder pijn. De productie van prolactine kan een oplossing zijn voor ziekten als parkinson en alzheimer. Dopamine zorgt voor ontspanning en mogelijk een minder groot risico op depressie. Door de zaadlozing zou de kans op prostaatkanker kleiner zijn. Het vrijkomen van histamine zou helpen tegen astma en hooikoorts. Bovendien zou een intensieve vrije partij goed zijn voor de lijn (hete, heftige seks staat ongeveer gelijk aan het verbranden van een halve Big Mac), en heilzaam voor hart, bloedvaten en bloeddruk. Ook wordt beweerd dat je er door een regelmatig seksleven jonger en aantrekkelijker uit gaat zien: je poriën worden gereinigd, huid en haar gaan glanzen en je tanden zien er beter uit omdat zoenen de zuurgraad van het speeksel verlaagt.



of vrouw bij huren. Maar de meesten beperken hun fantasie over triootjes tot samen hardop fantaseren. Echtparen binden elkaar vaker dan je kunt vermoeden, giechelend aan het bed vast. In een duurzame relatie is het verlangen er niet vanzelfsprekend op het moment dat je de echtelijke slaapkamer binnenloopt. Het helpt om elkaar te masseren en alle lichaamsdelen daarbij aan te raken – behalve de tepels en genitaliën. Uitstellen verhoogt de opwindings. Bij mannen is opwindings vooral verbonden aan wat ze in hun geslachtsdelen ervaren, vrouwen hebben het eerder over hoe ze zich voelen. Iedereen heeft een eigen gebruiksaanwijzing.

Elkaar de ruimte geven

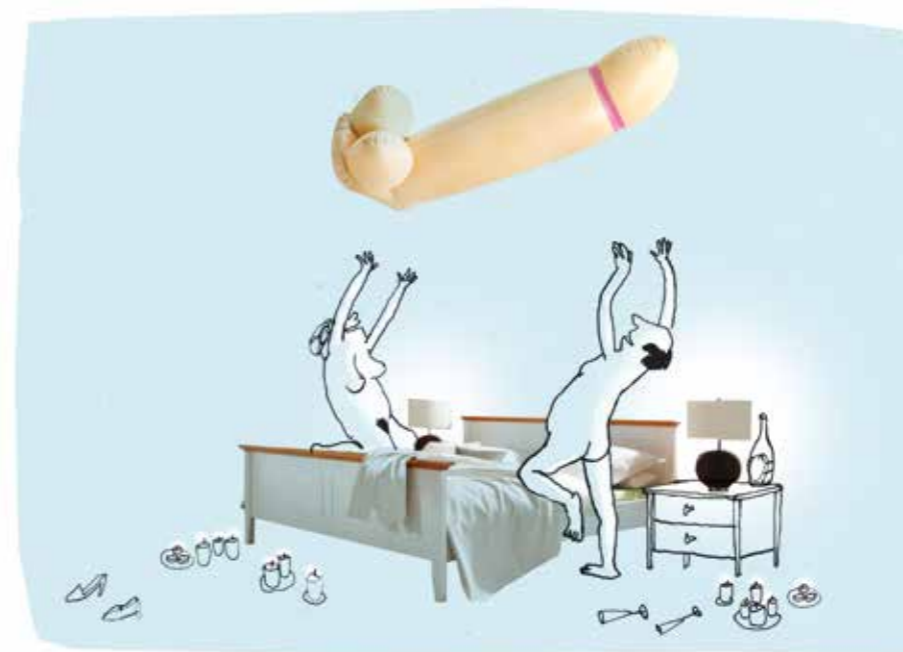
Als je van elkaar houdt, mag je niet bang zijn voor een afwijzing. Wel mag u over uw teleurstelling praten en samen bespreken hoe u het plezier in seks eventueel kunt vergroten. Praat zonder enige beschuldiging en wees nieuwsgierig naar de antwoorden van de ander. Veroordeel de ander niet als deze bekent het ook eens met een ander te willen doen omdat hij of zij na dertig jaar monogamie graag eens iets anders zou willen uitproberen. Het lucht meestal al op om

3 | SEKS IS NIET VANZELFSPREKEND

De kwaliteit van ons seksleven wordt in Nederland ernstig bedreigd met: 1 miljoen depressieve mensen, 1,2 miljoen mensen met diabetes (bij wie de bloedcirculatie van de geslachtsorganen vermindert), 11,7% van de bevolking die aan ernstig overgewicht lijdt (vaak gepaard met een negatief zelfbeeld dat plezierige seks hindert), 1,7 miljoen gebruikers van benzodiazepinen tegen angst- en slaapstoornissen (negatief effect op 't seksleven), 1 miljoen antidepressivagebruikers (van wie 40% nadelige bijwerkingen op het gebied van seks ervaart), 4 miljoen slikkers van medicijnen tegen verhoogde bloeddruk (ongunstige invloed op het seksleven), en hormoonbehandelingen bij borst- en prostaatkanker. Nieuwe ontwikkelingen op het gebied van liefde en seks gaan aan deze mensen voorbij.

geheime verlangens in vertrouwen te mogen uitspreken. Daarmee waait een frisse wind de relatie binnen. Als u echt van elkaar houdt, wilt u dat de ander gelukkig is. Elkaar ruimte geven vergroot de liefde. Maar uit ervaring weet ik dat je als stel nog zulke goede afspraken kunt maken om elkaar vrijheid te gunnen, zodra een van de twee verliefd op een ander wordt is dat absoluut bedreigend voor de duurzame liefde. Verliefdheid maakt blind, werkt als een verjongingskuur, maar maakt meedogenloos. Afspraken die je aanvankelijk samen in liefde hebt gemaakt worden niet meer gehouden. Het hart van degene die aanvankelijk zo liefdevol ruimte maakte voor het experimenteren met polyamorie breekt. En de ander, die partner en kinderen achterlaat om zich geheel aan de nieuwe verliefdheid te wijden, komt er na een jaar – of pas na enkele jaren – achter dat ook deze verliefdheid alleen door hard werken in liefde kan veranderen.

Seks om de seks blijkt voor de meeste mensen op den duur toch geen bevrediging te geven. We willen liefde voelen. Verbondenheid. Vertrouwdheid. En kiezen dan uiteindelijk toch voor duurzaamheid. We kunnen tijdens de seks met onze partner weliswaar volop fantaseren over een ander, of zelfs over een vijftal mannen dat alles doet om je te plezieren, maar zoiets is als fantasie toch essentieel anders dan wanneer je dat in werkelijkheid zou beleven. Om tot een orgasme te kunnen komen moet en mag u uw meest opwindende fantasieën toelaten. Het is uw eigen geheime tuin der lusten. Voel u vooral niet schuldig over de inhoud van uw fantasieën. Daarover hoeft u aan niemand verantwoording af te leggen. Het zijn namelijk FANTASIEËN.



Fantasie vs. werkelijkheid

Als 65-jarige ervaringsdeskundige, en als psycholoog die zich in seksualiteit heeft verdiept, ben ik ervan overtuigd dat wanneer u uw fantasieën gaat uitvoeren, ze erg tegen kunnen vallen. Door de nieuwigheid en alle opwindings daarover wil het soms de eerste keer nog spannend zijn, maar bij herhaling gaan mensen vaak op zoek naar weer nieuwe fantasieën. Mijn advies: geniet van uw fantasieën, geef u eraan over om met die gedachten en beelden tot een orgasme te komen en houd ze lekker voor uzelf. Uw partner hoeft ze echt niet te weten. Uit onderzoek blijkt dat fantasieën over seks met bekende anderen dan de partner zowel bij mannen als vrouwen op de derde plaats staat in de top tien populairste fantasiethema's. We werken ons leven lang aan het verbeteren van de kwaliteit van onze seks, ieder op zijn of haar eigen wijze. In een duurzame relatie kun je concluderen dat je weliswaar onafscheidelijke maatjes bent geworden maar dat seks met elkaar om wat voor reden dan ook niet meer werkt. Communiceren om elkaar op dit vlak weer te vinden resulteert vaak in nieuwe, opwindende seks. Wanneer u er absoluut zeker van bent dat u de duurzame relatie waarin u zit niet wilt opgeven, begin dan niet aan

polyamorie zonder een contract met duidelijke afspraken. Stop als u ook maar een béetje merkt dat u verliefd wordt op een van de partners anders dan uw vaste partner. Frequent goede seks hebben met dezelfde persoon leidt namelijk tot hechting, binding en liefde. In de praktijk blijkt dat mannen en homoseksuelen over het algemeen beter in staat zijn tot polyamorie dan vrouwen. Mannelijke vrijgezellen met voorkeur voor polyamorie weten intuïtief precies wanneer ze een vrouw aan de kant moeten zetten om niet te worden verleid tot het beginnen van een duurzame relatie. De vrouwen die ik ken in een situatie van polyamorie zeggen allemaal dat ze daarin terecht zijn gekomen vanwege hun behoefte aan seks maar dat ze eigenlijk een vaste relatie zouden willen.

Als een stel besluit elkaar geheel vrij te laten totdat een van de twee aangeeft dat hij of zij er niet (meer) mee om kan gaan, is dat vaak de aanloop naar een definitieve scheiding. Elkaar de vrijheid gunnen en toch met elkaar een liefdesrelatie aanhouden blijkt vaak een pijnlijk proces te zijn met grotere gevolgen dan toen er ontspannen over werd gesproken. Want we zijn maar mensen. Dus weet waar u aan begint. ■

4 | KLAARKOMEN? WE FAKEN VAAK

Al in 1978 schreven Ivan Wolfers en Marion Bloem voor volwassenen en kinderen over het vrouwelijk orgasme dat alleen door stimulatie van de clitoris tot stand komt. Toch lijken nog altijd veel mannen de weg daarnaartoe niet te hebben gevonden. Of ze zijn te ongeduldig om zelf klaar te komen. Stuur een nieuwe partner met je hand, geef liefdevol maar duidelijke instructies en kom op voor je eigen aandeel in het seksuele spel. Voor wie moeizaam orgasmen krijgt, helpt het om oefeningen te doen met de bekkenbodems. Want 80 à 90% van het lichamenlijk orgasmegevoel wordt bepaald door bekkenbodemscontracties. Er zijn vrouwen die zichzelf strelend, vooral hun borsten, gelijktijdig met gesloten benen ritmisch de bekkenbodemspieren samentrekkend, masturberen. Bekkenbodemoefeningen houden het lichaam paraat voor seks. Ook nu nog doet 67% van de vrouwen weleens of ze klaarkomt. Meestal omdat ze het sneu voor de partner vinden, omdat ze vrezen dat het niet lukt of omdat het lang duurt. Ook bijna 60% van de lesbische vrouwen! Een kwart van de mannen heeft eveneens ervaring met faken.

Geniet van uw fantasieën, geef u eraan over maar houd ze voor uzelf