

Neuken doe je zo niet

tekst Anne Bonthuis . fotografie Sanna van Renesse

gepubliceerd op 20 december 2008 00:00, bijgewerkt op 18 februari 2009 00:00 De Volkskrant

Jongens zijn geil, meiden gewillig en seks heb je altijd en overal – dat is het idee dat veel twintigers hebben. En als het niet lukt tussen de lakens, stappen ze naar de seksuoloog. Die vaak bij het begin moet beginnen: ‘Ik richt me voornamelijk op het normaliseren van hun denkbeelden over seks.’

‘Ik dacht altijd: als ik heel veel seks heb, ben ik cool’, zegt Maaïke (24). ‘Ik wilde mijn vriend het beste orgasme van de wereld geven. Uren was ik met hem bezig. Ik was heel erg bezig met hoe seks moest zijn: wild en geil – maar voor mijzelf was het allang niet leuk meer.’ Goed zijn in bed – ook voor Dorien (26) is het heel belangrijk. Maar ook problematisch. ‘Je móét zo veel’, zucht ze. ‘Je moet weten hoe het moet, je moet er sexy bij liggen en het moet fantastisch zijn. Voor mij werd seks op een gegeven moment een prestatie. Ik wil de leukste, de slimste en de beste zijn, ook op het gebied van seks.’ Peter Leusink is huisarts, seksuoloog en voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Seksuologen en de verzuchtingen van Maaïke en Dorien verbazen hem niets. ‘Het probleem van veel twintigers van nu is dat ze vinden dat ze perfect moeten zijn. Ze hebben allerlei beelden in hun hoofd van hoe seks hoort te zijn en daaraan willen ze voldoen. En als dat niet lukt, worden ze onzeker, hoe zelfbewust ze ook lijken. Maar dat is buitenkant. Ik zie veel meiden worstelen met hun zelfbeeld.’ Als seksuoloog werkt Leusink een dag per week op de polikliniek van het Groene Hart Ziekenhuis in Gouda en een dag per week in het Universitair Medisch Centrum in Utrecht. Hij ziet er aanzienlijk meer twintigers dan tien jaar geleden. Ook jongens, overigens. ‘Deze generatie twintigers is veel meer bezig met seksuele technieken dan met gevoel. Intimiteit vinden ze vaak moeilijk.’ Volgens Myrthe Hilkens, schrijfster van het boek *McSex*, en Ingeborg Beugel, maakster van de zesdelige documentaireserie *Geloof, Sex en Wanhoop*, is op het gebied van beeldvorming porno bij jongeren de grote boosdoener. Seks en liefde zouden volledig losgekoppeld zijn. Al dat liefdeloze geneuk zonder genot voor de vrouw zou zorgen voor een verkeerde voorstelling van seks: meisjes altijd sexy en gewillig, jongens altijd geil en de baas. Het moet achterstevoren en ondersteboven, met slagroom of ijsblokjes, op de wasmachine of op het strand; niemand is ooit moe of heeft geen zin. Er zijn seksspeeltjes, triootjes en onenightstands, er is porno met één muisklik en overal sexy lingerie. Keuze te over. Maar: ‘Het is vermoeiend om zoveel keuzes te hebben’, stelt seksuoloog Peter Leusink. ‘Hoe meer je kunt kiezen, hoe minder vrij je bent. Daar kun je heel ongelukkig van worden.’

En alle lust kan je vergaan, zoals gebeurde bij Dorien. Sinds haar 20ste kampt ze met seksuele problemen. Door pijn bij het vrijen heeft ze bijna vijf jaar geen gemeenschap gehad. 'Als ik seks had, spande ik onbewust mijn bekkenbodemspieren aan, waardoor het vrijen pijn deed. Ik dacht toen nog dat het puur lichamelijk was en dat het aan een schimmelinfectie lag. Maar de pijn werd erger en op een gegeven moment lukte het helemaal niet meer om te neuken. Toen de gynaecoloog uiteindelijk met de diagnose vaginisme kwam, schrok ik daar onwijs van. Ik ben de wc ingelopen en moest verschrikkelijk huilen. Het zat blijkbaar in mijn hoofd, niet in mijn lichaam.' Ook Maaïke lukte het op een gegeven moment niet meer om te vrijen. 'Mijn bekkenbodem is bijna altijd gespannen. Penetratie doet ontzettend pijn. Ik heb het toch nog vaak geprobeerd, vooral voor mijn vriendjes. Het is zó erg om pijn te hebben op de plek die je een vrouw maakt.' Hoe moeizamer het verliep in bed, hoe belangrijker seks werd voor beide vrouwen. 'Juist omdat het een probleem is, speelt het constant door je hoofd', zegt Dorien. 'Je denkt dat iedereen leuke seks heeft, behalve jij. Ik was er de hele tijd mee bezig, zag het overal om me heen: op reclameborden, op televisie, in bladen. Mijn vriend is nog een tijd bij me gebleven, ondanks mijn aandoening. Maar ik wilde zo graag dat er geen 'ondanks' was, dat hij me hoe dan ook helemaal fantastisch vond.'

Elf procent van de meiden onder de 25 jaar heeft regelmatig of vaak pijn bij het vrijen, zegt Peter Leusink. 'Dat staat in het rapport Seks onder je 25ste van de Rutgers Nisso Groep. Ik vind het een opmerkelijk hoog aantal. Dat je als vrouw een keertje pijn hebt door een schimmelinfectie of doordat je net iets minder opgewonden bent, is niet erg. Maar doorgaan op zo'n moment is dat wel. Het valt me op dat veel meiden niet op het idee komen om te stoppen als het pijn doet. Ze zetten hun tanden op elkaar en verbijten de pijn. Ze willen voldoen aan de verwachtingen van hun vriendje en voelen zich schuldig als ze geen seks met hem hebben. Maar dat zorgt er juist voor dat ze in die vicieuze cirkel terechtkomen: ze verkrampen en krijgen des te meer pijn.' Zo ging het inderdaad, beaamt Dorien. 'Ik voelde me schuldig en had het idee dat mijn vriend me verweet dat we geen penetratie konden hebben.' Dat bleek ook zo te zijn; uiteindelijk liep het na drie jaar mis met haar relatie. 'Mijn vriend zei het neuken zo te missen, dat hij volgens hem 'compensatie' verdiende. Hij stelde een voorwaarde: of een open relatie of het is uit. Ik was woedend. Het enige wat hij bij mij miste, was neuken. We hadden wel seks, oraal bijvoorbeeld, of we zoenden en streelden de hele avond. Maar dat telde voor hem niet.'

Het zijn niet alleen de meiden van in de twintig, zegt seksuoloog Peter Leusink, die een grote druk voelen om te presteren in bed. Ook de mannen uit die generatie kunnen er behoorlijk gespannen door raken. Zoals Michiel (27), die twee jaar geleden verliefd werd op een meisje van zijn studentenvereniging. Michiel: 'Ze was lief, mooi, intelligent, grappig, ik dacht dat wij het helemaal waren samen. Tot ze vreemd ging, want ze was nog niet toe aan een serieuze relatie.'

Ze wilde meer vrijheid, experimenteren. En ik liet haar, want ik wilde haar niet kwijt. Maar ondertussen werd ik steeds onzekerder. Ik kon het helemaal niet aan dat zij met andere jongens ging. Na een half jaar maakte ze het alsnog uit. Je begrijpt dat er niet veel meer van mijn zelfvertrouwen over was.' Het gevolg: erectieproblemen. Een onderwerp waar Michiel niet graag over praat, want 'het is natuurlijk ontzettend genant'. Toch vindt hij het belangrijk dat er meer openheid ontstaat over seksuele problemen. 'Met vrienden hebben we het over standjes, en over hoe geil ze was. Maar hem niet omhoog kunnen krijgen is een no go area. De enige keer dat ik het aankaarte, kreeg ik te horen: 'Joh, dat gebeurt ons allemaal wel eens. Maak je niet druk.' De eerste keer dacht ik nog dat het aan de alcohol lag. Ik maakte er een grapje over en we gingen slapen, maar met het tweede meisje ging het ook mis. Ik had, nadat het uit ging met mijn vriendin, juist besloten me weer volop in het uitgaansleven te storten. Veel lol, zuipen, een meisje mee naar huis en gaan met die banaan. Dat lukte niet, dus werd ik steeds zenuwachtiger. Ik voelde me vernederd en verzon altijd een smoesje: te veel gedronken, te veel stress. De meisjes zeiden dat het niet erg was, maar ik wist wel beter. Ik faalde en ik voelde me ontzettend rot, ik dacht dat ik de enige van mijn leeftijd was met dit probleem.'

Niet dus, zegt seksuoloog Leusink. 'Ik zie het ook bij jongens: de druk om te scoren is groot. Lukt het een keer niet om een erectie te krijgen, dan ontstaat er faalangst. Sommigen komen al op jonge leeftijd op consult om erectiepillen vragen.' Maar liever dan meteen pillen voor te schrijven, geeft Leusink zijn patiënten een basislesje intimiteit. 'Als zo'n jongen eenmaal een partner heeft bij wie hij zich niet groot hoeft te houden, komt de seksuele opwindning vaak vanzelf weer terug. Dat geldt ook voor meisjes. Tijdens de gesprekken met twintigers richt ik me voornamelijk op het normaliseren van hun denkbeelden over seks. Ik heb het bijvoorbeeld over anale seks, wat voor vrouwen meestal niet lekker is, en over stoppen als het pijn doet. Jonge mensen hebben de neiging snel tot gemeenschap over te gaan, maar genoeg opwindning vooraf is heel belangrijk. Ik leg ze ook uit hoe seks zich ontwikkelt binnen een relatie, want na alle variatie tijdens het vrijgezelle leven vragen ze zich soms af: is dit het nu? De opwindning en de frequentie nemen na een tijdje af. En hoe dan verder? Twintigers met een baan en een druk sociaal leven zijn verbaasd dat het niet meer vanzelf gaat, want ze vinden dat seks spontaan hoort te zijn. Dat is een mythe.'

Mythe of niet, aan het seksleven dient gewerkt te worden als het niet volgens plan verloopt. Dus stappen veel twintigers zonder dralen naar een therapeut. Dorien: 'Ik ben opgegroeid met de boodschap dat alles bereikbaar is, als je er maar voor gaat. Dus ik besloot mijn vaginisme meteen aan te pakken, hoe rot ik me ook voelde.' In eerste instantie kwam ze terecht bij een fysiotherapeut, die haar leerde hoe ze haar bekkenbodem moest ontspannen. Toen dat niet hielp, ging ze naar een psychiater. Die raadde haar pelottes aan. 'Ofwel medisch verantwoorde dildo's

om thuis mee te oefenen. Op je bed liggen, door je buik ademhalen, glijmiddel op zo'n ding en dan inbrengen. Dat is natuurlijk niet echt geil. Wie heeft er ooit zo seks? Ik vond het vreselijk. Als het een keer lukte, was ik euforisch. Als het niet lukte, voelde ik me depressief.' Dorien liet zich niet uit het veld slaan. 'Toen het uit was met mijn vriend ben ik een tijdje flink gaan oefenen, zeg maar sloeren. Ik nam jongens mee naar huis en had veel orale seks. In het begin zei ik altijd meteen: 'Ik ga niet met je neuken, hoor.' Dat bleek dan meestal helemaal geen probleem.' De eerste keer dat penetratie bij Dorien weer lukte, was tijdens een vrijpartij waarbij ze zich ontspannen en geliefd voelde. 'Op een gegeven moment leerde ik een jongen kennen die heel lief was en gewoon blij om met mij samen te zijn. Tijdens het vrijen gleed hij er opeens in. Na bijna vijf jaar zonder penetratie. Ik moest heel hard huilen, best genant.' Ook Michiel stapte naar een arts. Die schreef Cialis voor, een erectiepil waarbij je alleen een stijve krijgt als je seksueel gestimuleerd wordt. 'Dat werkte wel, maar niet goed genoeg. Juist door de gedachte dat ik een hulpmiddel nodig had, raakte ik niet opgewonden. Daarna besloot ik maar helemaal even op te houden met seks. Ik blijf bang dat ik vrouwen niet genoeg kan bieden. Ik ben benieuwd hoe het gaat als ik weer een keer verliefd ben, maar voorlopig hou ik het bij wat handwerk. Dat gaat gelukkig nog prima.' Voor Maaïke bleek het juist te werken om níét verliefd te zijn. Neuken lukte pas weer toen ze met een goede vriend naar bed ging. 'We hadden afgesproken geen seks te hebben, maar het gebeurde toch. Er is wel veel genegenheid tussen ons, maar niet die spanning die je voelt als je indruk wilt maken op een nieuw vriendje. Het was een wonderlijk gevoel: seks hebben zonder pijn. Ik merk dat het alleen lukt als een man aandacht aan mij besteedt.'

Maaïke en Michiel heten in werkelijkheid anders.