

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord van Goedele Liekens	7
Voorwoord van de auteur	9
Inleiding	13
1 Zin of geen zin, hoe werkt het?	25
2 Het persoonlijkheidsmodel De Bloem	37
3 Naar het hart van De Bloem	53
4 Belemmeringen voor balans	81
5 De Bloem in seksueel opzicht	109
6 Pijn bij het vrijen	125
7 En dan nu de échte praktijk!	139
Epiloog	163
Dankwoord	169
Over de auteurs	171
Bijlage 1	172
Bijlage 2	175
Bijlage 3	178
Literatuurlijst	182

A stylized, high-contrast illustration of a woman's face. The face is rendered in white and light gray tones against a dark gray background. The lips are a solid dark gray, with a white highlight on the upper lip. The eyes are represented by simple black outlines with three short, curved lines above each eye, suggesting a look of surprise or joy. The overall style is minimalist and graphic.

"EEN GEZOND EN
PLEZIERIG SEKSLEVEN
IS VOOR IEDEREEN
WEGGELEGD."

- Goedele Liekens

VOORWOORD VAN GOEDELE LIEKENS

E en gezond en plezierig seksleven, verlangen we daar niet allemaal naar? Persoonlijk geloof ik dat dat voor iedereen is weggelegd. En gelukkig is dat ook precies de boodschap van het boek dat je nu hebt opengeslagen.

Zin in seks! biedt een originele visie op zin in seks bij vrouwen. De auteurs doen dit in heldere taal en met toegankelijke verhalen uit de praktijk. Het is geen opsomming van informatie en tips over seks die je eigenlijk allang kende. Het persoonlijkheidsmodel dat Ingeborg heeft bedacht, De Bloem, geeft een verfrissende psychologische verdieping. Ook vrouwen die al tevreden zijn over hun seksleven kunnen zo het nodige opsteken over hun eigen persoonlijkheid.

Goede boeken over seksualiteit zijn er nooit te veel, zeker niet als ze gericht zijn op vrouwen. Ik zie graag meer aandacht voor het vrouwelijk orgasme en voor seks als bron van plezier, met name voor meisjes en vrouwen. Dit boek belicht beide.

Zin in seks! is een bijzonder nuttig boek voor iedere vrouw die meer wil leren over haar eigen karakter en seksualiteit, en meer plezier wil beleven aan seks. Een echte must-have, wat mij betreft!

Goedele Liekens

Dilbeek (België), november 2016



"GEEN WOORDEN,
GEEN TRUCJES, GEEN
STANDJES, GEEN LIJSTJE
MET TIEN TIPS, MAAR
EEN DIEPERE KIJK OP
ZIN IN SEKS"

- Ingeborg Timmerman

VOORWOORD VAN DE AUTEUR

Seksualiteit, intimiteit, sensualiteit, lust, spanning, verlangen, opwinding... Allemaal woorden voor iets wat mensen erg bezighoudt. Omdat het zo geweldig is, of zo vreselijk, omdat het er te veel of te weinig is, of helemaal niet. In dit boek bied ik je een andere kijk op seksualiteit. Geen woorden, geen trucjes, geen standjes, geen lijstje met tien tips, maar een diepere kijk op zin in seks bij vrouwen door het te relateren aan onze persoonlijkheid.

Geen zin hebben in seks is een veelvoorkomend probleem van vrouwen die ik in mijn praktijk, het Seksuologisch Expertise Centrum in Haarlem, behandel. Mijn aandacht ging uit naar vrouwen die aangaven geen zin in seks te voelen, terwijl er geen lichamelijke of relationele problemen waren die dit zouden kunnen veroorzaken. Iets niet kunnen voelen terwijl het er wel zou kunnen zijn, intrigeerde mij. Met de kennis van de seksuologie kwam ik er niet uit. Door mijn kennis aan te vullen vanuit de psychotherapie vond ik de oplossing. Vrouwen kunnen door disbalans in hun persoonlijkheid het contact met hun gevoelens verbreken, zonder dat ze het doorhebben. Op die manier kun je niet meer voelen of je zin hebt of niet. Dat betekent ook dat het niet hebben van zin in seks erop kan wijzen dat er meer aan de hand is in je persoonlijke balans.

Om hier meer zicht op te krijgen heb ik een persoonlijkheidsmodel ontwikkeld: De Bloem. Ik teken vaak om (inge-

wikkelde) dingen uit te leggen aan cliënten en dit resulteerde gaandeweg in een bloem. Het is mijn manier om naar het begrip ‘persoonlijkheid’ te kijken, met daarin bestaande theorieën van moderne vakbroeders geïntegreerd. Het terugbrengen van onze persoonlijkheid tot acht bloemblaadjes en een kern is een versimpeling van een complex gelaagd geheel – wat naar mening precies mijn taak is als psychotherapeut. Door het inzicht dat ik mijn cliënten hiermee de afgelopen vijftientig jaar heb gegeven, soms al binnen één gesprek, konden zij veranderen in vrouwen die genieten van en openstaan voor seksuele gevoelens. Ik hoefde ze nauwelijks nog voorlichting te geven over trucjes of standjes om ze een bevredigende seksuele relatie te laten opbouwen. Als de weg naar seksuele gevoelens geëffend is, komen de creativiteit, intimiteit, sensualiteit en lust vanzelf.

Via dit boek wil ik graag ook vrouwen buiten mijn spreekkamer kennis laten maken met De Bloem. Ik hoop dat het je zal inspireren om zelfonderzoek te doen en zal motiveren om veranderingen aan te brengen. Persoonlijkheidsmanagement is de sleutel tot verandering.

Ik heb dit boek met bevlogenheid geschreven. Dat heb ik samen met auteur en journaliste Carlie van Tongeren gedaan. Zij heeft mij geholpen ingewikkelde processen op een heldere en voor veel vrouwen herkenbare manier te beschrijven. Zij zorgde voor structuur en overzicht, voor een boek dat uitnodigt om te lezen en jezelf, je seksualiteit en de psychologische processen erachter beter te leren kennen. We zullen dan ook vaak schrijven in de ‘wij-vorm’. Soms spreek ik echter uit mijn eigen persoonlijke ervaring en zo nu en dan zul je in dit boek dus ‘ik’ lezen.

Ik vind dat ik een mooi vak heb. Ik mag meekijken en meedenken over de meest intieme gevoelens van mensen. Daarbij leer ik niet alleen veel over hen, maar ook over mezelf. Mijn eindconclusie is nog steeds dat mensen ongelooflijk ingewikkeld zijn. Ik bestudeer ze al jaren, maar het blijven puzzels met ontelbaar veel stukjes. Dat zul jij ook merken als je jezelf onderzoekt aan de hand van De Bloem: het proces stopt nooit, je bent nooit klaar, nooit iedere dag honderd procent in balans, nooit uitgegroeid. Je bent altijd op weg ernaartoe, en die weg ernaartoe is waar het om draait.

Ingeborg Timmerman
Haarlem, november 2016



"IK VOEL ER NIET
ZOVEEL BIJ. VAN MIJ
HOEFT HET NIET.
DAT IS TOCH RAAR,
HÈ?"

- Gwen, 38 jaar

INLEIDING

Hoe zit het met jouw zin?

Seks. Over geen onderwerp wordt meer geschreven, gesproken en (stiekem) gelezen. Artikelen over hoe we meer zin kunnen krijgen of moeten maken. Blogs over spannende standjes en trucjes voor een nog intenser orgasme. Tv-programma's die beloven betere minnaars van ons te maken.

Bij een grote groep vrouwen zullen deze artikelen en programma's geen effect hebben. Zij willen wel hun seksuele relatie verbeteren of meer genieten van soloseks, maar het openen van de trukendoos blijkt niet te helpen. Het aanschaffen van een vibrator, sexy lingerie, sensuele massageolie of condooms met een smaakje, geeft misschien wel even voldoening, maar vaak blijven deze artikelen ongeopend achter in de kast liggen. Haar partner kan nog zo zijn best doen: kaarsjes om het bed, lekker luchtje op, full body massage geven, maar het geeft haar alleen maar een schuldgevoel: "Er is iets mis met me, hij is toch leuk? Ik zou toch moeten kunnen genieten van seks?"

Veel vrouwen hebben leren presteren, uitdagend werk en leuke hobby's gevonden, vriendinnen ontmoet, reizen de wereld over, zijn kritisch en belezen, maar... de seksuele sprankel in hun leven ontbreekt. Ze kunnen zich niet laten gaan tijdens de seks of vrijen alleen op de automatische piloot, zonder zich echt te laten raken door hun partner. Het vrijen is plichtsmatig en beladen, en lekker is het al

helemaal niet. Zo'n dertig procent van alle vrouwen zegt weinig of geen zin te hebben in seks, zelfs niet met een toegewijde en liefdevolle partner, terwijl daar bij de meeste vrouwen geen duidelijke lichamelijke verklaring voor is.

DOE DE TEST

Hoor jij bij die groep vrouwen? Heb jij één keer per maand seks, omdat je vindt dat 'het moet'? Heb je maar geaccepteerd dat 'seks niet voor jou is weggelegd'? Ontdek het aan de hand van onderstaande test.

- 1 Seks is meer een last dan een lust
 waar niet waar
- 2 We vrijen eigenlijk alleen als we een paar dagen vrij hebben
 waar niet waar
- 3 Ik wil wel knuffelen, maar ben bang dat mijn partner dan meer wil
 waar niet waar
- 4 Ik vermijd bloot te lopen omdat ik mijn partner niet op ideeën wil brengen
 waar niet waar
- 5 Ik heb nooit echt zin om te vrijen
 waar niet waar
- 6 Met onenightstands of aan het begin van een relatie heb ik de beste seks
 waar niet waar

- 7 Ik heb geen seksuele gedachten of fantasieën
 waar niet waar
- 8 Ik ga vaak vroeger of later naar bed om niet te hoeven
vrijen
 waar niet waar
- 9 Ik ga nooit op zoek naar filmpjes/boeken/muziek die me
kunnen opwinden
 waar niet waar
- 10 Mijn partner neemt meestal het initiatief tot vrijen
 waar niet waar
- 11 Als ik alcohol drink heb ik vaker zin
 waar niet waar
- 12 Als we vrijen zit ik vaak nog lijstjes in mijn hoofd te
maken
 waar niet waar
- 13 Ik ben altijd op mijn hoede, we kunnen gestoord worden
 waar niet waar
- 14 Seks is mechanisch of een routine geworden
 waar niet waar
- 15 Op vakantie vrijen we wel de sterren van de hemel
 waar niet waar

Bij een score van meer dan vijf keer 'waar', kunnen we concluderen dat het voor jou niet vanzelfsprekend is om regelmatig zin te hebben of met seks bezig te zijn. En bij een score van meer dan tien keer 'waar', kunnen we stellen

dat jouw zin in seks nagenoeg afwezig is. Dat kan natuurlijk liggen aan omstandigheden: stressvolle gebeurtenissen, zoals geconfronteerd worden met een groot verlies of een ernstige ziekte, waardoor het heel normaal is dat je (tijdelijk) geen zin hebt en het seksleven op een laag pitje staat, tot niemands ontevredenheid. Maar als je – in alle eerlijkheid – weet dat het daar niet aan ligt en dat het een terugkerend patroon is in je leven, lees dan gauw verder en ga aan de slag.

Voor deze groep vrouwen is dit boek. Vrouwen die teleurgesteld zijn in seks. Vrouwen die niet het plezier hebben dat ze ervan verwachtten. Vrouwen die geen opwinding of orgasme kunnen ervaren bij hun partner, terwijl ze wel voldoende kennis en een toegewijde partner hebben. Vrouwen die vrijwel nooit zin hebben in seks, zonder duidelijk aanwijsbare redenen.

We richten ons op vrouwen in een monogame hetero-relatie, om precies te zijn. Dat is geen toevallige keuze. Dat is de grootste groep die bij de seksuoloog aanklopt, omdat ze geen zin heeft om te vrijen en daar last van heeft. De psychologische en seksuele mechanismen die we beschrijven zijn echter universeel en gelden voor alle vrouwen, met of zonder relatie, hetero, bi of lesbisch.

JE MINDSET VERANDEREN NAAR EEN SEXY STATE OF MIND

Misschien baal je dat je weinig zin in seks hebt, omdat je jezelf veel te jong vindt om geen seks meer te hebben. Misschien wil je het vooral veranderen voor je partner, omdat je bang bent om hem kwijt te raken. Welke motivatie jij ook hebt om te onderzoeken hoe het komt dat je zo weinig zin hebt om te vrijen, maakt niet veel uit. Dat je het wilt gaan onderzoeken is een goede eerste stap. Het kan namelijk erg

lastig zijn om het aan te pakken, want als je ergens geen zin in hebt, is het ook niet het eerste wat je mist.

De reden om er wél iets aan te doen, is dat zin hebben om te vrijen in de eerste plaats een heel lekker gevoel geeft. Het kan jouzelf energie, levenslust en zelfvertrouwen geven en de band met je partner versterken. Seksuele gevoelens zijn heel natuurlijk. Ze kunnen intens zijn, vluchtig, weldadig, voldoening of elektrische spanning geven, je volledig overstromen. Er komen allemaal stofjes vrij in onze hersenen die een gelukkig gevoel geven. Daarbij maakt seks ons ontspannen, het zorgt voor bloedtoevoer in alle delen van ons lijf, het prikkelt onze hersenen, we verbranden calorieën bij het vrijen... Door met onze partner te vrijen, komen we ook dichterbij elkaar; we voelen niet alleen lust, maar ook intimiteit en liefde. En na het vrijen voelen we ons meer verbonden. Het is een bijzonder goed smeermiddel voor de relatie, terwijl ontevredenheid over het gezamenlijke seksleven vaak leidt tot ergernissen, ruzies en spanningen in de relatie. Het is zonde om jaren voorbij te laten gaan zonder dat positieve gevoel.

Het goede nieuws is, dat er ook wat aan te doen is. Er is geen enkel (wetenschappelijk) bewijs dat een mens een vast omschreven hoeveelheid libido zou hebben, waar niets aan te veranderen valt. Iedereen ervaart seksuele gevoelens, al van kinds af aan. Spelenderwijs leert een kind zijn eigen geslachtsdeel kennen: "Kijk mam, ik heb hier een gaatje!" Kinderen worden verliefd op de juf en op elkaar. Ze adoreren zangers en acteurs. Ze spelen met hun lichaam en kunnen al op vroege leeftijd een orgasme ervaren. Veel vrouwen hebben echter nauwelijks informatie gekregen over hoe om te gaan met seksuele gevoelens en dit blijkt voor vrouwen vaak ingewikkelder dan omgaan met gevoe-

lens van verdriet of boosheid. Onder de juiste omstandigheden kan iedere vrouw genieten van seksuele gevoelens. Je mindset veranderen naar een ‘sexy state of mind’ is mogelijk.

Jouw mindset, inderdaad. Want de reden dat jij geen zin hebt om te vrijen met jouw leuke partner, ligt vaak helemaal niet aan hem. Dit boek gaat niet over mannen of slechte relaties. In dit boek leggen we het verband tussen seks en onze persoonlijkheid. We belichten dat geen zin in seks in een warme liefdesrelatie een teken kan zijn dat onze persoonlijkheid uit balans is. We schieten zo door in een bepaalde eigenschap, dat we niet meer in contact staan met ons gevoel en dus ook niet kunnen voelen of we zin hebben in seks of niet. Deze disbalans merk je vaak het eerst op in je seksualiteit, maar werkt ook door in andere facetten van je leven.

DE BALANS IN JEZELF HERSTELLEN MET DE BLOEM

Deze balans ga je herstellen aan de hand van het persoonlijkheidsmodel De Bloem. Dit model is ontwikkeld en verfijnd in de seksuologiepraktijk en wordt in dit boek voor het eerst buiten de seksuologiepraktijk gepresenteerd. Het brengt onze persoonlijkheid terug tot een Bloem, bestaande uit acht bloemblaadjes en een (heel belangrijke!) kern, en geeft op die manier vlug en op betrekkelijk eenvoudige wijze een helder inzicht in onze persoonlijkheid. Het laat zien waarom we doen wat we doen, welke mogelijkheden dat kan geven op seksueel gebied en daarbuiten, en waarom we het moeilijk vinden om dat te veranderen. Dat inzicht vormt de basis om de balans in onszelf te herstellen en weer in contact te komen met onze (seksuele) gevoelens. We noemen dit proces: persoonlijkheidsmanagement.

Naar dit doel werken we toe in een aantal fasen. We starten in het eerste hoofdstuk met een korte uiteenzetting van wat er bekend is over (geen) zin in seks bij vrouwen en gaan dieper in op het verband tussen zin in seks en onze persoonlijkheid. Vervolgens wordt het persoonlijkheidsmodel De Bloem uitgebreid uitgelegd en werk je je eigen Bloem steeds verder uit. Aan het einde van hoofdstuk 3 is jouw eigen Bloem helemaal compleet en kun je aan de slag met de drie elementen van je persoonlijkheidsmanagement: Denken, Doen, Voelen. Eventuele belemmeringen die je kunt ervaren tijdens dit veranderproces komen aan bod in hoofdstuk 4. Wat De Bloem voor jou betekent in seksueel opzicht lees je in hoofdstuk 5. Omdat pijn bij het vrijen, naast het ontbreken van zin in seks, een veelvoorkomend probleem binnen de seksuologiepraktijk is, hebben we hier een apart hoofdstuk aan gewijd. Wie hier geen last van heeft, kan hoofdstuk 6 overslaan. We eindigen in hoofdstuk 7 met tips en praktische oefeningen om samen met je partner direct in de praktijk te brengen. Deze oefeningen zullen meer en een duurzamer effect hebben dan de gebruikelijke trucjes om het seksleven op te leuken, omdat hiermee de zin in seks *bij jezelf* wordt hersteld.

Als bijlagen vind je lijsten die je kunnen helpen bij het invullen van De Bloem en het bepalen van jouw persoonlijkheidsmanagement. De literatuurlijst kun je ten slotte gebruiken mocht je je verder in het onderwerp willen verdiepen.

EVEN VOORSTELLEN...

We stellen je nu graag voor aan vier vrouwen, die jou in de rest van dit boek zullen meenemen in hun proces op zoek naar zichzelf en hun herontdekte seksuele gevoelens. De

namen en omstandigheden zijn verzonnen. De levensverhalen zijn gebaseerd op honderden ‘echte’ cliënten die de afgelopen vijftientig jaar in behandeling zijn geweest bij Seksuologisch Expertise Centrum in Haarlem. Het meeste werk zul je uiteindelijk zelf moeten doen, maar deze vrouwen gaan jou helpen door als voorbeelden en inspiratie te dienen.

Je zult je altijd wel in een of meer van de vrouwen kunnen herkennen. Ze zijn single of hebben een relatie, kort of lang, met of zonder kinderen. Ze hebben een pijnlijk verleden of juist niet. Sommige kunnen wel prima vrijen als het er eens van komt, andere niet. Ze zijn perfectionistisch, lui, onzeker, ambitieus, angstig, introvert, extravert, drammerig, kattig... Hoewel ze op veel fronten van elkaar verschillen, hebben ze één ding met elkaar gemeen: ze hebben weinig tot geen zin in seks.

Annelijn, 28 jaar, accountmanager. Omschrijf jezelf in één woord: Ambitieus.

Ze heeft sinds drie jaar een goede relatie met haar vriend Daan, maar heeft de laatste twee jaar geen zin meer om te vrijen. Als ze het doet, is het wél heel lekker. “Ik heb heel internet al afgespeurd naar informatie over het vrouwelijk libido, maar al die informatie vind ik vaag en verwarrend. Ik ben toch veel te jong om nooit meer seks te hebben?”

Suus, 32 jaar, salarisadministrateur. Omschrijf jezelf in één woord: Perfectionist.

Ze heeft geen relatie, maar wel een kinderwens en wil daarom op zoek naar een leuke man. “Ik moet wel gaan daten, want in het dagelijks leven kom ik hem niet tegen. Ik durf alleen niet, omdat ik niets heb met seks.” Ze heeft wel

zo ongeveer alles gedaan op seksueel gebied, maar met weinig gevoel.

Gwen, 38 jaar, verpleegkundige. Omschrijf jezelf in één woord: Pleaser.

Gwen heeft sinds twaalf jaar een relatie met Rick en ze hebben twee kinderen. Ze zijn niet tevreden over hun seksleven. Gwen vrijt wel regelmatig met Rick, meer om hem een plezier te doen. “Ik voel er niet zoveel bij. Van mij hoeft het niet. Dat is toch raar, hè? Terwijl je van anderen hoort dat het zo lekker is.” Alleen op vakantie of na een fles wijn kan Gwen er zelf van genieten.

Helena, 41 jaar, thuisblijfmoeder en vrijwilliger-beheerder speeltuin. Omschrijf jezelf in één woord: Angsthaas.

Helena is sinds haar achttiende met haar partner Sergio, met wie ze één zoon heeft. Ze heeft last van pijn bij penetratie. “Ik heb een hekel aan seks, maar als we geen seks hebben ben ik bang dat mijn partner vreemd zal gaan.” Ze heeft angst voor heel veel dingen, maar kan op andere momenten juist wild, bijna roekeloos, zijn.

ALS JE ZIN IN SEKS NIET MIST, MIS JE PAS ECHT IETS

Iedere vrouw is anders, iedere Bloem is anders en ieder proces is anders. Toch werken we allemaal toe naar hetzelfde: het herstellen van de balans in je persoonlijkheid. Door dit te onderzoeken kom je veel over jezelf te weten. Je leert jezelf kennen. Je gaat jezelf leuk vinden, al na drie hoofdstukken.

Het zal niet zo zijn dat je na het lezen van dit boek meteen zin in seks krijgt. Het is geen opwindend boek met erotische verhalen en foto's. Maar je gaat wél uitvinden wat ervoor nodig is om je zin in seks terug te krijgen en te

houden. Je leert luisteren naar je gevoel. Je zit niet meer zo in je hoofd en leert te zijn in het moment. Je probeert niet te voldoen aan verwachtingen van anderen, maar je leert leven volgens je eigen behoeften. Het met jezelf in balans zijn, vormt de basis voor intimiteit en seks. Het opent de weg naar het ervaren van al die heerlijke seksuele gevoelens. Je aaibaarheidsgehalte neemt toe. Je weet wat je moet doen om een orgasme te krijgen en hoe je de passie kunt hervinden met je partner. Je gaat seks leuk en lekker vinden, en je zult nooit meer zonder zin in seks door het leven willen gaan. Want: als je zin in seks niet mist, mis je pas echt iets.

En het mooie is, dat dit echt geen ingewikkeld meerjarenplan hoeft te zijn. We hopen dat je zin hebt om aan de slag te gaan!



"ALS WE GEVREEËN
HEBBEN, DENK IK
ALTIJD: O WAT
HEERLIJK, DAT WIL
IK MORGEN WEER."

- Annelijn, 28 jaar

1 ZIN OF GEEN ZIN, HOE WERKT HET?

Bijna een derde van alle vrouwen zegt weinig tot geen zin in seks te ervaren. Als je je hierin herkent, ben je dus zeker niet de enige. In dit hoofdstuk zullen we de patronen en twijfels schetsen die hierdoor kunnen ontstaan, ontleend aan de wetenschap en de verhalen van ‘echte’ cliënten en dito relaties, en het verband leggen tussen seks en onze persoonlijkheid.

Annelijn, 28 jaar:

“Als ik een jongen net ken, heb ik de hele dag zin om te vrijen. Ik kan er geen genoeg van krijgen. Maakt me ook niet uit waar we het doen, als we het maar doen. Na een paar maanden gaat dat over. Dan hoeft het van mij niet meer. Heel gek. Dan ga ik twijfelen of ik hem nog wel leuk vind. Voorheen maakte ik het altijd uit, maar ik vind Daan echt leuk. Zou het ook aan mij kunnen liggen?”

VAN ALTIJD ZIN TOT EEN VERPLICHT NUMMER

Iedereen kent wel het gevoel dat je hebt aan het begin van een nieuwe relatie: je hebt altijd zin en je partner ook. Of eigenlijk is het méér dan zin, het is een overweldigend gevoel van verlangen. Zo sterk dat alles daarvoor moet wijken: werk en afspraken worden volledig onbelangrijk, het moment van elkaar voelen en versmelten in elkaars begeerte is alles wat telt. Het neemt bezit van je denken en van je lijf, dat nog nagloeit van het intense vrijen. Het

maakt je gelukkig, je voelt je enorm verbonden met elkaar en je verlangt naar meer.

Wanneer je een hersenscan maakt van verliefde mensen, zoals de Amerikaanse antropologe Helen Fisher dat deed, zie je dat hun hersenen oplichten. Door de verhoging van dopamine en noradrenaline hebben verliefde mensen onverdeelde aandacht voor hun geliefde, onstuimige energie, gefocuste aandacht om beloning te verkrijgen en gevoelens van vervoering, zelfs manische neigingen. Door de afname van serotonine zijn ze obsessief bezig met hun geliefde. Geen wonder dat verliefde mensen de hele nacht praten of wandelen tot de zon opkomt, poëzie schrijven, oceanen oversteken om elkaar een weekend lang in de armen te houden, van baan of levenswijze veranderen en zelfs voor elkaar sterven.

HET SEKSUELE MOTORTJE GAAT DRAAIEN DOOR ANDERE FACTOREN

Zin in seks is er bij een goede verliefdheid bijna automatisch door de hormonen die vrijkomen. Maar wat gebeurt er met dat verlangen als je elkaar langer kent? Als de verliefdheid minder wordt en de fase van 'houden van' begint, gaat het seksuele motortje draaien door andere factoren. Zin in seks is geen vast gegeven, het is niet iets wat zomaar uit de lucht komt vallen. We krijgen zin in seks omdat we iets horen, voelen, denken of ruiken wat wij associëren met seks en als we daarvoor openstaan, voelen we opwinding of verlangen. Op dat moment gaat er onmiddellijk meer bloed richting onze geslachtsdelen stromen. Dit proces noemen we 'zin in seks', eigenlijk ben je dan dus al een beetje opgewonden. In principe verloopt dit proces automatisch, het kan echter geremd worden door psycholo-

gische processen. Dit betekent dat je vast een paar keer per dag wel seksueel geprikkeld wordt, maar omdat je er geen aandacht voor hebt, voel je het niet en laat je je niet verleiden om er iets mee te doen.

De praktijk en ook diverse (wetenschappelijke) studies laten zien dat vrouwen hier meer last van hebben dan mannen. Bij vrouwen zien we dat de zin in seks minder wordt wanneer de relatie langer duurt. In relaties die korter dan een jaar duren heeft 79 procent van de vrouwen meerdere keren per week zin in seks. Na vijf jaar is dit nog maar 29 procent. Zelfs bij vrouwen die tevreden zijn over het vrijen, zien we deze afname.

Bij mannen zien we deze afname niet of minder sterk. Zij blijven wel zin in seks houden in een lange relatie. Mannen zijn over het algemeen minder gevoelig voor omstandigheden dan vrouwen; zij raken sneller geprikkeld door seksuele situaties. Doordat zij zich sneller bewust zijn van hun eigen opwindings – denk alleen al aan het feit dat een erectie meer opvalt dan een vochtige vagina – ervaren ze ook sneller zin om te vrijen. Om open te staan voor seksuele prikkels is het voor vrouwen veelal noodzakelijk dat er aan bepaalde voorwaarden is voldaan: je veilig voelen, communicatie met je partner en situationele omstandigheden, zoals sfeer.

WEL PRIMA SEKS NA EEN FLES WIJN

Gwen, 38 jaar:

“Ja, als ik een fles wijn achterover sla is er niets aan de hand. Dan vrijen we de sterren van de hemel. Maar ja, we hebben kinderen hè? Dan doe je dat niet zo vaak, want dan betaal je ‘s ochtends de rekening.”

Annelijn, 28 jaar:

“Als we gevreeën hebben, denk ik altijd: o wat heerlijk, dat wil ik morgen weer. Maar ja, morgen ben ik weer druk, dan ben ik het weer vergeten en dan kan er zo maar weer een maand overheen gaan voordat we weer vrijen. Zo stom, ik begrijp mezelf niet.”

Het patroon van minder zin en minder frequent vrijen begint zich af te tekenen. Door de week geven vrouwen aan dat ze te druk zijn met werk, sporten of afspraken na het werk en “als ik thuiskom ben ik te moe”. In het weekend zou er ruimte en tijd te plannen zijn, “maar dan is het zo’n verplicht nummer”. Of het zijn vrouwen die na het krijgen van een of meerdere kinderen het lastig vonden hun seksleven weer nieuw leven in te blazen, en dit na het verstrijken van maanden en jaren maar zo hebben gelaten.

Je hoeft niet direct naar de seksuoloog te stappen als je last hebt van verminderd zin in seks, maar het is wel goed om te weten dat geen zin in seks een van de meest voorkomende klachten is waarom vrouwen de hulp inroepen van een seksuoloog. Het is een misvatting om te denken dat het merendeel last heeft van ernstige trauma’s of problemen zoals vaginisme. Een aardig deel van de vrouwen die naar een seksuoloog gaan, kunnen, net als Annelijn, wél prima vrijen met hun partner als het er een keertje van komt. Dit lukt hen vooral op momenten dat ze zich vrij voelen en de dagelijkse beslommeringen los kunnen laten – momenten die helaas behoorlijk schaars kunnen zijn. Bij veel stellen blijven deze momenten beperkt tot de gezamenlijke zomervakantie of worden ze alleen opgewekt na het drinken van een paar glazen wijn.

Onder ‘prima vrijen’ wordt trouwens verstaan: zoenen, strelen, elkaar opwinden, met de hand of met de mond stimuleren, elkaar een orgasme kunnen bezorgen, met of zonder penetratie. Je partner en jij kunnen goed met elkaar afstemmen, je kunt aangeven wat je lekker en opwindend vindt en je ervaart geen pijn of ongemak tijdens het vrijen. Dat laatste is naast het ontbreken van zin een veelvoorkomend probleem waarvoor vrouwen zich wenden tot een seksuoloog. Uit Nederlands onderzoek van Ellen Laan blijkt dat pijn bij het vrijen zorgt voor opwindingsproblemen. Zij geeft ook aan dat het krijgen van een orgasme geen overbodige luxe is. Door regelmatig een orgasme te krijgen bij het vrijen, wordt het beloningssysteem in de hersenen geactiveerd. Hierdoor ontstaat sneller de motivatie om een volgende keer seks te willen hebben.

VEEL RUZIES GAAN OVER SEKS

Helena, 41 jaar:

“Hij laat nooit merken dat hij het erg vindt dat we niet vrijen. Ik weet eigenlijk niet of hij zichzelf aftrekt. Daar hebben we het nooit over. Ik mis de seks niet, maar ik mis wel de intimiteit. We vervreemden echt van elkaar. We zoenen nooit meer en we zitten altijd apart van elkaar.”

Gwen, 38 jaar:

“Ik vind seks gedoe. Ik moet me eerst douchen, het liefst daarna ook. Ik heb er nooit echt zin in. Ik doe het echt voor Rick. Hij neemt er alle tijd voor om het voor ons beiden fijn te maken. Heel lief van hem, maar voor mij hoeft dat niet iedere keer.”

Naast dat het voor vrouwen zelf vervelend is om geen zin te hebben om te vrijen, is het voor hun partners ook onbe-

grijpelijk. Die weten vaak niet meer wat ze moeten doen. Niet te veel nadruk leggen op dat de zondagochtend een goed moment kan zijn om te vrijen, maar hij doet wel even extra zijn best door haar een kopje thee te brengen en een lekker muziekje op te zetten. Hij loopt op zijn tenen om niet te veel te laten zien dat hij wel graag wil en is aan het einde van de dag stil en teruggetrokken, omdat ze weer niet hebben gevreeën en hij zich weer afgewezen voelt. Er zijn ook mannen die gewoon doorgaan met initiatief nemen, want “je weet maar nooit”. Soms op de raarste momenten, bijvoorbeeld als zijn ouders ieder moment op de stoep kunnen staan; meer om te provoceren omdat hij weet dat hij toch weer nee hoort. Daardoor kan het een vicieuze cirkel worden.

Kortom: het geeft spanningen in de relatie, op verschillende manieren. Veel ruzies gaan over seks. Wanneer hij aangeeft dat hij zin heeft, voelt zij zich onder druk gezet. De partner kan exploderen van woede als hij te vaak wordt afgewezen. Zij kan heel chagrijnig en kattig worden als hij “het er te dik bovenop legt”. Bovendien worden de kleine ergernissen in het dagelijks leven van elkaar steeds minder goed verdragen vanwege het ontbreken van de intimiteit.

DE PARTNER STOPT MET INITIATIEF NEMEN

Als dit patroon nog meer ingesleten raakt, belanden veel relaties op een gegeven ogenblik op het punt dat de partner stopt met initiatief nemen en geen verwachtingen meer heeft. Vrouwen lijken dat in eerste instantie prima te vinden. Ze krijgen vaak meer last van het gemis aan warmte in de relatie. Opvallend is dat veel vrouwen die aangeven geen zin te hebben om te vrijen, wel af en toe

masturberen. Niet zozeer uit lustgevoelens, maar om van de opgebouwde spanning in hun lijf af te komen.

Mannen die wel zin in seks hebben, zijn gelukkig niet zielig. Het is fijn om zin te hebben. We weten ook zeker dat het jou zou verontrusten, wanneer hij niet meer naar jou zou verlangen. Natuurlijk is het voor hem vreselijk frustrerend om steeds afgewezen te worden. Gek genoeg zie ik dat mannen vaak veel beter met die afwijzing kunnen omgaan dan vrouwen. Als een vrouw initiatief neemt en hij wil niet, omdat hij zich van haar heeft afgewend, geeft dat bij haar vaak een zeer sterke emotionele reactie. Mannen dragen hun pijn van afwijzing ofwel in stilte ofwel door regelmatig opmerkingen te maken over jouw libido, wanneer jij het over de vakantie of een bezoek aan je ouders wilt hebben. In een seksuologische behandeling is het fijn dat er nog iemand is die naar seks verlangt. Deze partner weet nog hoe fijn het is om seks te hebben en kan juist de motiverende factor zijn in het anders wat dorre woestijntje.

GEEN ZIN GEEFT TWIJFELS OVER JE RELATIE EN JEZELF

Helena, 41 jaar:

“Ik doe altijd heel sexy. Ik draag uitdagende kleren en maak heel vaak dubbelzinnige opmerkingen. Mensen hebben geen idee hoe het werkelijk zit, dat we nauwelijks seks hebben. Ik zou me doodschamen. Ik weet zeker dat ze dat heel zielig zouden vinden.”

Suus, 32 jaar:

“Ik heb echt niets met seks. Als er iets erotisch op tv komt, klik ik het weg. Ik vind dat het overgewaardeerd wordt in onze maatschappij. Ik erger me aan die grote billboards met lingerie. Alsof het voor iedereen het allerbelangrijkst

is. Het weerhoudt me om verliefd te worden op een man. Seks zit ook bij dat pakket en daar teken ik niet voor.”

Doordat het weinig vrijen voor spanningen in de relatie kan zorgen, gaan vrouwen vaak twifelen aan hun relatie. Het is ook verwarrend. Vrouwen krijgen makkelijker zin wanneer het gezellig is, terwijl mannen een ruzie graag goedmaken in bed. Als je juist door seks ruzie krijgt, voel je nog meer druk om zin te krijgen. Maar iets ‘moeten’ bij seks werkt heel remmend. Vrouwen die denken: ja, maar als we de één keer in de week niet halen wordt hij stikchagrijnig en hij vindt al dat hij zich aanpast, omdat het gemiddelde op twee keer per week zou liggen. Vrouwen die het gevoel hebben dat ze ‘moeten’ vrijen, staan al met 1-0 achter.

Daarnaast kunnen vrouwen ook gaan twifelen over zichzelf. Ze voelen zich minderwaardig en schamen zich ervoor dat ze weinig tot geen (plezierige) seks hebben, zoals Helena hierboven goed samenvat. Of in het geval de vrouw single is, zoals Suus, kunnen de twijfels haar ervan weerhouden om aan een nieuwe relatie te beginnen.

HET NAUWE VERBAND TUSSEN SEKS EN ONZE PERSOONLIJKHEID

Je hebt vast een aantal patronen of situaties herkend die hierboven staan beschreven. Om het verminderd lustgevoel nu aan te pakken, is het van belang te weten waardoor het veroorzaakt wordt. Er zijn verschillende oorzaken aan te wijzen.

In de eerste plaats kan het liggen aan de relatie. Wanneer de spanningen in de relatie hoog oplopen, er te veel onoplosbare problemen zijn en het jullie niet meer lukt om te

communiceren over je behoeften en gevoelens, kan het een teken zijn dat jullie niet zo goed bij elkaar passen of dat de liefde echt op is. Het verwarrende is ook dat wanneer je weer een nieuwe relatie zou starten, je dan weer zou overlopen van verlangen. Maar omdat dit wordt ingegeven door verliefdheid en het vrijkomen van allerlei hormonen, is dat eigenlijk geen goede vergelijking.

Verder kan het liggen aan lichamelijke factoren, zoals hormonale veranderingen of het gebruik van medicatie. We zien ook wel dat verminderd lustgevoel het gevolg is van een beperkt seksueel repertoire. Als je elkaar niet op een goede manier stimuleert, je geen seksuele fantasieën hebt en je weet dat wat je kunt verwachten niet toereikend is om je op te winden of tot een hoogtepunt te brengen, dan ga je er ook niet naar verlangen. Een combinatie van bovenstaande factoren is uiteraard ook mogelijk.

Maar verminderd zin in seks kan óók een teken zijn van een disbalans in je persoonlijkheid; je zit te veel in je hoofd, je denkt in termen van wat je moet in plaats van wat je wilt, je voelt veelal irritatie en spanning en weinig tevredenheid, vrolijkheid of vrijheid. Als je niet meer in contact staat met je gevoel, kun je ook niet voelen of je zin in seks hebt. Dit 'uit balans zijn' van onze persoonlijkheid is de factor waar we ons in dit boek op concentreren. Verminderd seksueel verlangen kan bij ogenschijnlijk gezond functionerende vrouwen in een warme relatie een indicatie zijn van een psychische disbalans, die misschien niet meteen ontzettend verontrustend is, maar wel zorgt voor verminderde kwaliteit van leven. We kunnen het opvatten als een waarschuwingssignaal in ons lichaam, om aan te geven dat er iets uit balans is. Het lijkt je misschien makkelijker als jouw verminderd lustgevoel een van de bovenstaande lichamelijke

of relationele oorzaken heeft, omdat die eenduidig aanwijsbaar en op te lossen zijn. In onze huidige drukke, stressvolle en op succes gerichte maatschappij is een verkeerde balans in onszelf vaker de onderliggende oorzaak dan gedacht wordt.

TE VEEL OF TE WEINIG VOELEN

Door mijn ervaring als seksuoloog te verrijken met de inzichten die ik verkreeg door het geven van psychotherapie, zag ik dat er een verband bestaat tussen seks en psychologisch functioneren. Wanneer mensen in hun kracht staan, staan ze meer in contact met hun gevoelens. Hierdoor kunnen ze makkelijker hun seksuele gevoelens herkennen en zijn ze meer gemotiveerd om er ook naar te handelen. Ze kunnen beter aangeven wat ze wel en niet willen bij het vrijen, genieten meer van het samenspel en kunnen zich laten gaan op de golven van genot.

Mensen die niet in contact staan met hun gevoelens, zitten meer in hun hoofd. Dan moet je met je cognities beslissen of je wel of niet wilt vrijen. Grote kans dat je daarin vastloopt.

Binnen de psychotherapie heb ik vaak te maken met mensen die denken dat ze te veel voelen: te veel somberheid of te veel angst. Hoe dat op te lossen is, daar komen we later op terug. Binnen de seksuologie zie ik vaker mensen die te weinig voelen. Het is niet dat ze niet kunnen voelen, want ze ervaren wel stress, irritatie en soms opluchting. Maar dat zijn gevoelens die voortkomen uit het feit dat ze niet in staat zijn om met hun hoofd alles te controleren; dat ze als het ware vastlopen in hun eigen denkpatronen. Het is natuurlijk vervelend om vast te lopen en jezelf ergens in tegen te komen. Het voordeel is nu wel dat

je dit boek bent gaan lezen en meer van jezelf zult gaan begrijpen. Het ontdekken van onze eigen denkpatronen geeft ons informatie over onze persoonlijkheid. En wie wil nu niet graag haar eigen gebruiksaanwijzing vinden?

Wanneer je jezelf onderzoekt op de manier die we in dit boek beschrijven, zul je niet alleen meer zin en plezier in seks kunnen ervaren, maar ook steviger in het leven gaan staan. Je kunt op zoek gaan naar de kwaliteit in je leven. Dat doe je dus niet in de eerste plaats voor je partner, maar voor jezelf. Het persoonlijkheidsmodel De Bloem dat we presenteren in het volgende hoofdstuk gaat je hierbij helpen.