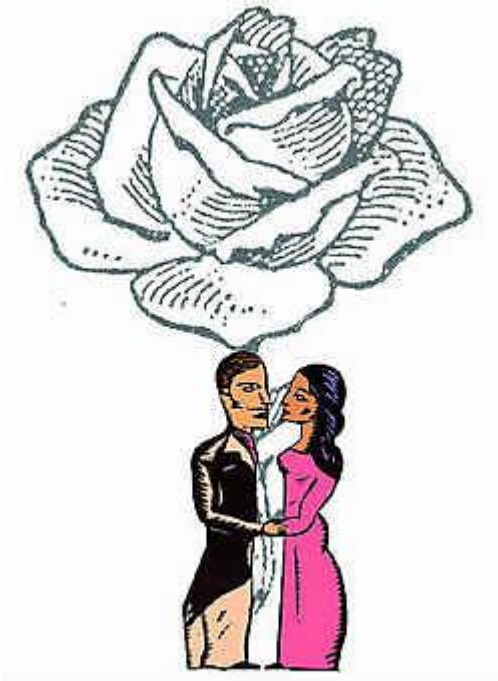


Leve de huis-, tuin- en keukenseks

- donderdag 14 februari 2008



jd

Interview SEKSUOLOGE AN DE LAMPER ZET TIEN MISVERSTANDEN RECHT We lezen en zien in de media meer seks dan ooit tevoren. In 'de boekjes' volgen we relaties van BV's van begin tot eind. Dat overaanbod leidt tot misverstanden, zeggen de Vlaamse seksuologen.

Van onze redactrice

1. Stellen die niet tweemaal in de week vrijen, zijn niet normaal.

Seksuologe An de Lamper: 'Hoe komen gemiddelden tot stand? Door de extremen bij elkaar te voegen. We willen onszelf zo graag spiegelen aan anderen, maar dat is geen goed idee. In de praktijk merken wij, seksuologen, dat vooral dertigers en veertigers weinig tijd hebben voor seks. Ze hebben hun werk, hun kinderen, hun huishouden. Tijd voor elkaar schiet er dan als eerste bij in. Ook jonge paren die veel belang hechten aan sociale contacten en hun vrienden, komen vaak niet aan twee keer in de week toe. Zolang geen van beiden daar een probleem van maakt, is er niets aan de hand.'

2. Je moet zin hebben in seks om aan vrijen te beginnen.

De Lamper: 'Dit horen we zo vaak zeggen. Maar als je wacht tot je allebei tegelijk zin hebt, zul je vaak lang mogen wachten. Er zijn ook andere motieven voor seks. Denk aan vroeger, toen vrouwen vaak vrijden om hun man een plezier te doen. Nu kan dat precies niet meer. Het is belangrijk te weten dat er twee vormen van zin zijn. Er is de goesting die echt uit jezelf komt, dat je zin hebt om

je partner eens dicht tegen je aan te trekken. In antwoord daarop kun je zin krijgen. Het is meer dan toegeven: door wat je partner doet en doordat je ervoor openstaat, ga je er ook echt van genieten.'

3. Seks moet een spontaan gebeuren zijn.

De Lamper: 'Spontaan tot een vrijpartij komen, is natuurlijk tof. Maar als spontaan niet lukt, omdat je het altijd zo druk hebt, dan is er niets mis mee om af te spreken dat je het op die avond of die namiddag zult doen. Je bent dan ook van het wel-of-niet-gedoe af. Heel veel stellen hebben een vaste dag in de week, bijvoorbeeld de zondagnamiddag. Dat is een onbewuste vorm van planning.'

4. Niet tot een orgasme komen, betekent dat de seks slecht was.

De Lamper: 'In de praktijk maken veeleer mannen zich zorgen als hun vrouw niet tot een orgasme komt. Dat betekent niet dat hun vrouw ontevreden is. Zij kan ook genieten zonder dat er presteren aan te pas komt. Bijvoorbeeld van de intimiteit die ontstaat door die vrijpartij. Ik heb vrouwen al letterlijk horen zeggen dat ze genieten van het feit dat ze hun man in zich voelen, meer hoeft dat niet te zijn. Voor mannen is dat misschien moeilijk te begrijpen, die zitten nu eenmaal anders in elkaar.'

5. De ultieme vrijpartij leidt tot een gezamenlijk orgasme.

De Lamper: 'Gebeurt niet zo vaak, en puur anatomisch gezien ligt de clitoris op de verkeerde plek. Als het gebeurt, is het zeker genieten. Maar ik zou er niet krampachtig naar streven: dat leidt alleen tot geïmpotentie en veel frustratie.'

6. Alles moet kunnen.

De Lamper: 'Het is natuurlijk geweldig dat er geen taboes meer zijn. Dat alles nu mag. Maar de pendel is wel doorgeslagen: mensen denken nu dat alles móet. Tv, kranten en tijdschriften overladen ons met steeds nieuwe prikkels en kicks en wie zich daartegen verzet, lijkt "preuts". Daarom hebben we met de Vereniging van Vlaamse Seksuologen een oproep verspreid tegen die opgedrongen "pornificatie". Veel mensen houden van chocolade, maar welke is de lekkerste? Zoete melkchocolade of bittere fondant? Smaken verschillen, en ieder moet voor zichzelf kunnen uitmaken welke seks hij/zij het lekkerste vindt. Als je het leuk vindt om op al die prikkels in te gaan, moet je dat zeker doen. Maar laat het geen nieuw keurslijf worden. Huis-, tuin- en keukenseks is voor de meeste paren meer dan voldoende.'

7. Mannen zullen seks en liefde sneller scheiden dan vrouwen.

De Lamper: 'Ik durf dat te betwijfelen. In de praktijk zie ik bijvoorbeeld paren die op consultatie komen omdat de vrouw met vaginisme kampt. Het duurt vaak lang voor ze hulp zoeken, soms vele jaren. Zo'n vrouw worstelt dan ook nog eens met een groot schuldgevoel, maar de mannen zeggen: "We houden het nu al zo lang vol met elkaar omdat ik haar graag zie". En het is ook niet zo dat deze mannen ondertussen zijn vreemdgegaan. Maar ze willen natuurlijk wel een oplossing voor het aanslepende probleem, daarom zoeken ze hulp.'

8. Als er geen vrijen (meer) aan te pas komt, is het uit met de liefde.

De Lamper: 'Ook niet altijd waar. In een relatie valt het seksuele soms even weg. Dat is vrij logisch na een bevalling, in een rouwperiode, of bij ziekte. Ik ken ook enkele gewone stellen die helemaal geen seks met elkaar hebben, en die dat oké vinden. Zelf kan ik mij dat niet zo goed voorstellen, omdat seks toch tot een intieme band tussen twee mensen leidt en die stellen geven toe dat ze dat enigszins missen. Maar ze missen het niet zodanig dat ze er ook iets aan willen doen.'

'De meeste mensen vinden het wel abnormaal als de seks in gewone omstandigheden wegvalt. Ze vragen zich dan af of ze niet meer aantrekkelijk zijn, of of ze iets fout hebben gezegd. Maar evengoed is er niets aan de hand en is er alleen een tijdelijke dip. Er kan een dynamiek van wantrouwen en onzekerheid rond ontstaan. Die kun je enkel vermijden door het onderwerp op tafel te gooien. Spreek erover met elkaar.'

9. Verliefd worden op een ander betekent dat het gedaan is met je relatie.

De Lamper: 'Het is een onderwerp dat we vaak tegenkomen in onze consultaties. Blijkbaar denken veel mensen er zo over: ze worden verliefd, en willen gelijk hun relatie stopzetten en overstappen naar de volgende. Maar verliefdheid blijft niet duren. Het is iets dat je kan overkomen, maar je beslist zelf wat je ermee doet, of je het aanwakkert of niet. Het is ook iets moois, omdat het menselijk is en omdat het ervoor zorgt dat je contact legt met anderen. Maar wie telkens zijn verliefdheden volgt, zal zelden iets langdurigs kunnen opbouwen. En hoeveel stellen ervaren niet dat hun verliefdheid overgaat, maar toch af en toe opnieuw de kop opsteekt? Schitterend toch?'

10. Een monogame, altijddurende relatie is uit de tijd.

De Lamper: 'Een op drie relaties loopt op de klippen en over ontrouw spreken de vele onderzoeken elkaar nogal tegen. Ach, ik heb een beetje genoeg van al die mensen die zeggen dat we biologisch gezien niet monogaam zijn. Een mens is meer dan biologie alleen: hij is ook opvoeding, cultuur, het product van een samenleving. Langdurige, monogame relaties zijn wel mogelijk. Je moet er niet van uitgaan dat het je toch niet zal lukken. Je moet er in willen geloven. Bovendien stellen wij vast dat meer en meer mensen een relatietherapeut opzoeken: omdat ze erin geloven.'

www.seksuologen-vlaanderen.be

Veerle Beel