

Seks? Vijf keer per maand is normaal! - 28/01/2009

Zijn Belgische vrouwen ijspegels in bed? Volgens een recente studie vrijen ze drie tot vijf keer per maand. En wij die dachten dat het gemiddelde twee tot drie keer per week was. 'Nee, dat is echt overdreven. Die drie tot vijf keer per maand is heel realistisch', zeggen seksuologen.



'Belgische vrouw heeft amper seks'. Zo luidt de titel op de nieuwssite van de Nederlandse krant *De Telegraaf*. Onze burens maakten zich vrolijk over de resultaten van een enquête afgenomen door een erotische webwinkel (*zie onze krant van gisteren, nvdr.*) .

'Amper seks' betekent volgens de enquête eigenlijk drie tot vijf keer per maand. Vreemd, want wereldwijd onderzoek door een condoomfabrikant wijst uit dat we gemiddeld 105 keer tussen de lakens duiken, wat zoveel betekent als negen keer per maand. Een groot verschil.

'Drie tot vijf keer per maand is veel realistischer dan die twee tot drie keer per week zoals je vaak leest in de vrouwenbladen', zegt seksuologe en relatietherapeute Rika Ponnet. 'Het is heel moeilijk om exact te onderzoeken hoeveel keer de Vlamingen met elkaar vrijen. Zulke onderzoeken kan je niet met een teller in statistieken gooien. Je hangt af van wat de mensen zeggen. De man zal bijvoorbeeld vaak het aantal vrijsessies aandikken omdat hij nog altijd prestatiegericht denkt.'

Wie vrijt eigenlijk het meest? De man of de vrouw? Volgens Ponnet is het cliché van de 'altijd zin hebbende man' eindelijk aan het wegebben. 'Vrijen is meer persoonsgebonden dan geslachtsgebonden. Mannen hebben meer testosteron, wat zorgt voor een grotere seksdrift, maar vrouwen moeten daar niet voor onderdoen', zegt Ponnet. 'Vrouwen gaan dat gewoon niet snel toegeven omdat ze nog altijd scheef bekeken worden.'

Het aantal keren hangt volgens haar af van de fases in je relatie. 'In begin van een relatie vrij je als koppel heel vaak. Je zoekt bevestiging bij elkaar en met elkaar vrijen is een vorm daarvan. Hoe langer je samen bent, hoe minder je de noodzaak voelt om dat *graag zien* constant bevestigd te zien', zegt Ponnet.

Maar ook de leeftijd speelt volgens seksuologe Ann De Lamper een rol. 'Jonge twintigers hebben geen zorgen en vrijen dus vaker met elkaar dan dertigers of veertigers met een gezin. Die hebben nauwelijks tijd en zoveel stress aan hun hoofd dat vrijen er vaak niet van komt. Dat zijn echte zondagsvrijers. Zij plannen hun vrijpartijen.'

Volgens De Lamper is daar ook niets mis mee. 'We plannen van alles in ons leven, waarom zouden we dan geen seks plannen?'

Ook samen op vakantie gaan kan de zin in seks altijd aanzwengelen. Ponnet: 'Stress en moeheid neemt alle seksuele drift weg. Op vakantie ben je rustig en ontspannen en doe je dingen die je leuk vindt. Dan ga je niet slapen met een hoofd vol zorgen. Vakantie zorgt vaak voor een opflakking van het seksleven.'

Het aantal keren vrijen doet er volgens de seksuologes echt niet toe. Ze vinden dan ook dat niemand zich mag laten verblinden door de vrijcijfers die worden bekendgemaakt. 'Leg mensen geen standaarden op. Het aantal keren vrijen wordt maar een probleem als een van beide partijen daar problemen mee heeft of als er vermijdingsgedrag optreedt', zegt Ponnet. 'Maar als een koppel het nu maar één keer per jaar doet en ze zijn daar allebei tevreden mee, dan is er toch geen probleem?'

De Lamper beaamt dat. 'Er is natuurlijk kwantiteit nodig om kwaliteit te hebben. Maar het is beter om één keer goed te vrijen dan vijf keer slecht.'

Lotte Debrouwere