

Bij seksuologen en ook bij mij in de praktijk is dit verreweg het meest voorkomende probleem bij koppels. Wat mij opvalt is dat ik ook steeds meer vrouwen spreek die er problemen mee hebben dat hun partner weinig of soms helemaal geen zin in vrijen heeft. De laatste tijd is het ook in het nieuws dat mensen steeds minder vaak vrijen. Hoe dit komt zou al een studie op zich waard zijn. Laten we eerst kijken wat er nodig is om te kunnen vrijen.

Een van de vragen van de lezers van dit magazine was om te schrijven over het feit dat de ene partner meer zin in vrijen kan hebben dan de andere partner. Soms is het verschil zo groot dat de één duidelijk wel behoefte heeft aan seks en de ander helemaal niet. Dat kan grote frustraties geven in een relatie.

Door Helene Baayen

Verschied in zin

Lichamelijk

Als we dit verder uitdiepen, zien we een lichamelijke component en een psychische en deze zijn eigenlijk niet los van elkaar te zien. Lichamelijk betekent dat je lichaam in staat moet zijn om te reageren op stimulerende prikkels, er is dus een bepaalde mate van gezondheid nodig. Een dwarslaesie bijvoorbeeld kan een verlamming en gevoelloosheid van het onderlichaam veroorzaken, je voelt dan geen aanraking. Afhankelijk van de laesie kunnen reflexen nog wel werken en psychisch kan er vaak veel. Medicijnen zoals antidepressiva, maar ook veel andere medicijnen, kunnen seksuele reacties enorm remmen. Ook pijn, vermoeidheid en stress zijn een remmende factor. Hormonen spelen een belangrijke rol bij man en vrouw want een teveel aan oestrogeen kan bijvoorbeeld je zin in seks remmen en testosteron kan je zin laten toenemen. Je lichaam moet in staat zijn om te reageren op stimulerende prikkels. Het is prettig als de man een erectie krijgt, voorvocht enz. Voor de vrouw geldt eigenlijk hetzelfde. De intieme delen zwellen op, de doorbloeding neemt toe, de vagina wordt nat, de baarmoeder strekt zich en er ontstaat ruimte voor penetratie. Als je lichaam ergens op dit gebied hapert, zijn er al ongemakken die stress of pijn veroorzaken en daardoor verdwijnt meestal meteen alle zin. Er kan lichamelijk zelfs een soort van druk zijn die verlicht wordt door een orgasme. Sommige mannen kennen het blauwe-ballengevoel, ikzelf noem het blauwe eierstokken. Een druk die onprettig wordt als er langere tijd geen orgasme is.

Psychisch

De psychische kant is zo mogelijk nog ingewikkelder. Eigenlijk begint het al als foetus in de baarmoeder van je moeder. Als je moeder gelukkig en gezond was, veel seks had tijdens de zwangerschap en een hoog testosteronniveau, krijgt de baby ook een hoger testosteronniveau en uiteindelijk de kans op een hoger libido. Daarna speelt de opvoeding een hele

Stress op alle gebieden hakt er vooral bij vrouwen hard in

belangrijke rol. Welke boodschap kreeg je mee van je ouders? Was seks volgens je ouders leuk en gezond of vies en afkeurenswaardig? Hadden je ouders een liefdevolle relatie met intimiteit of waren er spanningen? Wat voor voorlichting kreeg je?

Verder spelen je eigen ervaringen ook een grote rol. Beleefde je ooit narigheid, zoals een verkrachting, dan kan dat voor altijd je plezier en dus ook je zin in vrijen bederven. Heb je juist fijne, liefdevolle en verrijkende ervaringen, dan kan dat een stimulans zijn om veel met seks bezig te willen zijn. Religie kan ook meespelen in je kijk op seks. Want als je altijd te horen kreeg dat seks alleen voor de voortplanting is, werkt dat niet mee om zin te krijgen als er geen kinderen verwerkt hoeven te worden.

Spanningen binnen je relatie kunnen ook een rol spelen. Alle stress, angst, zorgen zijn van invloed, meestal negatief. Andersom kan ook: bij sommige mensen geeft vrijen en vooral een orgasme ontspanning ten tijde van stress. De reactie op stress is vaak verschillend bij partners: de een wil dan beslist niet vrijen, de ander wil juist even ontladen en daardoor ontspannen. Verliefdheid is zeker niet per se nodig. Sterker nog, het chemische stofje dat verliefdheid veroorzaakt, kan juist de zin in seks remmen. Het is wel belangrijk dat je de ander min of meer aantrekkelijk vindt, in lichamelijk of geestelijk opzicht. Een goede vertrouwensband is ook noodzakelijk: je moet je volledig veilig kunnen voelen om fijn te kunnen vrijen. Kennis en ervaring kunnen positief bijdragen.

Afknappen op sleur

Vaak is de seks de eerste periode wel goed. Als je jong en verliefd bent is er vaak voldoende ruimte en zin om te vrijen. Sommige mensen knappen af op de sleur, dit kan al best snel ontstaan als je niet uitkijkt. Daarnaast eist de hectiek van het leven veel energie. Een eigen woonplek,

studie of een carrière en vooral de komst van kinderen gaan ten koste van tijd samen. Bij vrouwen kan er hormonaal veel veranderen door een zwangerschap. Bijna dagelijks hoor ik dat vrouwen na het eerste kind nooit of nauwelijks meer zin hadden om te vrijen. Stress op alle gebieden hakt er vooral bij vrouwen hard in. Maar ook zaken als ziekte, medicatie, moeilijke pubers of de zorg voor hulpbehoevende ouders kunnen intimiteit flink in de weg staan. Zelfs als alles soepel verloopt, kan de overgang het einde van de seksualiteit betekenen, dit is al een topic op zich. Een goed boek hierover is: Seks van Ellen Laan.

Vrijen heeft voor iedereen een andere betekenis. Voor de een is het knuffelen, voor de ander is het penetratie met een daaropvolgend orgasme. Vrijen kan met jezelf, dan heet het ook wel masturberen, al zou alleen jezelf strelen en koesteren ook vrijen kunnen zijn. Dan hebben we al meteen een groot probleem te pakken want betekent vrijen >> >> voor de betreffende partners wel hetzelfde? Het is belangrijk dat dat eerst helder wordt. Zoals jullie kunnen lezen is vrijen en seks best een ingewikkelde bedoening en functioneert alles bij iedereen totaal anders. Hoe kun je nou als stel op één lijn komen op dit vlak?

Wat kun je/jullie doen?

Het aller, allerbelangrijkste is met elkaar communiceren. Praten, praten en nog eens praten. Op een respectvolle, verbindende manier elkaar leren kennen en begrijpen. Doe dit zonder verwijten, zonder jij-bakken. De belangrijkste vraag is of de partner die minder of geen zin in vrijen heeft eraan wil werken samen met jou. Als het antwoord een oprecht en eerlijk ja is, kun je op veel manieren aan de slag. Volgende keer ga ik verder met dit onderwerp en werk ik uit wat je praktisch kunt doen. Ik kan nu al wel een tipje van de sluier oplichten. Ik heb een aantal jaar geleden namelijk een tool in de vorm van een spel ontwikkeld, die enorm behulpzaam kan zijn bij het bovenstaande: het seksualiteitsspel.

Het spel bestaat uit behoeften-, actie- en vragenkaartjes met als doel de communicatie over seksualiteit tussen de spelers op allerlei verschillende manieren op gang te brengen of te versterken. Het spel kan zo op een eenvoudige manier glashelder maken waar jullie behoeftes liggen. Zo kan bijvoorbeeld blijken dat de een naar span-

ning en nieuwe dingen verlangt terwijl de ander rust, veiligheid en geborgenheid nodig heeft. Dat van elkaar weten is al een eerste heel belangrijke stap. Volgende keer meer over dit onderwerp. ©



Meer lezen op
je tablet of telefoon?
Scan deze QR-code.