

Pam van der Veen

Je hebt een prima relatie met een leuke man, maar na verloop van tijd sluipt het er toch in: je zin in seks verdwijnt. Twijfel, onzekerheid en zelfverwijt zijn het gevolg. Je bent toch dol op je partner? In het begin besprong je hem toch het liefst meermalen per dag? Hoe kan het dan dat je niet meer met hem wilt vrijen? Wat is er mis met je?

In relaties die korter dan een jaar duren, heeft 79 procent van de vrouwen meerdere keren per week zin in seks. Na 5 jaar is dit nog 29 procent. Tegen die tijd zeggen ze weinig of geen zin meer in vrijen te hebben, zelfs niet met een toegewijde, liefdevolle partner, terwijl daar meestal geen duidelijke lichamelijke verklaring voor is.

Het zijn deze vrouwen die seksuoloog en psychotherapeut Ingeborg Timmerman vaak ziet in haar praktijk. Vrouwen bij wie het verlangen gedoofd lijkt, die alleen nog vrijen omdat ze denken dat het moet en die er inmiddels van overtuigd zijn dat ongebreidelde lust voor hen niet is weggelegd.

Maar dat is een misvatting, aldus Timmerman. „Ze worden wel geprikkeld, maar zijn zich daar niet meer van bewust. Het is belangrijk om die bewustwording weer in gang te zetten. Want seks niet missen is één ding. Maar wie de zin in seks niet mist, mist pas echt iets.”

Waarom moeten we eigenlijk zin hebben in seks?

Timmerman: „Seksuele gevoelens zijn heel natuurlijk en maken allerlei geluksstofjes los in je hersenen. Zin hebben in vrijen werkt heel positief. Het is een bron van energie, levenslust en zelfvertrouwen en kan de band met je partner versterken. Ook door seks zelf kom je dichterbij tot elkaar; je voelt niet alleen lust, maar ook intimiteit en liefde. Daarbij is vrijen ontspannend, het stimuleert het brein, zorgt voor bloedtoevoer in alle delen van ons lijf en verbranding van calorieën. Goede seks verbetert je kwaliteit van leven. Het is zonde om dat allemaal aan je voorbij te laten gaan.”

Toch is dat precies wat veel vrouwen doen. Ze voelen geen verlangen.

„Dat denken ze maar. De mens is een seksueel wezen, ons seksuele systeem is ingericht om te reageren op prikkels. En die krijgen we de hele dag toegediend. Maar vrouwen die erover klagen dat hun zin is verdwenen, worden zich niet meer gewaar van die prikkels. Of ze zetten er zelf de rem op, want het komt nu niet uit, de presentatie voor morgen moet nog af en de gasten staan zo voor de deur. Ze werken hard, moederen en zijn 's avonds moe.

„In plaats van met het moment zelf, zijn ze bezig met iets wat nog komen gaat. Zo verliezen ze het contact met hun

TIPS

Geheimen van een goed seksleven

- ♥ Er is alleen passie als je aandacht volledig bij de aanraking is en je kunt voelen wat die met je doet. Door je op elkaar en op het moment te richten, komen er geluksstofjes vrij in je hersenen.
- ♥ Maak je gebruiksaanwijzing duidelijk aan je partner. Die kan per keer en per moment verschillen. Als je niet durft aan te geven wat je lekker vindt, kan vrijen een sleur worden.
- ♥ Verpak je aanwijzingen positief. Dus 'ja, lekker als je het zacht doet' in plaats van 'niet zo hard, hoe vaak moet ik dat nou nog zeggen?!'
- ♥ Als je lekker zoent, kun je niet nadenken. Het brengt je in een roes. Door tongzoenen wordt testosteron van de man overgedragen, waardoor de vrouw meer zin in seks krijgt.
- ♥ Klaarkomen is belangrijker dan je denkt. Het is een beloning van de vrijpartij, waardoor je volgende keer weer sneller zin hebt.

emoties en dus ook met hun seksuele gevoelens. Al gaat hun seksuele systeem 'aan', ze doen er niks meer mee. Bewust of onbewust.”

Op naar de seksuoloog dus.

„Daar krijgen ze de gebruikelijke trucjes aangereikt om hun seksleven op te leuken. Oefenen met strelen, masseren, elkaar verwennen, intimiteit opzoeken. Maar daar hebben ze óók al geen zin in. En commentaar als 'U zit te veel in uw hoofd' wekt vooral irritatie. Hoezo, ze sporten toch elke week?

„Wat ik tijdens mijn sessie probeer, is inzichtelijk maken waar het bij deze vrouwen vastloopt. Wat maakt nou dat je niet iets leuks en lekkers wilt doen met de man van wie je houdt? Ik heb ontdekt dat dat alles te maken heeft met iemands persoonlijkheid. Als die uit balans is, merk je dat vaak het eerst in je seksualiteit.”

En dan?

„Dan kun je in kaart brengen wat jouw persoonlijkheid is. Hiervoor gebruik ik het model van De Bloem: die bestaat uit acht blaadjes waarin je jouw persoonlijkheidskenmerken noteert. Zo ontdek je dat je bijvoorbeeld perfectionistisch, maar ook faalangstig bent, een regelneef en tegelijk chaotisch.

„Zit je te veel in zo'n persoonlijkheidskenmerk, dan zorgt dat voor stress. En stress maakt hoekig, je wordt er niet aanraakbaar van. De plek waar we op ons best én aibaarst zijn, is het midden van de bloem. Daar sla je niet door in extremen,

maar zijn al je kenmerken in balans. Het is de plek waar het piekeren bedachtzaamheid wordt en de regelneef gewoon een praktisch persoon.

„In die kern sta je in contact met je gevoel, ben je je bewust van het hier en nu en dus ook ontvankelijker voor seksuele prikkels.”

Maar hoe kom je in die balans?

„Dat is voor iedereen anders. Mediteren, dansen, minder werken, in bad gaan, samen een film kijken en op je rug gekriebeld worden; het kan allemaal helpen. Waar het vooral om gaat, is dat je het zelf opmerkt als je doorschiet in één van je persoonlijkheidskenmerken. Als je gespannen wordt en dus uit balans raakt. En dat je jezelf dan kunt terugfluiten.

„Dat doe je door steeds je eigen gedachten te bevragen. Is het echt waar dat dit rapport nu eerst af moet? Kun je op dit moment misschien ook gewoon even een wandeling gaan maken? Klopt het dat je nu echt dringend weer moet vrijen omdat het al een maand geleden is? Dat is niet bepaald een sexy gedachte waar je zin van krijgt.

„Maar wat heb je dan wel nodig om in de stemming te komen? Vraag je vaker af: wat voel ik nu, wat wil ik, wat moet er gebeuren om me lekker te voelen? Zorg beter voor jezelf. Persoonlijkheidsmanagement noem ik dat.”

En daarvan krijg je meer zin in seks?

„Als je je bewuster wordt van je gevoelens en behoeften, merk je je seksuele gevoelens ook eerder op. Je wordt makkelijker geprikkeld, zult meer genieten en vaker zin hebben om te vrijen. Vanuit die positie ben je ook meer gemotiveerd om actief op zoek te gaan naar opwinding. Om iets erotisch te lezen, pornofilmpjes te kijken, te fantaseren, te masturberen, je partner te verleiden. Om een sexy *state of mind* te ontwikkelen, kortom. Zodat zin in seks voor jou ook vanzelfsprekend wordt.”

Zin in seks! Zo ontwikkel je een sexy state of mind - Ingeborg Timmerman en Carlie van Tongeren. Anderz, 19,95 euro.



Wie de zin in seks niet mist, mist pas echt iets

—Ingeborg Timmerman

