

Seks, anyone?

Als je er de films en tv-programma's van het moment op naslaat, kunnen wij, *the ladies*, maar niet genoeg krijgen van seks, in al zijn soorten en varianten. We zijn bevrijd! Maar hoe blij zijn we daar eigenlijk mee?

Tekst: Frauke Joossen

Een kleine bekentenis: ik kom niet aan vier keer seks per week. Druk met de job, kids, vrienden, *you know*. Nog een bekentenis: ik vind het niet zo erg dat ik het druk heb. Want heel eerlijk, nu we toch aan het bekennen zijn: vier keer seks per week, ik vind het gewoon *too much*. Ik verkondig het hier nu wel heel stoer, maar als ik al over mijn seksquota praat, dan val ik toch liever terug op 'druk, *you know*'. Want seks, dat vinden we toch fantastisch, op elk moment van de dag? Seks, daar kunnen we toch niet genoeg van krijgen? En niet alleen willen we het vaak, we willen het op alle mogelijke manieren. De SM-rechter loopt in de zalen, swaffelen wordt in het woordenboek opgenomen, anaal is iets wat je op z'n minst wel al hebt geprobeerd. Of sla er kranten en tijdschriften op na:: 'gezonder door orgasmes!', 'Beter orgasme? Train je spieren!', 'vrouwen met een seksuele burnout!'. Seks, seks, seks. Als ik er met vriendinnen over praat (want o ja, dat doen we tegenwoordig ook: pràten over seks! Als we het niet aan het doen zijn, praten we erover!), blijk ik toch niet alleen te zijn met mijn seks-twijfel. Vriendin M. verwoordt het zo: 'Allemaal fantastisch hoor, die seksuele revolutie. Maar ik heb het gevoel dat vrouwen het vroeger makkelijker hadden. Nu is seks weer één van de dingen waar we ook perfect in moeten zijn. Met elke keer een orgasme, tantraseks en weet ik veel. Gewoon een avondje op de bank kan toch ook leuk zijn?'

We zijn doorgeslagen in onze seksuele emancipatie, beweren de critici. Het gaat helemaal de foute kant op. *Rubbish*, beweren de seksuologen: alles is voor verbetering vatbaar, maar de seksuele vrijheid die we nu hebben, heeft vooral voordelen. Op een rijtje: de struikelblokken van de seksuele bevrijding!

Struikelblok 1: Pornoficatie

Pornoficatie is zo'n woord dat de critici graag gebruiken als ze het hebben over onze foute manier van omgaan met seks. 'Mannen denken dat spuitend klaarkomen in het gezicht van een vrouw de norm is, doordat ze dat in zowat elk pornofilmpje zien' toeteren ze. Zever, zegt seksuologe Mieke Mievisch. Er

is niks mis met porno *an sich*. Ik denk écht niet dat mensen opeens zo'n ander seksleven hebben omdat porno zo makkelijk voorhanden is via internet. Mensen gaan zich daardoor wél meer vragen stellen: 'ben ik goed bezig met mijn één keer per week in missionarishouding?' En daar is niks mis mee, of wel? Het is goed jezelf af en toe in vraag te stellen. Dat is zo op je werk, in vriendschappen, in relaties. Dus ook op gebied van seks. Of misschien wil je, door wat je ziet in een pornofilm, wel dingen uitproberen. Maar je valt vanzelf terug in het patroon waar jij je goed bij voelt. Dat is toch ook zo in het begin van een relatie: dan probeer je tweehonderd standjes uit. Na een jaar hou je er vier over. Gewoon omdat die het lekkerst zijn. En ja, vijftig jaar geleden probeerde je er in het begin van je relatie geen tweehonderd, maar dertig. Porno kan inspiratie bieden, kan je op onderzoek laten gaan. Maar het verandert wezenlijk niets, dat wijst elk onderzoek uit.

Struikelblok 2: Normenbesef

Voor al de jongeren liggen onder vuur. 'Seksmoraal bij jeugd is abnormaal' koppen de kranten.

Seksuoloog Alexander Witpas ergert zich eraan: Kijk, je hebt mensen die tegen commercialisering zijn. Ook tegen commercialisering van seks. En dat mag, natuurlijk. Maar om dan luidkeels te gaan verkondigen dat onze moraal naar de haaien is, gaat veel te ver. Jà, er zijn de gevallen waarin seks wordt gegeven in ruil voor een telefoonkaart. Maar dat zijn de extremen, dat is een kleine, kwetsbare groep mensen. Uit onderzoek bij zeven- en achttienjarigen blijkt dat de helft nog maagd is. De meerderheid van de mensen is wél op een 'gezonde' manier bezig met seksualiteit. De seksuele revolutie heeft wél positieve dingen opgeleverd. Openheid over seks, bijvoorbeeld. Kunnen aangeven wanneer je seks wilt, ervoor kiezen anticonceptie te gebruiken, maar ook de acceptatie van holebi's, het zijn maar een paar voorbeelden.

Struikelblok 3: Slow sex, the only way!

En hoe zit het dan met *slow seks*? Daar willen 'de critici' namelijk naartoe. Dàt is het antwoord volgens hen op onze hele foute seksmoraal.

Slow Seks

Slow seks gaat om traagheid. Uren uittrekken voor een vrijpartij. Nog voor je voorspel aandacht aan elkaar besteden, véél praten, knuffelen en emotioneel hechten. Met kaarsjes, massages en gesprekken. Het orgasme mag het doel niet zijn, het is de weg ernaar toe die telt.

Alexander Witpas: Dat is ook niet altijd waar. 'Hoe meer tijd je erinsteekt, hoe beter', zeggen de *slow seks*-aanhangers. Maar geeft toe: een half uur langer seks die je saai vindt, wordt geen betere seks, of wel? Wat je in de eerste plaats nodig hebt voor goede seks is zin.

Struikelblok 4: too much pressure!

Allemaal goed en wel, die openheid, maar het heeft wél druk gelegd op ons seksleven. Als je het nu niet 2,3 keer per week doet, moet je al gaan twijfelen over je relatie, toch? Mieke Mievis: Dat hoeft helemaal niet. Je voelt toch als je eerlijk bent zelf wel of je relatie goed zit? En als je dan maar één keer in de maand seks hebt, maar je voelt je goed, je ziet je lief graag, en je lief vindt het ook allemaal dik ok, dan is er totaal niks aan de hand. Anderzijds is het niet slecht om jezelf af en toe wat druk op te leggen. Want ja, vaak komen we niet aan vrijen toe omdat we moe zijn, ons leven *way too busy* is, we allerlei andere prioriteiten hebben. Terwijl je wéét dat vrijen lekker is, dat het je *closer* maakt met je partner, dat je er goedgezind van wordt. Doe het dan gewoon, zet jezelf eraan. Over een half uur ben je content. Maar laat je niet op stang jagen door wat je leest, ziet of hoort. Zoek je eigen weg.

Struikelblok 5: hoe moet het nu?

Is er, met alle struikelblokken die de *sexual freedom* met zich meebrengt misschien ook een handleiding? Hoe vind je je weg in het seksuele bos? Mieke Mievis: Er is dan wel de seksuele bevrijding, en we praten met z'n allen veel meer open over seks, maar écht praten? Zeg jij aan je partner na een vrijpartij: 'néé, het was niet lekker', 'néé, ik ben niet klaargekomen'. Dat ligt nog altijd te gevoelig. Maar als jouw lief denkt dat hij je bangelijke seks heeft gegeven, in drie minuten, en je kan hem niet vertellen dat je dat nét wat anders ziet, hoe kan er dan iets veranderen? Het zou al handig zijn als we met z'n allen gingen beseffen dat seks niet altijd *mindblowing* hoeft te zijn. Tel zelf maar na: van de tien keer dat je seks hebt, zijn er drie slecht, genre: 'ok, laten we maar gaan slapen'. Vier zijn er ok. Niet wereldschokkend, maar best wel lekker. En drie zijn er 'jippiejajeeh!'. Stel je verwachtingen dus een beetje bij. Als je verwacht dat elke sekspartij spontaan komt, waanzinnig lekker is én je samen een orgasme krijgt, kom je bedrogen uit.

Ok, realistisch dus. Seks hoeft niet altijd lekker te zijn. Je hoeft niet, als het een keertje minder was, meteen in een panische kramp je hele relatie in twijfel te gaan trekken.

Klinkt logisch. Met vriendinnen heb je ook avondjes uit waarvan je denkt: 'dit had niet hoeven, ik had liever met een boek op de bank gezeten'. Moet kunnen, want de volgende keer samen weg, hebben jullie weer de tijd van je leven. Net hetzelfde met seks, dus. Natuurlijk zijn er wel een paar dingen die je kunnen helpen het allemaal realistisch en nuchter te blijven bekijken. Alexander Witpas geeft een leidraad, in vijf punten:

1. Juiste partnerkeuze. Het makkelijkst is het als je iemand kiest die bij je past, ook seksueel.
2. Er zijn altijd seksuele meningsverschillen. Discussieer niet, maar onderhandel. En accepteer dat je niet altijd kan hebben wat je wilt. Da's met niks zo, ook niet met seks.
3. Als je in een relatie stapt, neem je de verantwoordelijkheid die te laten lukken. Als je seksleven niet lekker loopt, heb je dus ook de verantwoordelijkheid te gaan uitzoeken hoe dat komt. Door te praten met elkaar, *for starters*..
4. *Deal with it*: seks zorgt ook wel eens voor angst en frustratie, het is namelijk een heel intieme bezigheid. Ga confronterende gesprekken niet uit de weg, en bouw een frustratietolerantie in. Denk aan punt 2: *you can't have it all!*
5. Doe de dingen waarvan je merkt dat ze je opwinden. Want het allerbelangrijkste dat je nodig hebt voor goeie seks - en daar verandert geen enkele revolutie iets aan - is opwinding.

Vrouwen over de seksuele revolutie

Lotte: Natuurlijk wil ik niet terug naar vijftig jaar geleden, toen seks nog een taboe was. Maar soms heb ik mijn buik vol van de druk die seks nu legt op je relatie. Het moet allemaal zoals in de film. Dat dacht ik tenminste. Ik heb nu een vriend die er héél nuchter over is. Voor het eerst lach ik tijdens het vrijen. Het hoeft stilistisch allemaal niet zo perfect te zijn, als we er allebei maar van genieten. Een hele openbaring voor mij, en meteen de kern van mijn seksuele revolutie.

Hanne: Seksuele revolutie, *my ass!* Ik doe gewoon wat ik lekker vind!

Lila: Ik *fake* nog altijd mijn orgasmes. Omdat ik het zo sneu vind voor mijn partner, hij wil me zo graag bevredigen. Ik krijg ze niet, maar ik geniet wél van vrijen met hem. Maar hem dat uitleggen, dat lukt me dus niet

Ann: We hebben het gewoon te vaak over seks. Het is té belangrijk geworden. Jà, seks is fijn. Maar het is ook iets heel intiem. Volgens mij heeft die openheid veel

kapotgemaakt. Want nu denkt iedereen, jonge vrouwen vooral, dat seks zaligmakend is. Het is nog altijd een aspect van een relatie, niet het hoofddoel!

Ilse: Het gaat nu opeens heel hard over internet, en dat we teveel bestookt worden met wat we moeten doen. Komaan zeg, je kan toch zélf wel uitmaken wat je wilt? Als je reclame ziet, koop je dan meteen dat product? Toch alleen als je het wilt? Zo is het ook met alle info over seks, vind ik: pik er uit wat jou aanstaat, de rest laat je gewoon links liggen!

Bron : Glamit april 2009