

'Wist je dat tongzoenen heel lustverhogend werkt?'

Margot Klompmaker

Haarlem * „Je mist echt iets in je leven als je geen zin meer hebt in seks”, vindt de Haarlemse seksuologe Ingeborg Timmerman. Oeps. Hoe zit het dan met de overgang, een periode in elk vrouwenleven waarin de zin in seks meestal flink afneemt? Timmerman: „Vrouwen hebben dan meer stimulatie nodig, zoals een vibrator of seksfilm. Het

maakt ook uit of je voor je overgang samen een goed seksleven hebt gehad. Als dat toch al niet zo geweldig was, dan wordt dat na de overgang zeker niet beter. Maar als je je beiden aanpast, dan kun je ook op oudere leeftijd een bevredigend seksleven hebben.” Echte problemen beginnen doorgaans pas als een van beide partners een fysieke handicap krijgt. In haar boek geeft Timmerman ook

allerlei adviezen voor een fijn seksleven. Een van de belangrijkste: praat met elkaar, vertel de ander wat je voelt en wilt. „Natuurlijk is het lastig als je partner vaker wil vrijen dan jij.” Maar elke aanraking uit de weg gaan is volgens Timmerman niet zonder risico's. „Hierdoor verdwijnt niet alleen de seks, maar ook de intimiteit uit een relatie.” Wat vrouwen zich moeten realiseren volgens de seksuologe is dat veel

mannen alleen maar via seks de verbinding met hun vrouw kunnen voelen. „Dus op het moment dat hij stopt met je aanraken moet je je echt zorgen gaan maken.”

Ook een tip: je hoeft een vrijpartij niet altijd af te maken. „Elkaar aanraken is ook prima. Tongzoenen bijvoorbeeld is heel erotisch en wekt lustverhogend. Geen lichaamsdeel is zo gevoelig als je mond. Veel meer dan de penis en vagina.”

Haarlem en omgeving



Ingeborg Timmerman: „Dertig procent van de vrouwen heeft geen lustgevoelens, zonder duidelijke oorzaak.”

FOTO UNITED PHOTOS/TOUSSAINT KLUITERS

Seksuologe Ingeborg Timmerman neemt vrouwen 'uit balans' in boek onder de loep

Zin in seks valt echt te leren



Margot Klompmaker
m.klompmaker@hollandmediacombinatie.nl

Haarlem * Je hebt een warm gezinsleven met je man en kinderen en fijn werk waarin je wordt gewaardeerd. En toch heb je geen zin in seks. Hoe komt dat?, vroeg seksuologe Ingeborg Timmerman zich af.

Al tientallen jaren ziet ze vrouwen met 'geen zin in seks'-klachten in haar praktijk in Haarlem en op de poli gynaecologie in het Spaarne Gasthuis waar ze werkt. Vrouwen die het ogenschijnlijk prima voor elkaar hebben, maar toch moeite hebben met vrijen.

„Niet omdat ze getraumatiseerd zijn of lichamelijke klachten hebben”, vertelt de seksuologe. „Ook is er niks mis met hun relatie. Toch staan ze niet open voor seks. Ik wilde begrijpen hoe dat kan. Want als je geen zin hebt in seks, mis je

echt iets in je leven.”

Ingeborg Timmerman schreef er samen met Carlie van Tongeren een boek over, dat aanstaande vrijdag om 16 uur wordt gepresenteerd bij boekhandel De Vries in Haarlem. 'Zin in seks', met als ondertitel 'zo ontwikkel je een sexy state of mind'. Haar ervaring: zin in seks kun je leren, ook zonder hulpmiddeltjes zoals een vibrator of een pornofilm.

Volgens de seksuologe heeft dertig procent van de vrouwen geen lustgevoelens, zonder dat daarvoor een duidelijke oorzaak te vinden is. Dat leidt tot spanningen en twijfels bij vrouwen, ook in hun relatie. Want ze hebben begripvolle mannen, die hun vrouw lekker willen verwennen. Het gezellig maken met kaarsjes en een fijne massage. En eigenlijk vinden sommige vrouwen zelf de seks prima als het er weer eens van komt. Toch blijft de weerzin. Een belangrijke stoorzender is de manier waarop vrouwen hun rol

invullen in de huidige samenleving. Ingeborg Timmerman: „Alles moet tegenwoordig perfect. We juttten onszelf op om op alle fronten te scoren. Als moeder, als vrouw, op het werk. We staan de hele tijd in de vierde of vijfde versnelling. Zo raken vrouwen uit balans en vaak hebben ze dat niet eens door. Maar je merkt het aan je seksleven. Lustgevoelens nemen af.”

De bloem

Wie geen zin heeft in seks is uit balans, stelt Timmerman. „Vrijen heeft alles te maken met je overgeven, voelen, geven en genieten. Als je daar niet meer voor openstaat, ben je te ver doorgesloten in je denken en doen. Je moet leren weer in je gevoel te komen.” De vrouwen die ze dat voorhiel vonden dat maar een vage boodschap. „Ik voel heus wel hoor!, was hun antwoord. Ik kon hen kennelijk niet goed duidelijk maken wat

ik bedoelde. Zo kwam ik op de bloem als hulpmiddel om je persoonlijkheid in kaart te brengen. Een bloem met acht blaadjes.” „Vier blaadjes staan voor de eigenschappen die meteen naar voren springen en waar je trots op bent. De andere vier zijn de tegenpolen, de karaktertrekken waar je minder blij mee bent. De kunst is die acht met elkaar in balans te brengen.” De bloem blijkt een aansprekend beeld dat vrouwen begrijpen. Door samen met hen de bloem in te vullen ontstaat meer duidelijkheid over de manier waarop ze in het leven staan. „De tegenpolen in de bloemblaadjes zijn de uitersten. Mij gaat het erom tot de kern te geraken, het hart van de bloem. Zo kom je weer in balans.” Wees je bewust van je uitgesproken karaktertrekken en zwak ze af, is de boodschap. „Maak ze hanteerbaar voor jezelf.” Transformeer jezelf van superkritisch naar betrokken. Een perfectionist die een

versnelling lager gaat, doet haar werk ook nog goed. De vrouw die zichzelf wegcijfert kan nog steeds aardig zijn, terwijl de bitch haar scherpe kantjes kan afvlijen tot een vrouw die weet wat ze wil. Zo wordt een vrouw zich bewust van haar doen en laten, is Timmermans ervaring. „En door meer naar je kern te gaan kom je ook meer in je gevoel en kun je makkelijker loslaten. En dan komt er ruimte en rust voor lustgevoelens, zo blijkt uit mijn ervaring met vrouwen uit mijn praktijk.”

Geen balans

Niet in balans zijn, geen zin in seks, nou en? Hoe erg is dat? „Als je er geen last van hebt, is het prima. Maar ik denk dat het fijn is om zin in seks te hebben. Het geeft positieve energie en levenslust. Het is goed voor je relatie en geeft energie voor de dingen in je leven die je belangrijk vindt.”