REDACTIE Pieter Mulder (chef), Pauline Bouma, Annig van den Elzen(ov), Jean-Pierre Geelen, Michiel van der Giessen, Gerben van Hes, Sytsmen Hofman, Maartje Kouwenaar, Margaret Oostveen, Lauanne Verhagen, Ellen de Visser
VOLGKRANTAL/WETENSCHAP

● *Seksuologie Last en verbinding*

Sekslessen uit de spreekkamer

Waarmee worstelen Nederlanders het vaakst in hun seksleven en wat kunnen ze eraan doen? Een rondgang langs seksonderzoekers en therapeuten leidt tot **acht inzichten**. Twee keer per week? 'Een draak van een mythe.'

Door **Anna van den Breemer** Illustraties **Tijmen Snelderwaard**

Hoe vaak per week seks is 'normaal'? Wat als de één vaker zin heeft dan de ander? Hoe bread je het spannend tussen de lakens wanneer je lang samen bent? Waarom is het bereiken van een orgasme voor sommigen zo moeilijk? En hoe praat je over heimelijke fantasieën?

Over seks valt genoeg te zeggen. En toch vinden veel mensen het lastig om openlijk over het eigen seksleven en eventuele problemen te praten.

We vroegen zes seksuologen en seksonderzoekers waarmee de meeste mensen worstelen en wat je eraan kunt doen. Acht inzichten om meer van seks te genieten.

1. De persoon met minder zin is niet de patiënt

Het is een van de meestvoorkomende problemen waarvoor koppels aanklopen bij de seksuologe: de één wil vaker seks dan de ander. 'Degene die vaker zin heeft, voelt zich afgewezen, onzeker en gefrustreerd, de ander kampt met schuldgevoelens', zegt seksuoloog Inger van Zetten.

Ruim de helft van de vrouwen had in het afgelopen jaar gedurende een periode van ten minste drie maanden weinig of geen zin in seks. Bij mannen is dat 12 procent. Dat blijkt uit de Monitor Seksuele Gezondheid van Rutgers, in samenwerking met het RIVM en het CBS.

8 procent van de vrouwen zegt dat die een groot probleem voor ze is, tegenover 1 procent van de mannen. 'Soms spelen er ook andere problemen, zoals pijn bij vrouwen en erectieproblemen en vroegtijdig klaarkomen bij mannen', zegt Rutgers-onderzoeker Hanneke de Graaf. Mannen zijn vaker ontevreden over de frequentie van seks (26 procent) dan vrouwen (15 procent).

Ten een relatie is er altijd één die vaker zin heeft. Dat is normaal en betekent niet dat er iets mis is', zegt seksuoloog Ceryl Janssen. 'Vergelijk het met andere activiteiten in het dagelijks leven; de één wil vaker naar de bioscoop en uiteten, de ander blijft liever thuis. Daar doen we niet moeilijk over, dan ga je gewoon met een vriend op pad.' Bij seks ligt dat anders. 'Wanneer je monogamie afspreekt, is dat een gesloten systeem. De partner die niet meer wil, beperkt de ander.'

Het is niet zo dat de persoon die vaker wil een gezonde appetijt heeft en de persoon met minder verlangen de patiënt is, meent Janssen. 'Iemand kan goede redenen hebben om geen seks te willen. De seks is is aan of egoïstisch.' Het is echt niet altijd het clichebeeld van de vrouw met hoofdpijn. 'Mieschien zegt zij: "Ik ben heel seksueel, maar als ik vertel wat ik opwindend vind, dan schiet jij in de stress." Mijn moeite voor beide partners is er werk aan de winkel.'

Er zijn veel factoren die bepalen of iemand gemotiveerd is om seks te hebben. De één is druk met het gezin en moet zich eerst gezond voelen om de gezonde appetijt heeft en de persoon met minder verlangen de patiënt is, meent Janssen. 'Iemand kan goede redenen hebben om geen seks te willen. De seks is is aan of egoïstisch.' Het is echt niet altijd het clichebeeld van de vrouw met hoofdpijn. 'Mieschien zegt zij: "Ik ben heel seksueel, maar als ik vertel wat ik opwindend vind, dan schiet jij in de stress." Mijn moeite voor beide partners is er werk aan de winkel.'

Er zijn veel factoren die bepalen of iemand gemotiveerd is om seks te hebben. De één is druk met het gezin en moet zich eerst gezond voelen om de zin te krijgen. Voor de ander is seks juist de ontlading tijdens stress', aldus Van Zetten.

'Je ziet vaak dat seks, of het gebrek eraan, als het zwaard van Damocles boven alles hangt', zegt Eline van Alderen, seksuoloog en arts, gespecialiseerd in de behandeling van seksuele problemen bij vrouwen. 'Ik adviseer in zo'n geval om seks en lichamelijke intimiteit los te koppelen. Ga zoenen, knuffelen, strelen, samen douchen, elkaar masseren. Zonder dat het leidt tot seks. Degene met minder verlangen gaat lichamelijk contact vaak vermijden, uit angst dat het overgaat in seks. Die druk moet eerst weg.'

2. Zin in seks komt niet uit de lucht vallen

'Dat iemand van nature nu eenmaal meer zin in seks heeft dan een ander is flauwekul', zegt seksuoloog Rik van Lunsen. Libido bestaat niet. Zin in seks komt meest uit de lucht vallen, maar is het gevolg van prikkels en de juiste omstandigheden. 'Ons seksuele systeem wordt zo'n veertig tot zeventig keer per dag aangezet. Vrouwen en mannen denken gemiddeld eens per uur aan seks.' Meestal doen ze daar niets mee omdat de omstandigheden er niet naar zijn of omdat ze niet verwachten dat er iets leuks staat te gebeuren. 'Pas als alle signalen op 'groen' staan, krijg je zin.'

In haar boek *Come Together* beschrijft de Amerikaanse seksotherapeut Emily Nagoski dat de hersenfunctie die de seksuele respons bestuurt twee onderdelen heeft: een gaspedaal en een rem. Het gaspedaal merkt alle opwindende prikkels op: geuren, aanraakingen, gedachten. De rem zet alle goede redenen om niet opgewonden te raken, zoals uitputting of onzekerheid over het eigen lichaam. De rem en het gaspedaal staan bij iedereen anders afgesteld. Volgens Nagoski helpt deze zienswijze mensen om de oorzaak van hun verminderde seksdrive niet in zichzelf te zoeken. 'Er is niets mis met je seksuele respons wat een verandering in context niet kan oplossen.'

Zo adviseert Van Lunsen ouders met jonge kinderen om een druk sociaal leven om de seks te plannen. 'Als je echt lekker uit eten wil, dan reserveer je immers ook een plek om te voorkomen dat het restaurant zit volgeboekt.'

In een dagboekstudie noteerden koppels hoe ze zich gedurende de dag voelden over hun partner en of ze seks hadden gehad. 'De mate waarin iemand zich gesteund voelde was de beste voorspeller om al dan niet seksuele activiteiten te hebben met de partner die dag. Dat noemen we *perceived partner responsiveness*', zegt Marieke Dewitte, seksuoloog en klinisch psycholoog verbonden aan de Universiteit Maastricht. 'Als je de hele dag aanwelijks contact hebt en het moet in bed opeens gebeuren, dan is de kans op seks minder groot, omdat men minder gemotiveerd is om zich open te stellen voor de seksuele prikkels.'

En een druk bestaan is de overgang naar ontspannende seks nogal abrupt. 'Voorspel wordt onderschat', zegt Van Zetten. Daarmee bedoelt ze geen hand-en-spandiensten vlak voor de zogenaamde hoofdact. 'Eigenlijk vindt voorspel de hele dag plaats. Elkaar een het berichtje sturen, een gande zoen bij binnenkomst. Ik vergelijk het met een ei koeken: waar je het waadelsmmeijr nodig hebt, anders moet je douchen met koud water.'

● EN DE NIET-HETERO'S DAN?

In dit artikel gaat het vooral over heteroseksuele paris in een lange relatie en penis-in-vagina-seks, vanwege de focus hierop in de beschikbare wetenschappelijke studies. Onderzoekers zeggen zich bewust te zijn van deze heteronormativiteit. Uit de Monitor Seksuele Gezondheid van Rutgers blijkt dat er wel ervaringen met seks betreft kleine verschillen zijn tussen hetero- en thiti-personen (20% 7 procent van de ondervraagden). Zo melden zij in de afgelopen vier weken iets vaker geen seks te hebben gehad dan heteropersonen. Het cijfer dat thiti-personen geven aan hun seksleven is een 6,8, tegenover een 7,1 bij heteropersonen.

HET PANEL

Rik van Lunsen is arts-seksuoloog NVVS en supervisor bij de Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie. Hij deed onderzoek met hoogleraar en seksuoloog Ellen Laan en schreef o.a. het boek *De waarheid over seks – Plezier en gendergelijkheid op planeet aarde.*

Marieke Dewitte is seksuoloog NVVS, klinisch psycholoog en staat sinds 2019 onderzoek naar de seksuele interactie tussen koppels in het seksisiale van de Universiteit Maastricht.

Inger van Zetten is seksuoloog NVVS en supervisor bij de Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie. Ze heeft een praktijk in Doetinchem en in Wouderberg.

3. Zelfkennis is essentieel

Uit onderzoek blijkt dat meisjes later beginnen met masturberen dan jongens. 'Ze beginnen hun seksuele carrière met een force achterstand', zegt Van Lunsen. Ook op volwassen leeftijd masturberen vrouwen minder dan mannen. 56 procent van de mannen doet dit wekelijks, tegenover 17 procent van de vrouwen. Vrouwen kennen hun eigen fysiologische voorwaarden voor leuke seks niet zo goed. Ze laten de man hun penetreren terwijl hij een volledige erectie heeft en zij nog lang niet zover is. Het gaat pijn doen en dus heeft je de volgende keer minder zin.'

Dat is niet de schuld van vrouwen. Al dutzenden jaren krijgt het geen van mannen prioriteit boven dat van vrouwen. 'Het is bedreurend dat veel mensen nog steeds niet weten dat de clitoris groter is dan dat kleine bolletje', zegt Van Alderen. 'In veel biologieboeken op school staat het nog steeds niet goed beschreven. Veel mannen seriijven hard en snel over de clitoris, zoals ze zien in porno. Ik noem dat de kraakbe-stimulatie. Dat is helemaal niet fijn, maar de meeste vrouwen denken: het ligt aan mij.'

Zelfkennis is belangrijk. 'Er bestaan geen goede of slechte minaaaaren. Je bent zelf verantwoordelijk voor je seksuele plezier', zegt Dewitte. 'Vraag jezelf af waar hebik nog om opgewoen dem te worden en hoe kan ik die duidelijk maken aan mijn partner?'

Praten over seksuele verlangens vinden menen ingewikkeld. 'Je hebt moed nodig om te zeggen: ik vind de seks die we hebben niets meer aan. Of: ik wil het niet meer doen zolang het pijn doet', zegt Janssen. 'Straight talk is ook intimiteit, als je maar wel toevogt dat je er samen mee aan de slag wilt gaan.'

4. Staar je niet blind op frequentie

In de spreekkamer keert het steeds terug, het idee dat men het gemiddeld twee keer per week doet. 'Een draak van een mythe', vindt Van Alderen.

In werkelijkheid doen de meeste Nederlanders het één tot drie keer per maand. Blijkt uit het Rutgers-onderzoek. Slechts 16 procent meldde meerdere keren per week seks te hebben.

Waar komt de norm van die tweewekelijkse vrijgarrtij vandaan? De Graaf vindt in het archief het betreffende onderzoek uit 1991. Tijdens huis-aan-huisbezoeken vroegen de onderzoekers toen naar de frequentie van seksueel contact in de afgelopen drie maanden. Omgerekend werd dat twee keer per week. De kans op sociaal wenselijke antwoorden is groot bij face-to-face-interviews. 'Als seksonderzoeker moet je daar altijd alert op zijn', zegt De Graaf. Tegenwoordig bestaat het onderzoek uit een anonieme vragenlijst. 'We hebben geen aanwijzingen dat mensen bewust liegen, maar de invloed van verwachtingen vanuit de samenleving is er altijd.'

Dat blijkt bijvoorbeeld uit een enquête van het populairwetenschappelijk tijdschrift Quest. Ondervraagden meldden vaker te masturberen als de vraag werd ingesteld met '51 procent van de mensen masturberen minstens een keer per week' dan zonder die toevoeging.

Frequentie zegt niks, aldus Van Alderen. 'Ik kan mellen met een fijne relatie die geen seks hebben en koppels die het drie keer per week doen, maar waarbij zij op haar tanden bijt tot het klaar is.' Al die normen zijn eninteresant als het op seks aankomt en ze staan genot in de weg. 'Er is geen normaal.'

5. Praten bederft de stemming niet

Aan de Universiteit Maastricht doen ze in het lab onderzoek naar seksuele opwinding tussen partners. In een afgesloten ruimte worden koppels - veel- al studenten - uitgenodigd om seks te hebben. Bij de vrouw wordt door middel van een tamponachtig instrument de vaginale doorbloeding gemeten. Mannen krijgen een soort rekkertje rondom de penis.

Soms mogen de koppels met elkaar communiceren, soms niet. 'We zien dat de opwinding hoger ligt en meer synchroon loopt als ze mogen communiceren, dat gelt zowel verbaal als non verbaal, door te kreunen of te knikken. Ze hitsen elkaar als het ware op', zegt onderzoeker Marieke Dewitte. 'Zonder afstemming met elkaar zie je bij sommige koppels dat ze een totaal verschillend patroon van opwinding vertoonden.'

Sinds #MeToo is er meer aandacht voor 'seks met toestemming'. Een groot deel van de mensen rapporteert dat ze tijdens de seks altijd checken of de ander iets echt wil in bed. Mannen doen dit vaker (87 procent) dan vrouwen (73 procent). 'Het is het stereotiepe beeld: de man moet uitkijken dat hij niet over een grens heen gaat en de vrouw moet die grens bewaken', zegt De Graaf. 'We zien dit ook terug in hoe ouders dit met hun zoons en dochters bespreken.'

Onderzoek bevestigt dat tussendoor checken geen overbodige luxe is. Bijna de helft van de slachtoffers van seksueel geweld zegt dat ze niet duidelijk hebben gemaakt dat er iets gebeurde wat ze niet wilden. Hiervoor gaven ze uiteenlopende verklaringen, bijvoorbeeld omdat ze verstijfden of het niet durfden.

Tussendoor checken en communiceren is niet alleen 'het juiste' om te doen, het leidt ook tot betere seks. Uit onderzoek onder jongeren blijkt dat zij hun seksuele interactie een hoger rapportcijfer (8,3) geven als er meerdere malen wordt gecheck of er toestemming is, dan wanneer dat helemaal niet gebeurt (7,4). 'Soms wordt er gedaan alsof toestemming een contract is dat je van tevoren moet tekenen en dat zo alle spontaniteit weghaalt', zegt De Graaf. 'Je kunt het juist ook sexy inbouwen, als een soort dirty talk.'

Ceryl Janssen is psycholoog en geregistreerd seksuoloog NVVS. Hij is gespecialisseerd in seksuele relatietherapie.

Eline van Alderen is arts-seksuoloog NVVS en eigenaar van Praktijk in Verbinding in Son en Breugel. Haar specialisatie is seksuele problemen bij vrouwen. Ze is auteur van het boek *Wellust: waarom we als vrouwen te weinig van seks genieten en hoe we dat veranderen.*

Hanneke de Graaf is onderzoeker bij Rutgers, het landelijk kennis-centrum seksualiteit en en hoofdonderzoeker van de vijfjaarlijkse Monitor Seksuele Gezondheid. Haar specialisatie is de seksuele levensloop van geboorte tot overlijden.

6. Intimiteit is belangrijker dan speeltjes

Seks met iemand die je net kent, is een andere tak van sport dan seks tijdens een langdurige relatie. 'In het begin wil je de ander veroveren. Er is nieuwsgierigheid om elkaar te ontdekken. Dat blijft niet eeuwig zo', zegt Janssen.

Toen een mannenkoppel dat al 22 jaar samen was onlangs bezwaard bij hun aanklopte, reageerde hij als volgt: 'Hebben jullie weleens twintig jaar zonder gedoe ergens gewerkt? Zijn jullie al twintig jaar helemaal tevreden met je ouders en vrienden?' Nee, daar moet je aan werken. 'Maar hij seks denken we dat het vanzelf moet gaan.'

De seksualiteit van twee mensen in een relatie kun je zien als twee cirkels die in het midden overlappen. 'Door de jaren heen valt er veel af omdat één van de twee niet meer wil', zegt Janssen. 'Het gevaar is dat er weinig overblijft. Kliekjesseks, noem ik dat.'

Om het seksleven nieuw leven in te blazen, zoeken koppels vaak nieuwe prikkels. 'Sekspeeltjes, samen porno kijken, swingen of zelfs de relatie openbreken', zomt Van Alderen op.

Vaak is het ontbreken van spanning helemaal niet het problem. 'Eerder het ontbreken van veiligheid', aldus de arts-seksuoloog. 'Om lust te laten ontstaan, zijn intimiteit en veilige nabijheid essentieel. Seks draait niet om handelingen of het alwerken van een script. Seks draait om voelen en daarvoor moet je je helemaal kunnen ontspannen.'

Het menselijke seksuele systeem heeft behoefte aan variatie, vertelt Dewitte. 'Uit onderzoek blijkt dat de opwindingsrespons afsweft als een prikkel meerdere keren wordt aangeboden. Met routineseks is niets mix, maar het is goed om soms nieuwe dingen te proberen.'

Dat hoeft niet direct een trio of een zweep te zijn. 'Mieschien wil de een oogcontact tijdens de seks en dus niet altijd de lichten uit', zegt Janssen. 'Of vaker tongzoenen.'

7. Seks vraagt om egoïsme én altruïsme

Fijne seks vraagt om afwisseling tussen egoïsme en altruïsme. 'Om in de hogere regionen van opwinding tot een orgasme te komen, moet je de ander in gevoel en gedrag kunnen loslaten', zegt Van Lunsen. Dit heet de soloïdase. De eigen gedachten, gevoelens en fantasieën moeten vrij spel krijgen. 'Wie niet egoïstisch kan zijn, komt nooit klaar.' Daarna komt er, als het goed is, weer een interactiefase. Het ingewikkelde van seks is dat mensen twee doelen hebben; lust en verbinding. 'Te veel egoïstische lust remt de verbinding, maar te veel verbinding met de ander remt de lust.'

Vlak voor het orgasme fantaseren over een ander is gebruikelijk. 'Daar moeten mensen zich niet schuldig over voelen', zegt Dewitte. 'Jij bent de regisseur van je eigen opwinding.' Uit onderzoek blijkt dat mannen zich meer richten op de fysieke sensatie tijdens seks, terwijl bij vrouwen de opwinding meer in hun hoofd gebeurt. 'Dat is ook de reden waarom erotische podcasts zo goed aansluiten bij vrouwen.'

In seksuele fantasieën is alles toegestaan. De meesten van ons raken 's nachts opgewonden van precies dezelfde dingen waar we overdag tegen demonstreren. De erotische geest is niet erg politiek correct', zei relatietherapeut Esther Perel in een TedTalk. Studies tonen aan dat de meeste mensen helemaal geen behoefte hebben om hun fantasieën ook uit te voeren.

8. Seks is meer dan penetratie

'Een oudere man met een erectieproblee̊m vertelde dat hij het zo vreselijk vond dat hij zijn vrouw niet kon geven waar ze recht op had', vertelt Van Lunsen. 'Zijn vrouw daarentegen vond het helemaal niet erg. Ze vond andere seksactiviteiten sowieso al leuker.'

Bij seks denken de meeste mensen nog steeds aan penetratie. Seksuologen noemen dat penis-in-vagina-seks. Een te beperkte definitie, vinden alle geraadpleegde experts. 'Je ziet het zelfs terug in ons taalgebruik', zegt Van Alderen. 'Neem; de daad. Het is kennelijk iets wat je dóét, niet wat je voelt. Of klaarkomen. Je werkt ergens naar toe en dan is het afgelopen.'

Het is ook nog het meest gangbaar, zo blijkt uit onderzoek. Zo'n 85 procent van de mensen liet weten deze vorm van seks te hebben gehad met hun laatste partner. Bij vingeren en aftrekken was dit 73 procent, bij oraal bevredigen 58 procent en bij anale seks 8 procent.

Anno 2024 is er nog steeds een orgasmekloof. Op de stelling: 'Ik komt bijna altijd klaar', reageert 94 procent van de mannen bevestigend, tegenover 72 procent van de vrouwen. 'Het hebben van een orgasme hangt samen met plezier in seks. En ook daar zien we een verschil: 91 procent van de mannen en 70 procent van de vrouwen zegt erg te genieten van seks', aldus De Graaf.

In boeken, documentaires en kranten is de laatste tijd veel aandacht voor het vrouwelijk genot; is er dan helemaal geen verbetering? Het is niet mogelijk om de cijfers met vroeger te vergelijken, want toen werd er überhaupt niet naar plezier gevraagd in seksonderzoeken. De nadruk lag meer op risicogedrag, zoals soa's en ongewenste zwangerschappen. De Graaf: 'Dat we in onderzoeken nu naar plezier vragen, is denk ik al een teken van emancipatie.'

Uit onderzoek blijkt dat lesbische vrouwen vaker en consistenter klaarkomen wanneer ze seks hebben. 'De seksuele stimulatie is meer belonend omdat deze stellen zich eerder op de clitoris richten dan heteroseksuele stellen die vaak meer gericht zijn op penetratie alleen', zegt Dewitte. 'Een gemiddelde vrijpartij bij lesbische stellen duurt ongeveer twintig minuten. Bij heteroseksuele koppels is dat tussen de vijf en de tien minuten. De tijd nemen om opwinding te laten groeien is cruciaal.' ●