



Vanavond niet, schat

Mannen denken heus niet altijd aan seks

Wij die dachten dat alle mannen altijd zin hebben in seks en er om de zeven minuten aan denken. Niet dus. Voor sommigen hoeft het niet zonnodig en zeker ook niet zo vaak.

Onze ouders spraken er niet over, maar deden het wel. Wij praten erover, zien het op tv, op billboards, in tijdschriften, op internet, maar het doen schiet er een beetje bij in.

Dat komt volgens sociologen deels omdat seks gemeengoed geworden is. Steeds meer mannen zijn slachtoffer van een verkeerd beeld. Mannen, vooral jonge mannen (die nog veel naar muziekzenders kijken) denken dat ze er altijd klaar voor moeten staan. Seks dringt onze huiskamers binnen via muziekclips en pornosites en verstoort als consumptieobject het gezonde evenwicht tussen zin en onzin.

Niet alleen omdat die beelden puur prestatiegericht zijn, ook omdat ze alléén maar seksueel verleidelijke en aantrekkelijke vrouwen laten zien. Er zijn in onze cultuur, alle sensibilisering ten spijt, ook een heleboel gangbare ideeën en overtuigingen die ons belemmeren om voluit te kunnen genieten van seks. Die misverstanden gaan van 'goede seks gebeurt spontaan, zonder planning, zonder praten', tot 'seks is meer inspanning dan ontspanning' of 'ik moet de perfecte minnaar zijn'.

Tom (42):

"Ik moet op mijn werk altijd presteren, dat levert nogal wat stress op. Voor seks moet je ontspannen zijn en ik voel me te vaak gespannen om te vrijen. Ik heb dan zin om wat anders te doen: een film kijken, een boek lezen, internetten. Niet weer een inspanning leveren."

De seksuoloog:

"Een vrouw zonder zin voelt zich nog steeds helemaal vrouw, maar een man bij wie het niet zo lekker loopt voelt zich geen man meer"

Hij wil wel, maar wanneer?

Natuurlijk kunnen de meeste mensen een onderscheid maken tussen fictie en de realiteit. Seks heeft niet voor iedereen aan intimiteit ingeboet, we hebben er gewoon ook minder tijd voor. En mannen en vrouwen gaan anders om met dat tijdsgebrek en de stress die ermee gepaard gaat. Vrouwen praten erover of zoeken hulp, mannen kruipen makkelijker in hun schulp. Ze weten emotioneel geen blijf met zichzelf, willen negatieve emoties zoveel mogelijk uit hun leven weren, en zoeken uitlaatkleppen of vluchten.

Dat zegt ook **Hannie Van Rijsingen in haar boek *Seks, alles of niets***. En ze wijst ook op het feit dat mannen van nu zich onzekerder voelen over hun rol in een relatie. "Veel mannen die rond de jaren vijftig geboren zijn, hebben aan den lijve ondervonden dat hun vrouw veranderde van een dienstbare partner naar een persoon met een eigen wil. Ook jongere mannen worden ermee geconfronteerd: persoonlijke groei en ontwikkeling worden steeds belangrijker in het bedrijfsleven, ook voor vrouwen." Vrouwen zijn bovendien niet alleen maatschappelijk zelfbewuster geworden, ook in bed denken ze meer aan zichzelf.

relatie

door Isabelle Haemers

Lode (45)

"Veel mannen roepen luid dat ze een vrouw willen die het initiatief neemt. Maar eerlijk gezegd hou ik daar niet zo van. Ik initieer een vrijpartij liever zelf. Dat klinkt misschien macho, maar bij mij komt het er in de eerste plaats op aan om het haar naar haar zin te maken. En daar moet ik me op instellen, ervoor in de stemming zijn, want dan pas kan ik het beste van mezelf geven."

Alles op zijn kop

Mannen hebben geen vertrouwde sociale status meer om op terug te vallen. De rollenpatronen zijn volledig door elkaar geschud. De meeste mannen gedijen daar natuurlijk prima in, bij anderen roept het, bewust of onbewust, verzet op. Ze voelen zich tekort schieten, ze willen hun vrouw gelukkig maken door 'een echte man' te zijn, maar ze weten niet meer hoe dat moet, wat wel en wat niet 'mag'. Daarbij voelen ze de druk van een maatschappij die zegt dat mannen altijd zin hebben en altijd kunnen en dat een vrijpartij niet geslaagd is zonder orgasme. Als de twijfel toeslaat, verdwijnt hun zin als sneeuw voor de zon. Want seksuele appetijt is dus niet zomaar een oerdrift als honger en dorst. Het is er niet vanzelf. Lust moet geactiveerd worden. Seksueel verlangen is geen synoniem van zin hebben. Het staat niet aan het begin van het seksuele proces, maar is er het resultaat van. Zin in seks moet je aanwakkeren, stimuleren. En dat moet je zelf doen: door te fantaseren, terug te denken aan fijne vrijpartijen, elkaar te strelen. Of samen een avondje porno te kijken, waarom niet, als dat jullie beiden opwindt.

Te moe, te druk, te saai

Geert (35)

“Ik heb twee schatten van kinderen, een lieve vrouw, een drukke baan en een leuk sociaal leven. Mijn vrouw werkt halftijds, om vaak thuis te kunnen zijn bij de kleintjes en doet bijna helemaal alleen het huishouden. Daarnaast heeft ze nog eens een heel gezond libido.

Maar sinds het een paar keer bij mij niet gelukt is, probeer ik het vrijen zoveel mogelijk uit te stellen of te ontlopen. Ik weet dat ze er niet gelukkig om is, maar ik heb schrik om nog eens te falen.”

Hij twijfelt ook

Of een man te weinig zin heeft of niet, kunnen alleen hij en zijn partner uitmaken. Er bestaat geen norm voor. Doen jullie het twee keer per week? Prima. Twee keer per maand? Ook goed. Het vermindert in elk geval. Geen enkel koppel vrijt na jaren samenzijn nog zoveel als in het begin. **Wilfried Van Craen, seksuoloog:** “Het passionele verlangen neemt af na vier à vijf jaar, dat is biologisch zo bepaald. Die aantrekkingskracht tijdens het begin van een relatie is biologisch gezien nodig om voor een nageslacht te kunnen zorgen. Dat het zin hebben in vrijen daarna afneemt hoeft nog geen teken aan de wand te zijn. Soms zijn mensen tijdens bepaalde periodes in hun leven intensief met andere dingen bezig waar ze veel voldoening uit halen. Sport bijvoorbeeld. En dan concentreert een man zich vooral daarop. Nog te veel mensen willen beantwoorden aan een bepaald plaatje. Wanneer iedereen eens zou beseffen dat de realiteit niet dat plaatje is en het leven zou aanvaard zijn zoals het is, zouden we al veel verder staan. En naast te veel stress of vermoeidheid kunnen er ook andere oorzaken zijn voor een afnemende interesse: eentonigheid in het seksuele leven, saaiheid en voorspelbaarheid.

De seksuoloog:

“Te vaak doen koppels die al langer samen zijn niet veel moeite meer om aantrekkelijk te zijn voor elkaar. Zorg ervoor dat je naar elkaar verlangt, en niet alleen op seksueel gebied”

Een man wil nog altijd geprikkeld worden. Te vaak doen koppels die al langer samen zijn niet veel moeite meer om aantrekkelijk te zijn voor elkaar. Zorg ervoor dat je naar elkaar verlangt, en niet alleen op seksueel gebied. Soms leven mensen te dicht op elkaar in het dagelijkse leven. Verlangen komt alleen maar door afstand te creëren.”

Delicate dingen

Vaak blijkt dat het niet zo simpel is te achterhalen waarom je man zijn zin in seks verloren is. Weinig mannen kunnen zomaar de vinger leggen op hun probleem. Meestal gaat het om een combinatie van factoren en is het ingewikkelder dan 'te veel druk en stress'. En ook de oplossing is vaak niet zo eenduidig.

Wilfried Van Craen: “Mannen praten sowieso al moeilijker over hun seksualiteit dan vrouwen. Hun identiteit

Wat je zelf kan doen

- **Leer jezelf beter kennen.** Dat doe je door je seksuele levensgeschiedenis in kaart te brengen, van de invloed van je opvoeding op je seksuele ontwikkeling tot je ontmaagding, verdere relaties en huidige seksualiteitsbeleving.

- **Het verhogen van je seksuele interesse.** Eerst ga je daarvoor na hoe je omgaat met lichamelijke intimiteit met anderen door jezelf enkele vragen te stellen zoals 'voel ik me op mijn gemak wanneer ik intiem ben met anderen?'

Of 'word ik nerveus als iemand te dichtbij komt?' Dan komt het er op aan om voor jezelf aan de hand van enkele oefeningen uit te maken onder welke omstandigheden je ontspannen kan vrijen en van seks kunt genieten. Van Rijsingen raadt mannen bijvoorbeeld aan om niet snel even te masturberen, maar om er tijd voor te nemen en de zaadlozing uit te stellen. Een andere tactiek is nadenken over de periode toen het wel nog vlot ging. Wat ging toen meestal aan het vrijen vooraf? Wat deed je partner? Wat deed jij? Wat deden jullie samen? Gebeurt dat nu nog wel eens?

- **De laatste sleutel tot een goede (seksuele) relatie is samen dingen doen.**

En praten met elkaar, communicatie is nog steeds de kern van elke gezonde relatie.



Te laat, te veel moeite

hangt immers vaak samen met hun seksuele prestaties. Een vrouw zonder zin voelt zich nog steeds helemaal vrouw, maar een man bij wie het niet zo lekker loopt voelt zich geen man meer. De zaken moeten bespreekbaar zijn, maar het is erg belangrijk dat vrouwen dat op een delicate manier aanbrengen. Vrouwen maken een grote denkfout wanneer ze geloven dat wanneer hun man een pilletje nodig heeft om de zin aan te wakkeren, dat een teken is dat hij haar niet meer graag ziet.

Ze redeneren: als het niet spontaan gaat, dan houdt hij niet meer van me. Maar zo werkt het niet."

Wij zijn het gewend dat wij ons soms onzeker voelen over onszelf. Vrouwen krijgen vaak genoeg te horen of te lezen dat we met zelfvertrouwen en zonder complexen veel beter kunnen genieten van seks. Maar mannen hebben die twijfels net zo goed, alleen zullen ze het niet aan je neus hangen. Ze maken zich zorgen over hun mannelijkheid waardoor ze volledig kunnen blokkeren. Wilfried Van Craen: "Wanneer een man een paar keer na mekaar erectieproblemen heeft, ervaart hij dat als zeer frustrerend. Hij voelt zich alsof hij geen greep meer heeft op zijn seksuele leven. Hij zal sneller denken dat vrijen een last is in plaats van een lust, met het idee van 'laat ook al maar'. Zo verdwijnt de zin helemaal natuurlijk. Dan is het toch aangewezen dat mannen naar een

Mannen zouden altijd zin hebben, altijd kunnen en seks is niet geslaagd zonder orgasme. Maar ook zij twijfelen en dan verdwijnt hun zin als sneeuw voor de zon.

seksuoloog of androloog gaan."

En soms is positieve kritiek en een compliment misschien al genoeg om er weer zin in te krijgen. Want ook je relatie is uiteraard cruciaal. Mannen die positief denken over seks met hun vrouw, zeggen dat zij een belangrijk deel uitmaakt van hun leven, dat ze respect voor haar hebben en dat ze hun partner graag vasthouden en kussen, los van seks, hebben doorgaans geen problemen met vrijen.

Geen interesse

Volgens Van Rijsingen hebben mannen het soms zo moeilijk met zichzelf dat ze hun interesse in anderen verliezen. "Ze worstelen met hun emoties. Of ze nemen problemen van het werk mee naar huis en liggen te tobben in plaats van aan seks te denken. En mannen die totaal geen zin meer in seks hebben, hebben wellicht een dieperliggend probleem. Ze komen uit een verstikkende relatie met hun moeder, of ze zijn voor of tijdens hun puberteit op een negatieve manier in aanraking met seks gekomen. In zo'n geval is professionele hulp nodig, daar kom je met z'n tweeën niet uit."

Wat er soms misgaat

Op basis van onderzoeken wordt aangegeven dat 10 à 16 procent van de mannen minstens één seksuele disfunctie heeft:

- het ontbreken of verlies van seksueel verlangen
- vroegtijdige zaadlozing
- pijn bij de coïtus
- vertraagde of uitblijvende ejaculatie
- dwangmatigheid in seksualiteit.

Dít vind ik fijn

Bij wijze van zelftherapie geeft van Rijsingen een heleboel tips mee voor mannen die weinig of geen zin hebben seks:

"Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: ik heb geen zin in seks, maar welke dingen vind ik wel lekker of leuk? Vind ik het prettig om onder de douche te staan? Vind ik het fijn als mijn rug gekriebeld wordt? Houd ik van een lichaamsmassage?

Ga vervolgens na of je ook herinneringen hebt aan prettige vrijages. Zo ja, wat gebeurde er toen precies wat je zo prettig vond? Wond het je ook op? Als je er nu aan terugdenkt, windt het je dan weer op? Als het je opwindt, zouden de dingen die je toen deed ook nu ingepast kunnen worden in het liefdespel met je partner? Als laatste kun je je fantasie gebruiken. Je kunt in gedachten dingen doen en beleven die je in werkelijkheid nooit zou doen. Maar schrik er niet voor terug om datgene wat je opwindt in je fantasie uit te proberen."

Met dank aan seksuoloog Wilfried Van Craen

Meer lezen?

Seks, alles of niets, door Hannie van Rijsingen. Uitg. Aramith, € 15,90.
Meer info: www.hannievannijsingen.com