

**COACHEN
MET ZELFSPOT**
De idioot in
Inge Rock >71



**MICROSCOPISCHE
BETOVERING**
Hoe schoonheid ook
wetenschap stuurt >72

SEKSUOLOOG **WILFRIED VAN CRAEN** OVER 'SEKS ZONDER STRESS'

'Viagra voor vrouwen zal nooit werken'

Over hoe we ons bedgenot moeten verhogen zijn al ontelbare boeken bijengepend. Seksuoloog en psychotherapeut Wilfried Van Craen bundelde zijn jarenlange ervaring hierover in drie dunne boekjes. Hapklare brokken die zonder veel omhaal naar de essentie gaan, boordevol praktijkgerichte oefeningen.

DOOR ANNELIES VANBELLE / ILLUSTRATIE GERDA DENDOOVEN

vrouwen kijken naar twee films: een gewone erotische film en een vrouw-vriendelijke erotische film. Ze mat hun opwinding met een fotoplethysmograaf, een toestel dat de bloeddorstrooming van de vagina (het equivalent van een erectie bij mannen) registreert. Wat bleek: de eerste film scoorde laag en de tweede hoog qua subjectieve beleving van opwinding, maar in beide gevallen mat Laan dezelfde mate van lichamelijke opwinding. Er is dus een groot verschil tussen wat er in het lichaam van een vrouw gebeurt en hoe opgewonden ze zich voelt."

Viagra voor vrouwen zou dus nooit werken?

"Klopt. Dat is dé grote teleurstelling van de far-

maceutische industrie: ondanks de sloten geld die er tegenaan zijn gegooid wil het roze pilletje maar niet lukken. Dat komt dus omdat vrouwen seksueel helemaal anders in mekaar zitten dan mannen. Voor hen zijn omgevingsfactoren, de relationele context, emoties en intimiteit veel belangrijker dan de genitale reacties. Wat voor mannen prikkelend is, is dat niet per se voor vrouwen, tenminste wat hun beleving betreft. Vrouwen moeten dus zelf leren ontdekken wat hen opwindt, los van de geldende opvattingen van wat wel en niet hoort. Ze mogen hierbij gerust een beetje buiten de lijntjes kleuren."

En hun partner goede aanwijzingen geven?

"Er is nog zoveel schroom tussen de lakens, koppels praten amper over hun seksuele beleving. Dat is spijtig. Terwijl dat praten net hardnekkige mythes uit de weg kan ruimen. Zo zijn er maar heel weinig vrouwen die gewoon kunnen klaarkomen door de coïtus. Het is belangrijk dat je als vrouw ook clitoraal gestimuleerd wordt. Hiervoor moet je dus verschillende standjes uitproberen of misschien een handje toesteken. Samen onderzoeken wat werkt dus. Maar heel ernstig moet dat allemaal niet verlo-

pen. Als er nu iets is wat ontbreekt in de seksualiteit van onze tijd, dan is het wel humor. Haal dus de Geubels in uw partner naar boven!"

Maar goed, als je lang samen bent, komt onvermijdelijk toch de dag dat de goesting een beetje slinkt.

"Ongetwijfeld, dat is zo bij de grote meerderheid. Alleen, dat willen velen niet geweten hebben. Mensen maken akelige interpretatiefouten: 'Mijn partner begeert me niet meer zo erg, dus de liefde is voorbij.' Ze verwarren dus seks en liefde, terwijl dat twee verschillende dingen zijn. Ik vind het wel zinvol om te kijken of je een doodgeblode seksualiteit weer tot leven kunt wekken, maar als dat niet lukt, moet je niet proberen om de realiteit fanatiek binnen het ideale plaatje te sleuren. Dan wordt het pathetisch. Leer te aanvaarden dat er niet voor alles een pasklare oplossing is. Ook ik heb geen recept voor het ontbreken van 'eeuwige passie', maar het is wel een uitdaging die mensen met al hun wijsheid en vooral liefde voor mekaar kunnen aangaan. En dat leidt niet zelden tot een nog sterkere relatie."

Seks zonder stress voor mannen, Seks zonder stress voor vrouwen en Meer zin in seks voor mannen en vrouwen, uitgeverij Luster, 6,95 euro per boek; www.uitgeverijluster.be. <http://wilfriedvancaen.wordpress.com>

In de eerste twee boekjes, *Seks zonder stress voor mannen* en *Seks zonder stress voor vrouwen*, richt Van Craen zich op de frequentste seksuele problemen: erectiestoornissen en vroegtijdig klaarkomen bij mannen, en anorgasmie (moeilijk of niet tot een orgasme komen) en vaginisme (het onvrijwillig opspannen van de vaginaspiers waardoor penetratie moeilijk is) bij vrouwen. Het derde boekje in de reeks behandelt de oorzaken en oplossingen van geen of weinig zin in seks.

Is het zo fout om even geen zin te hebben in seks? Ontstaat stress bij koppels niet precies omdat ze niet - zoals de norm lijkt voor te schrijven - twee à drie keer per week de Kamasutra erdoor halen?

Wilfried Van Craen: "Inderdaad, ik heb de indruk dat seks in deze tijd voor sommige mensen de liefde moet meetbaar maken. Zo van: 'We zien elkaar nog erg graag want we hebben nog steeds geweldige seks.' En geweldig is dan niet alleen de frequentie, maar ook de pittige variatie, iets waar de media en sommige auteurs gretig op inspelen. Seks moet beantwoorden aan een 'prestatieplaatje' en met elke vrijpartij leggen die mensen een soort examen af. Seks wordt dus stress.

"Als mijnheer genoeg heeft aan één

keer per jaar seks, en mevrouw is het daar helemaal mee eens, of als ze het beiden tien keer per dag zalig vinden: wat is dan het probleem? Zelfs als beide partners er een heel verschillende goesting op nahouden, dan is het niet zo dat één van beide 'fout zit'. Dan zit men met een onverenigbaarheid, en als men daar niet uitkomt, dus ook met een relatieprobleem."

Wat zijn de mogelijke oorzaken van te weinig zin?

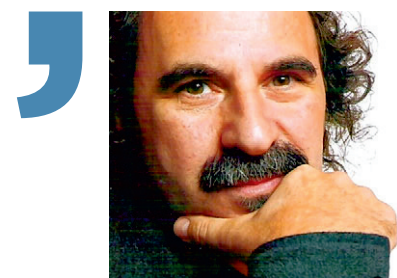
"Er kunnen lichamelijke oorzaken zijn: hormonale problemen of bijwerkingen van medicatie, of psychologische oorzaken als depressie of een traumatische ervaring. Tot slot kunnen ook in de relatie oorzaken te vinden zijn. Relatieproblemen, machtsstrijd, manke communicatie, of vastzitten in de klassieke vicieuze cirkel: hoe meer de ene trekt, hoe minder zin de ander heeft. Met als resultaat dat de ene almaar minder zin krijgt en de ander steeds meer geobsedeerd raakt."

Is het nog steeds zo - zoals men klassiek aanneemt - dat vrouwen gemiddeld minder zin hebben in seks dan mannen?

"Tot 5 jaar geleden was het bij de koppels die ik zag met 'een geremd seksueel verlangen' bijna altijd de vrouw die 'te weinig zin had'. Nu is dat haast fiftyfifty. Vrouwen zijn aan een indrukwekkend inhaalmanoeuvre bezig en mannen raken het noorden kwijt bij zoveel zuijders initiatief. Daarom vind ik het erg belangrijk dat nu ook vanuit een vrouwelijke bril aan seksuologie gedaan wordt - met misschien wel ingrijpende veranderingen tot gevolg."

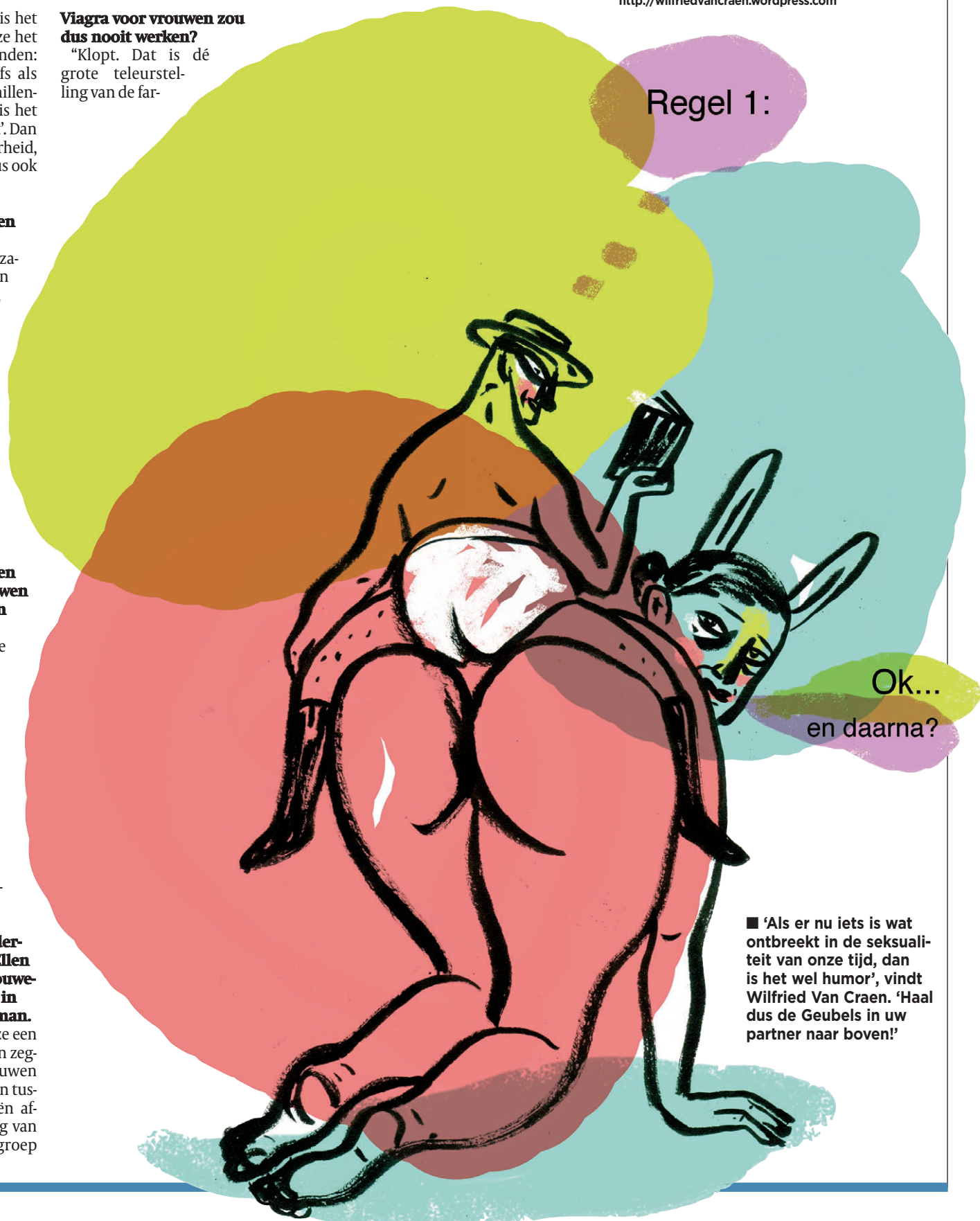
U haalt in uw boekjes het onderzoek van de Nederlandse dr. Ellen Laan aan. Zij ontdekte dat vrouwelijk verlangen veel complexer in elkaar steekt dan dat van de man.

"Bij mannen is het simpel: als ze een erectie hebben, zijn ze naar eigen zeggen ook opgewonden. Bij vrouwen echter blijkt er een verschil te zijn tussen wat er zich in de genitaliën afspeelt en de subjectieve beleving van de opwinding. Laan liet een groep



WILFRIED VAN CRAEN:

Tot vijf jaar geleden was het bij de koppels die ik zag met 'een geremd seksueel verlangen' bijna altijd de vrouw die 'te weinig zin had'. Nu is dat haast fiftyfifty



Regel 1:

Ok...
en daarna?

■ 'Als er nu iets is wat ontbreekt in de seksualiteit van onze tijd, dan is het wel humor', vindt Wilfried Van Craen. 'Haal dus de Geubels in uw partner naar boven!'