

Helene



Verschillende vormen van asexualiteit

Deze keer hebben we het over asexualiteit. De definitie van asexualiteit verschilt van geen verlangens of seksuele lusten hebben wanneer je blootgesteld wordt aan seksuele prikkels tot 'het niet voelen van seksuele aantrekkingskracht naar andere personen'. In de praktijk kan dit er heel verschillend uitzien.

Je kunt geen behoefte aan seks hebben met een ander maar wel aan masturberen. Je kunt nooit zin in seks hebben en er ook niks mee doen, of er zelfs vies van zijn. Je kunt nooit zin in seks hebben maar wel seksueel actief zijn, bijvoorbeeld om je partner een plezier te doen. Je kunt vanwege lichamelijke problemen geen zin in seks hebben of niet tot seks in staat zijn. Je bent niet per se asexueel als je geen zin hebt in seks of nog nooit seks gehad hebt. Dan is er ook nog romantisch asexueel en aromantisch asexueel. In het eerste geval kun je wel verliefd worden op een ander, als je aromantisch asexueel bent kun je niet verliefd worden op iemand of je seksueel aangetrokken voelen tot een persoon. Demisexueel betekent dat je alleen seksuele aantrekkingskracht voelt voor iemand waar je een sterke emotionele band mee hebt en grijsseksuelen voelen zelden seksuele aantrekkingskracht. In 1977 werd hier voor het eerst onderzoek over gepubliceerd, sindsdien is er langzaam wat meer onderzoek naar gedaan.

Grijs gebied met veel variatie

Asexualiteit is geen keuze maar een geaardheid. Het is niet bekend hoe dit ontstaat of waardoor dit zou komen. Geschat wordt dat één procent van de mensen asexueel is, zowel mannen als vrouwen. Het heeft geen hormonale of andere lichamelijke oorzaak.

Ook asexualiteit is een grijs gebied met veel variatie en verschillende tinten. Het niet kunnen hebben van seks moet je niet verwarren met asexueel zijn, dat is een belangrijk verschil. Iemand die asexueel is en wel romantische gevoelens voor een ander kan hebben, kan best lichamelijk contact hebben en dat ook waarderen. Doorgaans is seks hebben fysiek gezien wel mogelijk en kun je dit doen om de ander te plezieren. Het is ook mogelijk om de intimiteit in je relatie vorm te geven met knuffelen, strelen, masseren en tegen elkaar aanliggen.

Het is zeker mogelijk om een relatie te hebben met iemand die asexueel is en daar een vorm van intimiteit voor te vinden. Ook voor mensen die bijvoorbeeld vanwege gezondheidsredenen geen seks meer kunnen hebben, is altijd een vorm van intimiteit te vinden, al is het maar elkaars hand vasthouden. Flirten kan met woorden, een cadeautje, een complimentje enzovoort.

Praat erover

Problemen met je gezondheid kunnen maken dat je behoefte aan seks verdwijnt en het is belangrijk om daar wel over in gesprek te blijven met je partner. Geef je partner de ruimte voor masturbatie en misschien is het zelfs bespreekbaar dat je partner, als die daar behoefte aan heeft, intimiteit met een ander kan en mag beleven. Dat zijn zaken die jullie samen afstemmen, op welke manier, met wie en hoe. Als je geen energie meer voor seks hebt, ben je niet ineens asexueel.

Misschien heb je op een dag dat je je wat beter voelt toch wel ergens behoefte aan. Het kan ook zijn dat je het fijn vindt om je partner aan te moedigen of een beetje te strelen als deze masturbeert. Er is zoveel mogelijk, als je maar in gesprek blijft. Ik ken mensen die in een rolstoel zitten en ernstig ziek zijn en die het toch fijn vinden om regelmatig een orgasme te hebben; maar ik ken ook mensen die bij het minste pijntje al niks meer willen en niet aangeraakt willen worden. Het is allemaal heel persoonlijk. Mijn stokpaardje blijft: gebruik zo min mogelijk medicatie want vaak remt dat de erectie, het orgasmisch vermogen of de zin in seks.

Zonder erectie is seksualiteit en ook een orgasme meestal goed mogelijk. Penetratie wordt lastiger maar de rest kan gewoon. Na een behandeling van goedaardige prostaatvergroting en bij sommige medicatie kun je soms niet meer ejaculeren, maar dat hoeft helemaal geen invloed te hebben op de seksuele beleving. Het kan zelfs makkelijk zijn om niks op te hoeven ruimen na afloop.

Vaak maken mensen zich druk over dingen die helemaal geen probleem hoeven te zijn. Blijf in gesprek met elkaar, wees creatief en zoek eventueel hulp bij iemand die goed advies kan geven. Seksualiteit is bedoeld als iets fijns waar alle betrokkenen plezier aan beleven, het gaat niet om een prestatie. Het gaat om de verbinding met jezelf en/of de ander. Ben je echt asexueel, dan is dat ook prima. Je hoeft niet per se seks te hebben. ☺

Door Helene Baayen