

Botsende libido's

[**SEKSUALITEIT**] Jullie hebben het fijn samen,
en het klikt op zo veel vlakken.

Jullie houden van dezelfde dingen, hebben dezelfde voorkeuren en denken hetzelfde over wat belangrijk is in jullie relatie en wat niet. Alleen in bed, daar is de eensgezindheid soms ver te zoeken. Want jij wilt het minder vaak of vaker dan hij. Reden tot paniek?

TEKST WILFRIED VAN CRAEN

Het is de meest voorkomende seksuele klacht: te weinig zin in seks. Maar wanneer precies wordt weinig te weinig en trop te veel? De een heeft aan een keer per jaar meer dan genoeg, terwijl voor de ander een keer per dag te weinig is. Heeft wie afwijkt van het twee-keer-in-de-weekgemiddelde een probleem?

Het antwoord op die vraag kan zowel ja als nee zijn. Nee, als er een geen verschil is tussen wat jij wenst en wat je partner verlangt. Ja, als je het voor jezelf anders zou willen of als er een belastend verschil is in seksueel verlangen tussen jou en je partner en jullie niet constructief kunnen omgaan met jullie botsende libido's. Er is sprake

van een seksueel probleem als je bijvoorbeeld weinig zin hebt in seks en daar niet gelukkig mee bent, omdat je seks als een belangrijke bron van levensplezier ervaart. Of als je constant erg veel zin hebt in seks maar zou willen dat dat wat minder was, omdat je het te dominant vindt in je leven en het te veel aandacht en energie opsloopt.



Je kampt dan met een zogenaamd geremd of gestoord seksueel verlangen - geremd of gestoord ten opzichte van je eigen wensen en normen.

Van lust naar last

We leven in een prestatie­maatschap­pij, en ook seks maakt deel uit van dat

plaatje. Bepaalde stereotiepe opvattingen zorgen er dan ook voor dat we al snel een negatieve betekenis gaan toekennen aan het ontbreken van 'genoeg' zin in seks. Een paar venijnige klassiekers: 'in een goede relatie komt seks automatisch en voel je je spontaan aangetrokken en opgewonden door de ander', 'bij seks heb je geen

woorden nodig, partners die goed op elkaar zijn ingespeeld voelen aan wat ze van elkaar willen', 'seks mag je niet plannen want dan is het niet meer spontaan', 'in een goede relatie hoor je opgewonden te raken door je partner en zijn seksuele fantasieën en heb je speeltjes, erotische boeken en films niet nodig', 'als je partner geen>>>

zin meer heeft in seks dan is de liefde op'. Als seks, om welke reden dan ook, wat op de achtergrond is geraakt en je houdt er een of meerdere van die onrealistische - maar helaas invloedrijke - opvattingen op na dan ontstaat er een kloof tussen je verwachtingen en de realiteit. Zo'n kloof proberen mensen doorgaans dan te dichten ofwel door te forceren ofwel door te piekeren. Geen van beide lost uiteraard iets op, maar het zorgt wel voor toenemende spanning, frustratie en onmacht. Met als gevolg dat alles wat met seks te maken heeft almaar negatiever geassocieerd wordt: van lust naar last. De combinatie van een seksdip en onrealistische verwachtingen is een gevaarlijke cocktail en kan zeker bij perfectionisten voor (onnodige) problemen zorgen. Koelen zonder blazen lijkt dan ook de beste houding. Als de *dry spell* echter blijft duren kan je er wel het best iets aan doen.

Stilvallend seksleven

Het hoeft niet meteen een traumatische of ernstige oorzaak te hebben, dat ontbreken van zin. Zo zijn er van die periodes - een stresserende promotie op je werk, een aanslepende verbouwing, een huilbaby ... - dat seks het laatste van je gedachten wordt. Je vrijt dan een tijdje niet meer en dat is op zich best oké. Maar als het te lang duurt komt je seksuele verlangens als het ware in sluimertoestand. Dan maak je ook hormonaal geen zin meer aan en kom je in een vicieuze cirkel terecht. Het oproepen van opwindende herinneringen aan spannende seksmomenten uit het (recente) verleden kan daarbij zorgen voor de juiste trigger die een kentering kan inluiden. Ernstiger wordt het als door inprentingen in je jeugd seksualiteit een

negatieve, soms zelfs aversieve connotatie heeft gekregen. Als je op een ontvankelijke en kwetsbare leeftijd constant door je moeder ingelepeld hebt gekregen dat 'je daar als vrouw niet mee bezig bent, tenzij je gestoord bent of een hoer', dat 'seks voor mannen is, want die willen maar één ding' of dat je 'je nooit mag verlagen door daar zelf mee bezig te zijn' dan kunnen die inprentingen een bepalende rol blijven spelen. Ook seksuele traumatische ervaringen uit het verleden kunnen lang nawerken en zijn soms bewust maar vaak ook onbewust de oorzaak van een geremd seksueel verlangen. Bij de psychologische oorzaken van een stilvallend seksleven zal het niet verwonderen dat depressie op nummer een staat: als je geen zin hebt in het leven heb je uiteraard ook geen zin in seks. Ook stress, angst, fobieën en dwang kunnen een sterke impact hebben op je zin in seks - of het gebrek eraan. Geen zin hebben kan ook een gevolg zijn van medicatie: sommige antipsychotica en antidepressiva staan ervoor bekend, maar ook de oestrogenen in de pil kunnen een libidoverlagend effect

'De combinatie van een seksdip en onrealistische verwachtingen is een gevaarlijke cocktail, zeker bij perfectionisten'

hebben. Ook andere medicamenten kunnen een negatief effect op je libido hebben: sommige antihypertensiva, angstremmers, cholesterolverlagers, maagzuurremmers, pijnstillers en

slaapmiddelen. Bij de lichamelijke oorzaken spelen hormonale factoren dikwijls een rol, zoals een tekort aan het 'libidohormoon' testosteron. Om dat alles uit te sluiten kan je er het best eens over praten met je gynaecoloog, of als man met een androloog.

Vicieuze cirkel

Een dialoog uit de film *Annie Hall* van Woody Allen illustreert perfect hoe de visies van partners op seks volkomen haaks op elkaar kunnen staan. Alvy Singer (Woody Allen) en Annie Hall (Diane Keaton) bezoeken in *split screen* hun therapeut:

Alvy Singers therapeut: 'Hoe vaak gaan jullie met elkaar naar bed?'

Annie Halls therapeut: 'Hebben jullie vaak seks?'

Alvy Singer: 'Zo goed als nooit. Misschien drie keer per week.'

Annie Hall: 'De hele tijd. Ik zou zeggen, drie keer per week.'

Vanuit hun eigen waarheid hebben ze allebei gelijk: wat voor de ene te veel is, is voor de andere onherroepelijk te weinig. Niet zelden leidt dat tot een vicieuze cirkel: degene die vindt dat er 'te weinig is' gaat beginnen 'trekken' in de hoop op meer. En degene die minder wil gaat zo veel mogelijk afstand houden en seksuele associaties vermijden in de hoop op 'minder'. Maar doordat die laatste constant de boot afhoudt gaat de eerste nog meer 'trekken'. Met als gevolg dat de 'vermijder' nog sterker de boot zal afhouden en het probleem almaar groter en uitzichtlozer dreigt te worden. Op zo'n moment kan je maar best de kaarten op tafel leggen en een poging ondernemen om die vicieuze cirkel te stoppen. Niet om 'gelijk' te staan qua zin - dat zou een onrealistische verwachting zijn - maar wel om

terug te keren naar het oorspronkelijke en dus leefbare verschil van voor de escalatie begon. Het doorbreken van de cirkel houdt in dat de 'trekker' niet meer aan het trekken gaat en de 'vermijder' niet langer vermijdt. Dat betekent dat je als 'trekker' niet langer aandringt, geen initiatief meer neemt en geen negatieve uitlatingen meer doet over de seksuele relatie maar eerder een begripvolle, zelfs gelaten attitude aanneemt. Voor de 'vermijder' wordt het zaak om de vicieuze cirkel te doorbreken door het tegengestelde te doen van wat hij tot dan toe heeft gedaan: initiatief nemen in plaats van te wachten en af te houden. Dat betekent niet vrijen met tegenzin maar wel zonder zin. Sta je partner eens toe je de kans te geven om zin te krijgen. Dat idee kan in eerste instantie heel wat weerstand ontlokken maar het is de moeite waard om het een keer te proberen en bij jezelf na te gaan welk effect het heeft. Je kan het doen op de manier die je zelf bepaalt, waarbij je je partner duidelijk maakt wat je voorwaarden en grenzen zijn. Zo kan je bijvoorbeeld expliciet zeggen dat je wel wilt strelen maar geen penetratie wilt. Je kan ook het best met kleine stapjes werken, bijvoorbeeld een massage, wat knuffelen, een streelsessie ... Als je je daar comfortabel bij voelt kan je weer wat verder gaan.

Wensdoosje

Zelfs al ken je elkaar al tientallen jaren en meen je te weten hoe de ander in elkaar zit, toch is het belangrijk dat je aan je partner duidelijk maakt wat je graag hebt en wat je stoort of afremt. Het brengt soms onwennigheid mee om dat te communiceren naar je partner toe maar zin krijg je gemakkelijker als er op seksueel vlak din-

gen gebeuren die je opwindend vindt. Bovendien is het voor je partner ook fijn om te weten wat jij lekker vindt - en omgekeerd. Een 'wensdoosje' kan daarbij helpen. Je gebruikt elk een blad papier in een andere kleur. Dat knip je in tien strookjes. Afzonderlijk van elkaar schrijf je op elk van die tien strookjes iets in verband met lichamelijke intimiteit, erotiek of seksualiteit dat je prettig zou vinden. Dat kan gaan van dingen die voorname-lijk gericht zijn op het versterken van het 'wij-gevoel' (bijvoorbeeld 'in lepeljeshouding in slaap vallen', 'samen een bad nemen en elkaar inzepen') over meer prikkelende zaken ('elkaar kledingstuk per kledingstuk uitkleden en strelen', 'met je vingers stoute boodschappen schrijven op elkaars blote rug of buik') tot uitgebreidere seksuele fantasieën ('geblinddoekt worden en zonder een woord te zeggen met elkaar vrijen', 'elkaar overdag pikante sms'jes sturen en 's avonds de daad bij het woord voegen'). De strookjes stop je in het wensdoosje, dat een plaatsje krijgt in de slaapkamer. Als je zin hebt om je partner te verwennen of wat ideeën op te doen om jullie seksuele relatie te reanimeren pik je een strookje van de ander zijn kleur uit het doosje. Als het je niet zint zoek je verder tot je iets vindt wat je wel aanspreekt. Als je echt niks vindt dan liggen jullie verwachtingen te ver uit elkaar en kan daar het best eens over gepraat worden. Als het frustrerende verschil in verwachtingen, verlangen en zin niet verkleint door er bewust mee bezig te zijn kan je een seksuoloog raadplegen. De verschillen die je niet kan veranderen leer je het best aanvaarden als koppel. En juist vanuit die aanvaarding vind je dan weer de energie om verder te gaan met nieuwe zin. ■

SEXPERIMENT

Zin kan je krijgen

- Ga rustig liggen en doe een ontspanningsoefening waar je vertrouwd mee bent. Ga in die ontspannen toestand terug in je herinnering naar een prettige seksuele ervaring waarbij moeilijkheden afwezig waren en je je heel goed voelde.
- Herbeleef die situatie door weer alles te zien, te horen en te voelen wat je toen kon zien (het lichaam van je partner bijvoorbeeld), horen (zijn stem of versnelde ademhaling, muziek, gekreun of gezucht ...) en voelen (strelende handen op je huid, de sensatie van het zoenen en de opwindende in je genitaliën ...).
- Anker dat gevoel door bijvoorbeeld de tenen van je rechtervoet te krullen en je opwindende vast te leggen in dat gebaar. Laat de beelden verdwijnen maar hou het gevoel bij je.
- Beeld je nu een situatie in de toekomst in waarbij je aan het vrijen bent terwijl je dat gevoel op de voorgrond houdt, geholpen door je anker (je gekrulde tenen). Speel het filmpje in je hoofd af, precies zoals je zou willen dat het verloopt en sluit af met een voldaan gevoel. Via die suggestie laat je de kracht van de zichzelf waarmakende voorspelling zijn werk doen.