



WELK CIJFER GEEF JE JE seksleven?

Stellen die twintig jaar bij elkaar zijn, geven hun seksleven gemiddeld een 5,8. Heb je zin in meer sprankeling tussen de lakens, ga dan samen op avontuur. Deel je verlangens, probeer een rollenspelletje, durf eens iets ánders te doen in bed. Kortom: *let's talk about sex!*

Wie heeft er na twintig, dertig jaar samen nog een spetterend seksleven? Als je met kinderen, hulpbehoevende ouders, ontslagen en lockdowns te maken hebt gehad? Niet veel mensen, blijkt uit recent onderzoek onder lezers van *Psychologie Magazine* en *Vrij Nederland*. Stellen die twintig jaar bij elkaar zijn, geven hun seksleven gemiddeld een 5,8 – naarmate de relatie langer duurt, daalt het cijfer. Niet zo gek, denk je wellicht. Biologisch is de plicht zo rond het veertigste jaar wel gedaan. Tel daarbij op dat de hoeveelheid testosteron – het hormoon dat essentieel is, wil je seksueel geprikkeld worden – bij de gemiddelde vrouw achteruitholt na de menopauze, en dat ook mannen te maken hebben met afnemende testosteronspiegels naarmate ze ouder en/of dikker worden, en je begrijpt waarom onze lust afneemt. Of toch niet? Uit hetzelfde onderzoek blijkt namelijk óók dat ongeveer de helft van de respondenten (het overgrote deel van hen is overigens vrouw) wel degelijk van seks geniet, én dat er wensen zijn. Een kwart wil zich graag vrijer voelen op seksueel gebied en een kwart wil graag één of meer seksuele fantasieën realiseren. Op nummer een staat

de wens om de seks ook in een langere relatie leuk en spannend te houden. Maar ja, hoe doe je dat als je al twintig of dertig jaar hetzelfde seksuele script uitvoert?

AL OP DE TRAP RUKTEN WE ELKAARS KLEREN VAN HET LIJF

Stellen die graag wat meer pit in hun relatie willen, geef ik vaak de tip eens lekker vreemd te gaan. Met hun eigen partner. Tom (50) en Claire (51), een stel dat in relatietherapie ging omdat ze steeds terugkerende conflicten hadden, vertelden dat de seks al jarenlang een ondergeschoven kindje was. Claire: 'Eerlijk gezegd had ik er helemaal geen lol meer in. We deden het nog wel af en toe, omdat ik Tom niet altijd wilde afwijzen, maar ik raakte nauwelijks nog opgewonden. We zoenden wat, ik ging op mijn rug liggen, hij likte me tot ik wel of niet klaarkwam en daarna neukten we een paar minuten tot hij een orgasme bereikte. Ik zag ook wel in dat het spannender kon, maar hoe dan? Met iemand die ik al 28 jaar ken?' Na een beetje aansporing om haar fantasie te gebruiken, besloot Claire de stoute schoenen aan te trekken. Op een dag mailde ze hem vanaf een nieuw aangemaakt mailadres en stelde zich voor als makelaar. Mocht ze eens >

Vraag je eens af: hoe ziet je perfecte vrijpartij er in detail uit? Wanneer, waar, hoe, met wie?

langskomen om het huis te bekijken en een vrijblijvend advies te geven? Tom: 'Ik had natuurlijk meteen door dat die mail van Claire kwam, maar ik voelde desalniettemin een enorme spanning. De dag erop schreef ik een kort mailtje terug. Koel, maar met een uitnodiging. Claire mailde vervolgens een lijst vragen, sommige behoorlijk erotisch.' Claire: 'Die vrijdag was het zover. Tom zat in de tuin met een fles wijn. Ik had me uitdagend aangekleed, kleding die ik maanden niet had gedragen. Strakke rok, topje met decolleté, hakken. *The works*. Ik was zo nerveus dat ik van tevoren al twee glazen wijn had gedronken. Tom leek uitermate

kalm. Totaal onverwacht bleken we beiden helemaal op te gaan in onze rol. Door in een ander verhaal te stappen, bleek ik zonder enige moeite toegang te krijgen tot het seksuele dier dat kennelijk nog altijd in mij zat. Toen ik Tom vroeg of hij me een rondleiding wilde geven, rukten we elkaar al op de trap de kleren van het lijf. Daarna hadden we wilde seks. We waren verbijsterd. Waren wij dit? Sindsdien spelen we vaker een spel met alles erop en eraan. We mailen elkaar vaak al een week van tevoren. Soms begint Tom, soms ik. Vorige week kreeg ik de vraag van een

Veel lustgevoelens en fantasieën zijn altijd onderdrukt, vooral bij vrouwen. Daar is veel te winnen

mij onbekende journalist of ik wilde meewerken aan een artikel over geheime seksuele fantasieën van vrouwen ...'

ONZE VERBEELDING CREËERT DE LIEFDE

Claire's verhaal is helemaal in lijn met de uitspraak van de Franse schrijver Marcel Proust, die de wereldberoemde Vlaams-Amerikaanse relatietherapeut Esther Perel aanhaalt in haar *TedTalk Ontrouw herbeschouwd* (meer dan 13 miljoen hits): 'Onze verbeelding creëert de liefde, niet de andere persoon'.

De vrolijke heropleving van het seksleven van Tom en Claire sluit bovendien aan bij de overtuiging van Perel dat overspelige mensen niet zozeer genoeg hebben van hun partner, maar vooral van zichzelf. Zoals ze in een interview zegt: 'In een affaire ontdek je een kant van jezelf die je al heel lang had weggestopt. Je wordt niet zozeer verliefd op die ander, maar op die andere, vergeten versie van jezelf, die nu weer glanzend wordt opgepoetst: je sprankelende, sensuele, intense zelf. Hoe vaak hoor ik mensen niet zeggen: "Ik lééf weer."' Die andere vergeten kant kun je heel goed weer opnieuw ontdekken door in een ander verhaal te stappen binnen je eigen relatie.

TIPS VOOR (MEER) AVONTUUR IN BED

- + Zet je seksradar weer aan. Luister bijvoorbeeld naar de (betaalde) podcast rouze.me met erotische verhalen.
- + Maak het niet te beladen. Als je besluit open te staan voor (nieuwe) seks, hanteer dan de tienminutenregel. Ga naakt samen in bed liggen, samen douchen of wat dan ook en richt je op je eigen gevoel. Doe wat op dat moment prettig voor jou is, zoenen, strelen, je laten masseren. Als je na tien minuten geen lust voelt, geen probleem. Je hóéft geen seks te hebben. Wees hierover van tevoren duidelijk.
- + Masturbeer (weer). Ga samen solo. Masturberen in het bijzijn van je partner is heel intiem en kan bijzonder spannend én leerzaam zijn.
- + Lees elkaar erotische verhalen voor. Schrijf ze zelf, als je aardig kunt schrijven, of zoek ze bijvoorbeeld op shespot.nl.
- + Maak een sekswenspot. Schrijf allebei een aantal seksuele wensen op briefjes en stop die in een pot. Haal op gezette tijden een wens uit de pot en probeer die waar te maken. Houd daarbij uiteraard je eigen grenzen aan.
- + Creëer omstandigheden waarbinnen seks 'makkelijk' is. Ga heerlijk in bad, kleed je mooi aan, dek de tafel en bedenk een paar leuke gespreksonderwerpen. Besteed aandacht aan jezelf en je partner.
- + Kijk samen porno of porno (vrouwvriendelijke porno, te vinden op onder andere shespot.nl) en ervaar hoe je je daarbij voelt.

Parenclubs, swinging, trio's en sm. Meestal is er één partner die het graag wil

EMOTIONELE VERBONDENHEID IS BELANGRIJK

Seks is je kwetsbaar opstellen. Je veilig voelen is daarom een voorwaarde. Als je je om wat voor reden niet goed voelt bij je partner, bijvoorbeeld omdat er is gelogen, er een ander in het spel is of omdat er onverwerkte trauma's zijn, dan kun je alle kunst- en vliegwerk uit de kast trekken, maar het zal niet hel-

pen. Relatietherapeute Blanca van den Brand: 'Een gelukkig seksleven hangt niet af van wat je precies tussen de lakens doet en hoe vaak je het doet, maar wel hóé je je daarbij voelt: emotioneel verbonden of juist eenzaam. Tevreden of ontevreden.' Als er onderliggende problemen spelen, is het raadzaam die eerst aan te pakken. Is alles in principe in orde, dan kan de seksradar worden uitgeschoven. Om te beginnen raadt Blanca stellen een *Let's talk about sex*-avond aan. Ze heeft daarvoor een vragenlijst over onderwerpen als: macht, ontrouw, kwantiteit en kwaliteit, geheimen, intimiteit. Ook Utopia is een onderwerp: als jij het voor het zeggen had, hoe zag de perfecte vrijpartij er dan in detail uit? Wanneer, waar, hoe, met wie?

DURF JE DINGEN UIT TE PROBEREN?

Maar een teveel aan veiligheid is ook geen goed idee. 'Wil je stomende seks, dan moet er juist een vorm van onveiligheid zijn', zegt psycholoog en (relatie)therapeut Merel Hovestad. 'In een relatie moeten we tegenwoordig gelijkwaardig zijn, elkaars vrienden en bondgenoten. Mannen moeten én de vaatwasser én de luiers doen en vrouwen moeten ook het geld verdienen. Deze 'depolarisatie' is prettig in het gewone leven, maar kan dodelijk zijn voor de passie.' Merel haalt filosoof Alain de Botton aan. 'In zijn boek *Weg van liefde* zegt hij dat we twee keuzes hebben: het drama van samen op de bank netflixen of het drama van een derde erbij. Welk drama kies jij?' Als relatie-

therapeut wijst Merel seks met een ander niet direct af. Maar wat zij stellen vooral aanraadt is hun blik te verbreden. 'Het startpunt is bij ieder stel anders. Waar ben je als stel, durf je je grenzen te onderzoeken en durf je dingen uit te proberen? Toen een vrouw onlangs in mijn spreekkamer vertelde dat het haar wel opwindend leek om een keer te vrijen met een andere man erbij, ging haar man door het dak. Hoe haalde ze het in haar hoofd! Ik probeer dat soort fantasieën te normaliseren en vervolgens te

verkennen wat er wél zou kunnen, bijvoorbeeld een rollenspel spelen. Het belangrijkste is dat het taboe eraf wordt gehaald, vind ik. Veel lustgevoelens en fantasieën zijn altijd onderdrukt, vooral bij vrouwen. Daar is veel te winnen. Uiteindelijk gaat het erom dat je jezelf wilt ontdekken.'

HET MOET GEEN TABOE WORDEN

Er zijn ook stellen die de seksuele sleur extremer aanpakken. Parenclubs, trio's, swinging, sm. Dat pakt niet altijd goed uit. Experimenteren met anderen is niet altijd een wens van beiden; meestal is er één partner die dit graag wil. De ander gaat erin mee, soms uit nieuwsgierigheid, soms uit angst de ander te verliezen. De kans bestaat dat een van beiden over zijn of haar grenzen heengaat. Dat is nooit een goed idee. Als de seks niet lekker loopt, wordt dat niet zelden een taboe. Een van mijn mannelijke cliënten durft er niet meer over te beginnen tegen zijn vrouw, die al twee jaar op zolder slaapt, en heeft geaccepteerd dat dit is wat het is. Terwijl hij de verbinding en intimiteit enorm mist. Een andere man overweegt inmiddels massages met happy end: hij wordt gék van het celibataire leven. Maar hij vindt ook dat zijn vrouw niet tegen haar zin met hem zou moeten vrijen.

DAT HAD IK MET MIJN EX NOOIT GEDAAN

Na een scheiding kunnen nieuwe ervaringen met andere bedpartners er ook voor zorgen dat je blik wordt verbreed. Marja, een cliënte van 54, heeft haar derde relatie sinds ze tien jaar geleden scheidde van de vader van haar kinderen. 'Ik merk dat ik voortbouw op de seksuele ervaring die ik in eerdere relaties heb opgedaan. Dat het startpunt elke keer op een hoger niveau ligt. Dat maakt experimenteren met nieuwe dingen makkelijker. Wat mijn vriend en ik nu allemaal uitspoken, had ik met mijn ex nooit gedaan.' Veel stellen houden onbewust altijd hetzelfde seksuele script aan, met steeds dezelfde handelingen. Natuurlijk is het lastig om na twintig jaar vrijen volgens een veilig patroon opeens aan te komen met wensen als bondage, porno of spannende lingerie. Veel mensen durven dit soort erotische wensen niet te delen met hun vertrouwde partner. Stap je echter samen in een spel, zoals Tom en Claire deden, dan gaan er soms onverwacht spannende deuren open. +

Meer lezen

- + Ingeborg Timmerman en Carlie van Tongeren schreven het boek *Zin in seks – Zo ontwikkel je een sexy state of mind*.
- + Rik van Lunsen en Ellen Laan schreven het boek *Seks! – een leven lang leren*.