

Nee schat, nu even niet

Het is niet meer dan normaal dat het tussen de lakens na jaren samen en met een druk gezin of baan niet meer zo spannend is als vroeger. Toch zijn er allerlei manieren om het vuurtje brandend te houden. Zes tips uit de praktijk van seksuoloog Ingeborg Timmerman.



Ingeborg Timmerman is oprichtster van het seksuologisch expertisecentrum in Haarlem. Kijk voor meer informatie op Sechaarlem.nl

Kwestie 1:

WE DOEN HET TE WEINIG

Ingeborg: 'Seksuele gevoelens hebben en seksueel actief zijn, is heel normaal. Echter; als je 'het' langere tijd niet meer doet, verdwijnt de behoefte aan seks naar de achtergrond. Seks begint met het prikkelen van je zintuigen. Je krijgt zin als je iets hoort, ziet, ruikt, proeft of voelt wat je aan seks doet denken. Tel daar het juiste moment bij op (dus niet vijf minuten voordat je schoonmoeder op bezoek komt of wanneer je die vergadering voor morgen nog moet voorbereiden) én de juiste persoon en je raakt vanzelf opgewonden. Maar soms komen de seksuele prikkels niet meer binnen, bijvoorbeeld wanneer het te lang geleden is en je er niet meer open voor staat. Dan moet je dus actief op zoek gaan naar dingen die je opwinden. Bespreek je fantasieën met elkaar, kijk samen naar een erotische film. Door gewoon al met seks bezig te zijn, komen die lustgevoelens vanzelf weer. Alles wat de intimiteit in je relatie bevordert, helpt om in de stemming te komen. Breng de lustgevoelens van jou en je partner op gang door bijvoorbeeld samen te wandelen, een avondje uit te gaan, lekker te koken voor elkaar, samen douchen, elkaars hand vasthouden, hem een kus in zijn nek geven enzovoort. Hierdoor komen er stoffen in de hersenen vrij waardoor jullie eerder zin krijgen om toenadering tot elkaar te zoeken. En zo zal het met die frequentie ook wel goed komen.'

Kwestie 2:

IK HEB MINDER ZIN DAN HIJ

Ingeborg: 'Laat de verwachting los dat je seks moet hebben. Je kunt proberen mee te gaan met de zin van je partner en misschien raak je dan zelf alsnog wel opgewonden. Maar als je het idee hebt dat het toch niet gaat werken, is het belangrijk dat je je eigen grenzen aangeeft en zegt dat je geen zin hebt. Als je de vrijheid voelt om nee te zeggen, zal het doorgaans veel makkelijker zijn om wel zin te krijgen. Seks is iets plezierigs, maar werkt alleen vanuit je eigen verlangen.'

Kwestie 3:

IK HEB PIJN BIJ HET VRIJEN

Ingeborg: 'Seks zonder opwinding werkt niet. Dyspareunie is hiervan het gevolg: penetratie is extreem pijnlijk en rond de vagina ontstaan kloofjes, wondjes of ontstekingen. Als je opgewonden bent, neemt de bloeds toevoer naar je vagina toe waardoor je vochtig wordt. Aan de binnenkant ontstaan een soort airbags die voor versteviging zorgen en je baarmoeder gaat een stukje omhoog. Je vagina maakt zich als het ware klaar voor de penis. Als je zonder opwinding gaat vrijen, is je vagina hier niet op voorbereid en doet het pijn. En die pijn zorgt weer voor spanning. Als je bij voorbaat al denkt dat een vrijpartij niet prettig zal aanvoelen, zul je je onbewust schrap zetten. De spieren van je bekkenbodem verkrampen, waardoor de ingang nog kleiner wordt. Als je dan toch doorduwt, kunnen er wondjes ontstaan. Niet alleen vrouwen die tegen hun zin in vrijen, maar ook vrouwen die moeilijk opgewonden worden, hebben hier last van. Alle positieve prikkels die normaal voor opwinding zorgen, staan nu gelijk aan een negatief gevoel. Probeer om zonder penetratie te vrijen, dus bevredig elkaar met de hand of de mond. Hiermee kun je weer de positieve associatie aanleren dat seks lekker en opwindend is. Zo blijft de vagina ontspannen en wordt op den duur ook weer vochtig. Hoewel pijn bij het vrijen de meest gehoorde oorzaak is van geen zin hebben, is dit niet de enige. Ook een depressie, bijwerkingen van medicijnen, langdurig gebruik van de pil (lichamelijke redenen) of je zorgen maken over je kinderen of je werk, angst als gevolg van een negatieve seksuele ervaring of relatieproblemen (psychische redenen) kunnen de motivatie om te vrijen negatief beïnvloeden. Het kan zinvol zijn om met je huisarts te bespreken of één van deze factoren een rol speelt.'



Kwestie 4:

IK KAN NIET ECHT GENIETEN

Ingeborg: 'Seks wordt passieloos als je niet in het hier en nu blijft. Probeer daarom je aandacht op het moment zelf te richten. Aanrakingen worden intenser als je dat met volle overgave doet. Hoe intenser je voelt, hoe beter het is. Als je routineus vrijt, heb je niet je volle aandacht nodig. En dan raak je snel afgeleid. Door variatie in bed ga je niet meer zo makkelijk op de automatische piloot, maar word je weer uitgedaagd.

Het seksuele repertoire kan steeds minder worden naarmate je langer bij elkaar bent. Om te voorkomen dat je relatie volledig in een sleur raakt, is het daarom - zeker in lange relaties - belangrijk om je repertoire af en toe op te frissen. Met rollenspellen, speeltjes, sexy lingerie of een spiegel kom je al een heel eind. Je kunt variatie aanbrengen in de seksuele handelingen die je doet, in hoelang je iets doet en de manier waarop je elkaar aanraakt; stevig, hard, zacht of plagerig. Of vrij eens op een andere plek of op een ander tijdstip. Na elf uur 's avonds nog creatief zijn in bed lukt bijna niemand. Met muziek, geur of kleding kun je je zintuigen prikkelen om de seks intenser te maken. Ook praten over seks kan absoluut helpen. Misschien vind je het moeilijk om erover te praten omdat je bijvoorbeeld je partner niet wilt aanvallen of je je schaamt voor je fantasieën. Toch is het belangrijk om te vertellen wat je wel en niet lekker vindt. Zie het als een persoonlijke gebruiksaanwijzing. Door van elkaars wensen en verlangens op de hoogte te zijn, kan jullie seksleven alleen maar beter worden. Je partner vindt het vast heel spannend als hij van jou te horen krijgt wat je het meest opwindend vindt.'

LEESTIPS

Voor alle dilemma's in de liefde en dus ook die in bed:

Handboek Liefde & Lust, door Nathalie Driessen, € 17,95, uitgeverij Boekery.

Omdat communicatie het sleutelwoord is:

Verdiep je relatie, door Angèle Nederlof en Sjaak Vana, € 27,50, uitgeverij Boom.

Willen mannen écht maar één ding?

Hoe mannen liefhebben, door Corine Kooke, € 14,95, uitgeverij Balans.

Antwoorden op al je vragen over seks:

Over seks gesproken, door Bram Bakker, € 17,50, uitgeverij Podium.

Verbeter je seksuele relatie:

Liever vrijen, door Maureen Luyens, € 19,99, uitgeverij Lannoo.

Kwestie 5:

IK HEB HET TE DRUK

Ingeborg: 'Vaak vergeten mensen dat een vrijpartij je meer energie oplevert dan dat het je kost. Na een stevig potje vuurwerk komt er een stofje in je hersenen vrij waardoor je je ontspannen voelt en juist veel meer energie krijgt. 'Waarom doen we dit niet vaker?', zul je na afloop weleens gezegd hebben. We (denken) het veel te druk te hebben en vinden afspraken met onszelf minder belangrijk. Wil je wat vaker de bloemetjes buiten zetten, dan is tijd maken het credo. De zogeheten 'agendaseks', dus plannen, is een goede manier om de gelegenheid te scheppen om samen te zijn. En dat hoeft heus niet elke keer tot seks te komen. Samen met een glas wijn op de bank of lekker met z'n tweeën in bad kan ook. Wie weet beland je alsnog tussen de lakens. En onthoud: het kost je dus geen energie, maar levert je alleen maar meer energie op.'

Te moe? Van een stevig potje vuurwerk krijg je juist energie.

Kwestie 6:

IK BEN ONZEKER OVER MIJN LICHAAM

Ingeborg: 'Seks is het meest intieme wat je met iemand kunt delen, waarbij je elkaar verwent en van elkaar geniet. Veel vrouwen zijn - bijvoorbeeld na een zwangerschap - onzeker geworden over hun lichaam en durven zich niet meer volledig bloot te geven. Vrijen doen ze liever niet, of in ieder geval zo min mogelijk, en klaarkomen is al helemaal niet aan de orde. Dat is erg jammer, want lekkere seks kan je leven echt verrijken. Maar wil je kunnen genieten van je vrijpartij en zelf ook klaarkomen, dan is het belangrijk de aandacht uitsluitend op jezelf te richten, zonder dat je last krijgt van schuldgevoelens (moet ik mijn vriend nu niet verwennen?), schaamtegevoelens (is mijn buik niet te dik?) of onzekerheid (doe ik het wel goed?). Vrouwen die moeite hebben met opwinden, gaan hun aandacht bewust richten op alles wat niet opwindend is. Waardoor je naar een opgewonden toestand wel kunt fluiten. Probeer je te focussen op alles wat lekker en leuk is, in plaats van je druk te maken of je er wel aantrekkelijk bij ligt. Bij voldoende opwinden verdwijnen die negatieve gedachten vanzelf.' ♥

MEER WETEN?

Over hoe zin en opwinden bij vrouwen precies werkt en alles over intimiteit, liefde en je (seksuele) relatie lees je op Zinseks.nl en Seksualiteit.nl