



Door Helene Baayen

In deel 1 heb ik verteld welke oorzaken en achtergronden er kunnen zijn bij de zin in seks: hoe zit het lichamelijk en hoe werkt het psychisch. In deel 2 ging ik dieper in op de behoeften rondom seksualiteit en gaf ik een voorbeeld waar het fout kan gaan. In deze aflevering heb ik het over communicatie, want met elkaar in gesprek gaan is het allerbelangrijkste om dicht(er) bij elkaar te komen.

Verskil in zin #3

Taboe op masturberen

Elke keer weer valt het me op hoe weinig stellen van elkaar weten, vooral op seksueel gebied. Vaak weten ze niet eens of hun partner masturbeert. Taboes en zeker ook opvoeding en religie spelen hierbij een grote rol. Als je stiekem masturbeert en er niet over praat bestaat het zogenaamd niet, alleen vreet het vaak wel aan je. Als stiekeme dingen uitkomen kan dit een flinke wissel trekken op de relatie en het vertrouwen.

Naar mijn idee is het juist heel belangrijk om intieme dingen te delen met elkaar. Je kunt het idee hebben dat je partner niets meer van seks moet hebben en als dan in een gesprek blijkt dat zij of hij een paar keer per week masturbeert, is zij of hij dus wel degelijk seksueel actief. Door hierover in gesprek te gaan komen jullie misschien weer nader tot elkaar.

Een eerste stap zou kunnen zijn om alleen te kijken terwijl je partner masturbeert. Als dat nog een stap te ver is kun je in gesprek gaan waarom je partner zich schaamt voor het masturberen of voor zijn of haar lichaam.

Geniet van je seksualiteit

Een mooi voorbeeld uit mijn praktijk was een meneer van begin 80 wiens fantasie was dat een vrouw zou kijken als hij masturbeerde. Hij was zwaar katholiek opgevoed, zijn vrouw was overleden en seks had hij alleen gehad in het donker in missionarishouding. Als kind kreeg hij klappen als hij zijn handen onder de dekens deed in bed. Het mag duidelijk zijn dat dit een zeer ongezonde situatie geweest is voor zo'n opgroeiende jongen. Ik zei dat ik het prima vond om te kijken. Ik begeleidde hem met het feit dat het echt oké was en dat hij er niet voor gestraft zou worden, door wie dan ook.

Zo gezegd zo gedaan, vlak voor hij zijn orgasme naderde, zei hij dat hij enorm de behoefte voelde om te vloeken. "Gooi het er maar uit", zei ik, "zeg of schreeuw maar wat je wil". Het was of hij alle frustraties uit zijn jeugd eruit knalde terwijl ik hem aanmoedigde. Na afloop stroomden de tranen over zijn wangen. Ook dat mocht er zijn. Deze meneer is nog een paar keer geweest en was de meeste frustraties kwijt, hij heeft nog jaren kunnen genieten van zijn seksualiteit.

unicatie

Wat vind jijzelf fijn?

Wat ik ook veel hoor is dat ouderen denken dat seks niet meer hoort op een bepaalde leeftijd. Laat eens los hoe je denkt dat het hoort en ga eens voelen wat jijzelf nou echt fijn zou vinden. Zin in vrijen en seks is niet (alleen) afhankelijk van testosteron. Ik ken mensen met zeer hoge testosteronwaardes die compleet geblokkeerd zijn op seksueel gebied. Anabolen kan sporters seksueel enorm remmen met erectiestoornissen als bijwerking. Ik ken ook mensen met zeer lage waardes die juist heel veel zin in vrijen hebben, soms zelfs hyperseksueel zijn.

Ook van castraten is bekend dat sommigen seksueel actief konden zijn. Allerlei hormonale en hersengerelateerde ontwikkelingen die met seksuele behoeftes en voorkeuren te maken hebben, vinden al plaats in de baarmoeder. In de eerste periode na de geboorte wordt er ook weer van alles gevormd en vastgelegd, bijvoorbeeld het wennen aan aanraking en hoe dit ervaren wordt. Dit heeft weer met oxytocine, het knuffelhormoon, te maken. Hoe meer je gekoesterd en geknuffeld werd als baby en kind, des te groter de kans dat je van fysiek contact blijft houden. Je opvoeding en het voorbeeld van je ouders hebben ook veel impact en daarna je eigen ervaringen met seksualiteit.

Oefening baart kunst

Er zijn persoonlijke ontwikkelingstrajecten, zoals sexual grounding bij Bodymindopleidingen.nl. Die zijn gebaseerd op de theorieën van Willem Poppeliers waarmee je de inprenting opnieuw doet maar dan vanuit de gezonde situatie die nagespeeld wordt door medecursisten. Zin in seks is dus veel meer en veel ingewikkelder dan alleen hormonale waardes. Aan trauma's, ingeprinte niet wenselijke opvattingen, kun je altijd werken. Aan je relatie kun je ook werken door veel met elkaar te praten. De vraag is of je daar ook echt in wilt investeren, of jullie daar allebei in willen investeren.

Vrijen is in principe heel gezond mits vrijwillig, met overeenstemming van alle partijen, pijnvrij en prettig voor iedereen. Zin hoeft je niet per se te hebben, want meestal komt dat vanzelf op gang als je elkaar gaat verwenen. Het lichaam reageert namelijk reflexmatig op de juiste stimulaties. Op school leren we niet hoe je nu echt fijn met elkaar kan vrijen, dat moeten we zelf maar een beetje uitvogelen. Porno is niet de werkelijkheid en vaak geen goed voorbeeld. Er zijn verschillende cursussen op het gebied van tantra en intimiteit waar je veel over jezelf en je partner kunt leren. Het seksualiteitsspel, wat ik de vorige keren al genoemd heb, kan ook echt helpen met het praten over seks.

Een onderdeel van het spel is bijvoorbeeld een uitgebreide set met vragenkaartjes. Aan de hand van de vragen is het heel goed mogelijk om op een speelse manier meer over elkaar te weten te komen en om taboes bespreekbaar te maken. De vragenkaartjes kun je in dat geval het beste één voor één beantwoorden. Pak een kaartje per gesprek en vertel elkaar wat deze vraag bij je oproept. Luister actief en vraag vooral door zonder oordeel. Het is nooit te laat om iets nieuws te leren en oefening baart kunst! 🌟