

The logo for 'Goed Gevoel' consists of the words 'Goed' and 'Gevoel' stacked vertically in a white, sans-serif font on a red square background.

GEZONDHEID/PSYCHO



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

[venster sluiten](#)

## Verbeter je seksleven



Botert het niet meer tussen de lakens? Of kan de wekelijkse kost wel wat meer pikante kruiden gebruiken? Peper je seksleven dan met de tips van onze seksuologe. An De Lamper schotelt ons de meest voorkomende bedproblemen voor, afgewerkt met een deskundig sausje van praktische oplossingen.

### **Probleem 1: mijn man wil vaker dan ik**

Het probleem bij een verschil in libido ligt niet enkel bij haar noch alleen bij hem. Te hoog of te laag bestaat niet. Het feit dat zij toevallig een koppel vormen, is op seksueel vlak een wat ongelukkige combinatie.

Belangrijk is om er snel bij te zijn en het probleem aan te pakken vanaf de eerste signalen. Het gevaar is dat de vrouw na verloop van tijd vermijdingsgedrag gaat vertonen. Uit angst dat elke knuffel uitdraait op een vrijpartij, gaat ze elk lichamenlijk contact uit de weg. Geef hem een vinger en hij neemt immers een arm. Zo krijgt ze bijna een degout van seks en dus ook van haar partner.

### **Oplossing**

Als vrouw mag je niet over je grenzen gaan. Als je partner niet respecteert dat je eens niet wil vrijen, is hij jou niet waard. Als de vrouw zich niet begrepen voelt wanneer ze seks weigert, zal immers sneller vermijdingsgedrag opduiken. Zij moet kunnen uitleggen dat ze nog wel heel graag vrijt met haar man, maar dat ze de frequentie gewoon niet aankan.

Er is echter ook niets mis mee om eens iets voor elkaar te doen. Als je hoofd er echt niet

naar staat, doe het dan niet. Maar het kan best dat je op een bepaald moment eigenlijk geen zin hebt om te vrijen, maar dat die zin nog wel kan komen. Dat is het moment waarop je hem een pleziertje kan doen. Je moet immers niet alleen vrijen als je allebei zin hebt, want dat kan soms lang duren. Je kan ook zin krijgen.

### **Probleem 2: het lukt niet om samen klaar te komen**

Het is heel logisch dat man en vrouw quasi nooit samen klaarkomen: simultane orgasmes zijn namelijk zeldzaam. De meeste mannen hebben immers een orgasme tijdens de penetratie en de meeste vrouwen komen klaar bij stimulatie van de clitoris. Als je bekijkt hoe alle genitaliën ten opzichte van elkaar gelegen zijn, is dat strategisch nogal ongelukkig. Tijdens de penetratie komt de clitoris er gewoon niet aan te pas!

Je zal altijd creatieve oplossingen moeten zoeken en dan nog. De kans op een simultaan orgasme wordt iets groter zonder penetratie, maar met manueel of oraal contact. Dat is echter nog geen makkelijke opgave, want je moet gelijktijdig tot hetzelfde niveau van opwinding komen. Vaak ben je dan zo geconcentreerd met je partner bezig, dat je de focus op je eigen gevoel verliest, wat net nodig is voor je orgasme.

### **Oplossing**

Als je jaren op elkaar bent ingespeeld, kan het heel soms lukken om tijdens de penetratie tot een simultaan orgasme te komen. In andere gevallen zou het enkel kunnen lukken met een helpende hand nu en dan. Belangrijk is dat je er geen must van maakt. Kom je een keer samen klaar: leuk! Is dat meestal niet het geval: ook goed. Blijf vooral genieten van elke vrijpartij. Want als je gaat vrijen met als enige doel om samen klaar te komen, valt het genot helemaal weg. Dan staat seks enkel nog synoniem voor streven naar een gelijktijdig orgasme. Aangezien je vaker zal falen dan slagen, zal die drang voor veel frustraties zorgen.

Bekijk een simultaan orgasme dus als een surplus, maar streef het niet krampachtig na. Bovendien heb je een voordeel als je apart klaarkomt: je hebt twee keer plezier!

### **Probleem 3: ik heb nauwelijks zin in seks**

Het gebeurt wel vaker dat wanneer de vlinders in de buik wat tot rust gekomen zijn, maar de huishoudelijke verplichtingen je rond de oren vliegen, het libido bij vrouwen wat afneemt. Bij mannen is dat effect helemaal niet zo groot. Het is dus een normaal gegeven, maar dat wil niet zeggen dat je er niets mag aan veranderen. Voor je man kan het immers heel verwarrend zijn: hij begrijpt niet wat er aan de hand is.

Over asexualiteit is nog maar weinig geweten. Pas als iemand nooit seksuele prikkels ervaart en ook in het verleden nooit opgewonden is geweest, kan je spreken van asexualiteit.

### **Oplossing**

Zoals al gezegd: praat erover met elkaar en heb begrip voor elkaars gevoelens. Als vrouw voel je je misschien schuldig omdat jouw libido in de loop der tijd afgenomen is. Uit schuldgevoel moet je daarom geen dingen doen waar je je niet goed bij voelt. Niemand kan je ergens toe dwingen. De bereidheid om er iets aan te veranderen, moet bij jezelf liggen. De wil moet er zijn om seksuele prikkels te gaan opzoeken en opgewonden te worden. Ga dus bij jezelf eens na welke fantasieën je hebt. Die zorgen er immers voor dat je zin krijgt om te vrijen. Begin met een onschuldig verhaaltje te verzinnen en laat dan je verbeelding de vrije loop.

Er zijn ook een paar goeie websites die je op weg kunnen helpen. Geen hardcore porno, maar erotisch getint leesvoer en beeldmateriaal. En onder het motto 'Baat het niet, het

schaadt ook niet' kan je je nog altijd wagen aan de ettelijke afrodisiaca die je de hemel op aarde beloven.

#### **Probleem 4: mijn man kijkt naar porno**

Porno heeft nog steeds een negatief imago en ernaar kijken, wordt als abnormaal bestempeld. Nochtans zijn er heel veel mannen en vrouwen die naar porno kijken, omdat het dankzij het internet gratis, anoniem en binnen handbereik is. Je bent niet meteen een freak als je een pornosite bezoekt. Iedereen is toch wel een beetje nieuwsgierig?

Die negatieve bijklank zorgt ervoor dat het hek vaak van de dam is wanneer porno in een relatie sluipt. De vrouw voelt zich afgewezen en onzeker, want ze kan niet tippen aan die rondborstige pornoactrices die alle mogelijke standjes met veel plezier uitvoeren op alle mogelijke manieren, momenten en plaatsen. Het is heel logisch dat ze die gevoelens heeft, veel pornofilms zijn immers niet realistisch. Maar als de seksuele relatie van het koppel nog steeds prima is, hoeft er niemand zich zorgen te maken. Pas als man en vrouw niet meer met elkaar vrijen en hij al z'n lusten voor het scherm botviert, zitten ze in een probleemsituatie. Porno kan namelijk verslavend werken.

#### **Oplossing**

Het is geen goed idee om je man te verbieden naar porno te kijken. Een verboden vrucht is immers des te aantrekkelijker. Blijf dus allebei altijd eerlijk en durf er met elkaar over te praten. Zij moet kunnen zeggen wat dit bij haar teweeg brengt en hoe ze zich daarbij voelt. En hij moet kunnen vertellen waarom hij naar porno kijkt en wat hij erin zoekt. Als dit onderliggende problemen naar boven brengt, kan je hiermee - eventueel samen met een therapeut - aan de slag.

Als de man gewoon uit nieuwsgierigheid af en toe naar pornosites surft, moet hij ook zijn vrouw ervan overtuigen dat het niet meer is dan dat. Het is niet omdat hij naar extreme seks kijkt, dat hij er ook zelf naar verlangt. Hij moet die onzekerheden wegwerken en haar duidelijk maken dat hij er nog steeds van geniet om met haar te vrijen. Verbieden is dus geen optie, maar grenzen stellen zeker wel. Een man mag z'n nieuwsgierigheid volgen, maar moet ook weten waar hij moet stoppen. Het hoeft niet altijd meer en extremer. Je moet niet alles gezien hebben, er mag nog iets aan de fantasie overgelaten worden. Anderzijds kan zij proberen het minder zwart-wit te zien: porno hoeft niet slecht te zijn. Stel je er eens voor open. Ga niet meteen voor harde porno, maar begin met iets subtiels. Kijk er samen naar en wie weet doet het jou ook wel wat.

#### **Probleem 5: hij valt meteen in slaap na de seks**

In mijn praktijk verwoordde een vrouw het ooit zo: 'Na het vrijen valt mijn man meteen in slaap. Ik voel me dan gebruikt. Erop, erover en nu slapen. Dag en bedankt!' Het is een euvel waarmee wel meer koppels te kampen krijgen.

Het is namelijk niet abnormaal dat de man erg moe is na een vrijpartij. De man is vaak al sneller opgewonden dan z'n partner, dus die boog moet letterlijk veel langer gespannen blijven staan eer hij tot ontlading mag komen.

#### **Oplossing**

Het enige wat ik kan aanraden, is om allebei een kleine toegeving te doen. Als vrouw moet je gewoon aanvaarden dat dat kan gebeuren. Bekijk het als een complimentje voor jezelf: het is door jou dat hij de hele tijd opgewonden is geweest, waardoor hij nu zo moe is. Je man is dus nog steeds weg van jou.

De man kan proberen te vermijden dat hij in slaap valt. Nestel je dus niet comfortabel onder de lakens na het vrijen, maar ga bijvoorbeeld rechtop zitten. Of neem samen een

verkwikkende douche. Een andere tip voor de dames: jaag manlief na de seks uit bed en stuur hem om de champagne die je in de koelkast hebt gezet! Zo is hij weer klaarwakker en kan je in alle gezelligheid wat praten.

### **Probleem 6: vrijen met hem is doodsaaï geworden**

Beide partners doen wat van hen verwacht wordt. Dat is fruikend voor de spanning natuurlijk. Als man en vrouw hier allebei tevreden mee zijn, hoeft deze gewone gang van zaken niet problematisch te zijn. Als echter iemand zich onbevredigd voelt, moet het wel bespreekbaar zijn. Als je altijd maar moet meegaan in dingen die je niet aanspreken en je verzuchtingen worden niet gehoord, dan kan het gras wel eens groener lijken aan de overkant.

Dan ga je je makkelijker openstellen voor nieuwe horizonten, wat de relatie op de helling zet. Door te doen wat van jou wordt verwacht, denk je bovendien in de plaats van de ander: wat heeft hij graag? Terwijl je eens moet doen waar je zelf zin in hebt.

### **Oplossing**

Probeer weer wat spanning in je seksleven te brengen door te variëren. Gooi de verwachtingen overboord en verras elkaar. Denk eens na over andere mogelijkheden en doe desnoods inspiratie op via internet. Dat de seks altijd op zondagmorgen plaatsvindt, is zeker niet slecht.

Het is immers al heel goed dat je op dat moment tijd maakt voor jullie tweetjes, terwijl veel koppels zelfs daar niet toe komen. Wees dus vooral blij dat het elke zondag kan! Hoe dat plaatje verder wordt ingevuld, is helemaal aan jou. Je hoeft niet meteen je heil te gaan zoeken in de meest onmogelijke standjes en atletische houdingen. Gewone seks is vaak ook goed genoeg. Als je gaat nastreven wat je allemaal op tv ziet, ga je nooit tevreden zijn. Projecteer die onrealistische dingen niet op je eigen seksleven, maar doe hoogstens een paar ideeën op.

### **Probleem 7: ik kan niet meegaan in al zijn fantasietjes**

Een verschil in voorkeuren en behoeften komt in vele relaties voor. Als het enkel gaat over de plaats, het moment, de duur of de manier, hoeft het niet problematisch te zijn. Probeer elkaar dan gewoon tegemoet te komen. Doe het de ene keer uitgebreid in bed op z'n hondjes en de volgende keer vlog op de keukentafel. Van compromissen sluiten is nog niemand gestorven.

Als één van de twee wil experimenteren, liggen de kaarten anders. Het gevaar is dat je gedwongen wordt om over je grenzen te gaan en dat is helemaal fout.

### **Oplossing**

Je moet voor jezelf heel goed uitmaken of je ergens in wil meegaan of helemaal niet. Het kan geen kwaad hem ergens een pleziertje mee te doen, maar doe niets wat tegen je wil is. Als je zelf beslist om anale seks eens te proberen, maak dan ondubbelzinnige afspraken: we geven het één kans en als ik het niet leuk vind, doen we het nooit meer. Hij moet dat respecteren.

Hetzelfde geldt voor een bezoek aan een swingers- of parenclub. Laat je niet te snel overhalen door het argument 'We gaan gewoon maar eens kijken'. Want met alleen kijken hou je je man niet tevreden. Hij wil naar die club met andere intenties en dat weet je van in het begin. Anaal, een trio of sm, welke fantasie jij en/of je partner ook hebben, weet dat sommige dingen ook verbeelding mogen blijven. Niet alles hoeft werkelijkheid te worden, want zonder fantasie is het (seks)leven ook maar saai.

**Probleem 8: geen tijd voor seks**

Ze hebben er geen tijd voor. Maar ze maken er ook nooit tijd voor. Door hun drukke levens, vermoeide lichamen en gestreste geesten zien ze door de bomen het bos niet meer en beseffen ze niet dat ze er heel makkelijk zelf iets aan kunnen doen. Als ze er niet te lang mee wachten tenminste. Want hoe langer het duurt eer je nog eens met elkaar vrijt, hoe moeilijker het is om de draad weer op te pikken.

**Oplossing**

Heb je geen tijd? Máák dan tijd! Reserveer een avond voor jullie twee en plan een vrijpartij. Het is een mythe om altijd te moeten wachten met seks tot de zin bij allebei spontaan komt. Tijd maken deed je trouwens vroeger ook. Toen je elkaar pas kende, zocht je kansen om alleen met z'n twee te zijn. Je maakte bewust tijd vrij voor elkaar. Dus eigenlijk stond seks toen ook al op je planning! Bovendien worden hobby's, afspraken en avondjes uit ook ingepland.

Waarom verdient iets leuks als seks dan geen plaats op de agenda? Als je het inplant, ben je er ook op ingesteld en dan gaat het makkelijker. Laat de tv dus om te beginnen een dag per week uit, want dat is voor veel koppels een groot vergif. Het is logisch dat het in het begin wat kunstmatig aanvoelt, maar je moet er opnieuw in groeien.

**Probleem 9: vrijen is moeilijk na zijn slippertje**

Vrijen is het intiemste wat je als koppel kan doen. Als blijkt dat er een derde bij betrokken is, laat dat vaak z'n sporen na. Het vertrouwen is geschonden en dat zijn diepe wonden. Het 'slachtoffer' spreekt dan vaak van een vies gevoel en dat is heel begrijpelijk.

Belangrijk is dat de bedrogene de kans krijgt om kwaad te zijn. Zij mag het hem dubbel en dik verwijten dat hij is vreemd gegaan en hij moet dat gewoon slikken. Hij heeft immers een grote fout begaan. Ook al zijn achterliggende relatieproblemen waarin zij zeker haar aandeel heeft, de oorzaak van zijn slippertje, hij had nog altijd de keuze om het anders op te lossen.

**Oplossing**

Het vertrouwen is geschonden en dat moet weer opgebouwd worden: van in het begin. Je moet elkaar opnieuw ontdekken door veel tijd met elkaar door te brengen en elkaar aandacht te geven. Het zijn dingen die de man hoogstwaarschijnlijk niet gedaan heeft met de persoon met wie hij het slippertje heeft begaan. Dan gaat alles snel en stiekem.

De man moet z'n partner dus veel tijd geven en zorgen dat ze zich opnieuw uniek voelt. Hij moet eerst naast de lakens toenadering zoeken om dan tussen de lakens alles van nul weer op te bouwen. Zij is immers zodanig gekwetst geweest, dat dat ook buiten het bed z'n invloed heeft. Ze moet zich eerst terug comfortabel kunnen voelen bij haar man zonder dat er gevreeën wordt. Daarna moet er goed gecommuniceerd worden over het waarom van het slippertje. Vaak liggen relatieproblemen aan de basis en is het slippertje een alarmsignaal. Laat het dus niet zover komen en praat erover.

Door Grete Flies

Goed Gevoel, augustus 2009

01/09/09 10u00

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.