

Een ongemakkelijk onderwerp, maar laten we het er toch eens over hebben: steeds meer jongeren zijn op latere leeftijd nog maagd.

TEKST LOTJE VAN DEN DUNGEN BEELD ARJEN BORN

# Wachten op het perfecte moment

**'Het' al gedaan hebben. Naarmate je ouder wordt, lijkt het steeds** meer een voor de hand liggende zaak. Maar millennials beginnen steeds later aan seks. Onderzoeksbureau Rutgers constateerde vorig jaar dat de helft van alle achttienjarigen maagd is. In 2012 waren dat nog zeventienjarigen. Uit een enquête van The Next Steps Project onder 16.000 Britse jongeren bleek dat een op de acht 26-jarigen nog maagd is. Een paar jaar terug was dat een op twintig.

Wie zijn die afwachters? Wat zijn hun redenen? En kunnen we het hier een keer over hebben? Iris (22, student) vindt het schattig als mensen geschrokken reageren op het feit dat ze nog maagd is. "Maar je bent zo'n leuke spontane meid", zeggen ze dan verwonderd. "Alsof iedereen die leuk en spontaan is vanzelfsprekend zin heeft in seks. Alsof er iets mis is als je daar langer mee wacht."

Op haar vijftiende had Iris een vriendje, maar was ze nog niet klaar voor seks. "In mijn tienerjaren vond ik het een ongemakkelijk onderwerp. Maagd zijn wordt snel geassocieerd met saai. Dat vind ik niet eerlijk." Nu ze ouder is, gaat iedereen ervan uit dat ze geen maagd meer is. Dat heeft het een stuk makkelijker gemaakt. "Ik maak er soms gewoon grapjes over."

Het juiste moment heeft zich nog niet aangediend. Maar het is geen issue meer, zegt Iris. "Ik ben er niet onzeker over. Het is een onderdeel van mijn karakter. Zoals andere meiden of jongens juist makkelijker zijn met seks." Iris

wil met haar echte voornaam in de krant. Haar achternaam gaat haar net iets te ver. Toch twijfelt ze: "Ik wil graag het taboe op maagd zijn helpen doorbreken, door er open over te praten. Anoniem zijn is dan een beetje hypocriet. Maar mijn seksleven – of, niet dan – is wel érg persoonlijk."

**Volgens Linda Duits, als sociaal-wetenschapper gespecialiseerd in populaire cultuur** verbonden aan de Universiteit Utrecht, is de verschuiving van leeftijd niet zo raar. "Negentien is het nieuwe zeventien. De alcoholgrens verschuift, kinderen blijven langer thuis wonen en beginnen ook later aan seks." Vroeger kon inderdaad een biertje op het schoolfeest het flirtspeel wat versoepelen. Tegenwoordig breek je het ijs via een appje of een swipe op Tinder of Happn.

Op zulke datingapps of via social media is flirten makkelijk. De keuze aan partners is immens en je loopt minder risico afgewezen te worden. Volgens kenniscentrum Rutgers spenderen jongeren tegenwoordig meer tijd online en minder offline. Ze verkeren dus minder tijd in elkaars gezelschap. "De omgangsvormen veranderen met de tijd mee", zegt Duits. "Het is pas een probleem als jongeren hierdoor een angst ontwikkelen om afgewezen te worden. Een blauwtje lopen hoort helaas ook bij volwassen worden." >>



**I**k was zestien toen ik ontmaagd werd. Ik sliep voor het eerst bij mijn vriend – met wie ik overigens nog steeds samen ben. Hij was zeventien. Het was de avond voor oudejaarsnacht en we kenden elkaar sinds carnaval, eind februari. Een klein jaar dus. Zijn ouders hadden een hangslot op zijn slaapkamerdeur gemonteerd voor onze privacy – ‘een slotje voor Lotje’.

Alles volgens het boekje: twee verliefde tieners, een vertrouwde omgeving en natuurlijk de onvermijdelijke klungeligheid. Ik wist ongeveer hoe het zou gaan – sommige van mijn vriendinnen hadden al langer seks. Toen ik de volgende ochtend terugfietste naar huis, stond mijn moeder me op te wachten bij de voordeur. Grote glimlach op haar gezicht: "En?" vroeg ze meteen. "Heb je het gedaan?"

---

## Zijn ouders monteerden een hangslot op zijn slaapkamerdeur: 'een slotje voor Lotje'

Iris kijkt niet op datingapps, ze vindt het maar een vleeskeuring. "Bijna niemand leest de korte biografieën onder de foto's. Die zijn juist het leukst." Paul (24, niet zijn echte naam) zit wel op Tinder, maar doet er niet fanatiek aan mee. "Het leukste eraan is met vrienden grappige openingszinnen bedenken", zegt hij.

**Uit cijfers blijkt dat er meer mannen dan vrouwen maagd zijn** in Nederland. Gemiddeld 20 procent van de mannen tussen de 21 en 25 heeft geen orale seks of geslachtsgemeenschap gehad. Bij vrouwen in dezelfde leeftijd is dat 15 procent. Het taboe lijkt bij mannen groter dan bij vrouwen. Het kostte mij veel moeite een man te vinden die over dit onderwerp wilde praten.

Voor Paul is maagd zijn niet echt een ding. "Ik vind het heel apart hoe we daarover denken. Ik ben niet ineens een ander mens als ik het een keer heb gedaan." Paul studeert sociaal werk en gaat daarvoor vaak op uitwisseling naar het buitenland. "Ik ben altijd de grappenmaker van de groep. Contact leggen doe ik heel makkelijk. Dat zeggen anderen ook altijd over mij. Maar romantische signalen pik ik niet zo snel op. Of ik denk: ze vindt me vast gewoon aardig als vriend."

Vriendschappen wil Paul niet op het spel

zetten. Dus initiatief nemen doet hij niet snel. "Dat maakt het lastig, want dat doen vrouwen ook niet vaak", lacht hij. Dat wil niet zeggen dat er niet wordt geflirt. "Een keer op uitwisseling had een meisje overduidelijk interesse. Ze was alleen niet mijn type. En seks is niet iets dat ik zomaar even doe om het maar gedaan te hebben. Ik ben, denk ik op zoek naar iets echts."

Makkelijk is het niet om te praten over maagd zijn. Als je je identificeert als seksueel kunnen mensen dat beter begrijpen, zegt Duits. "Of wanneer je geen seks hebt vanwege een geloofsovertuiging. Dan kies je bewust die identiteit." Waarom is het dan ongemakkelijker als 'het' gewoon nog nooit gebeurd is? Bij mannen is dat vaak moeilijker dan bij vrouwen, zegt Duits. "Van jongens wordt verwacht dat ze meisjes kunnen regelen. Mannen moeten altijd zin hebben. Bij vrouwen geldt de dubbele moraal dat ze minder zin hebben, maar wel sexy moeten zijn."

**Meryem (25, niet haar echte naam), werkt bij een bank.** Ook voor haar is seks een moeilijk gespreksonderwerp. Als het ter sprake komt, praat ze er snel omheen. "Soms zeg ik dat ik de ervaring nog niet heb gehad. Ik ben altijd een rebel geweest. Klakkeloos dingen overnemen doe ik niet zomaar. Maar op het vlak van liefde en seks heb ik de rebellie nooit toegelaten. Daar was ik heel streng in voor mezelf: dat mocht niet vanwege het geloof." Zoemen kon wel, maar intimiteit in de slaapkamer was haar altijd een brug te ver. En het moeilijke huwelijk van haar ouders zorgde er ook voor dat Meryem zo lang mogelijk wilde wachten met de liefde.

Tot anderhalf jaar geleden, vertelt ze. "Ik voelde me seksueel aangetrokken tot een man.

---

## De druk om te presteren heerst bij millennials ook in de slaapkamer. Alles moet perfect zijn

Ik had nog nooit zoiets gevoeld. Lang heb ik gedacht dat ik geen seksuele gevoelens had. Het geloof ben ik toen meer gaan loslaten: religie zie ik nu als iets persoonlijks, iets spiritueels. Met die man is het trouwens niets geworden, wel deed het me beseffen dat ik niet meer wil wachten."

**Maagd zijn, wat betekent dat trouwens? Dat er nooit penetratie heeft plaatsgevonden?** Paul en Meryem zien een ontmaagding wel op die manier. "Ik heb één seksuele ervaring gehad", zegt Meryem. "Dat was geen echte seks, maar een beetje voelen. Die ervaring was niet prettig: de jongen drong erop aan en ik dacht dat het zo hoorde. Uiteindelijk had ik er helemaal niks aan. Ik zie mezelf nog steeds als maagd."

Iris, die op mannen valt, maar zichzelf geen 'hetero' noemt, kijkt er anders naar: "Ik denk dat ik geen maagd meer ben als ik seksuele spanning heb ervaren, gevolgd door een bepaald gevoel van overgave." Ze vindt het woord 'maagd' geen probleem. Het is wat het is, zegt ze nuchter. "Toch vind ik het gek dat daar een stempel op moet. Ik kan net zo goed nog nooit op hoge hakken hebben gelopen. Daar bestaat toch ook geen woord voor?"

**Het is maar de vraag of deze generatie preutser is dan de vorige, zegt onderzoeker Duits.** "Jongeren zijn er nu wat later aan toe." Wel stelt kenniscentrum Rutgers dat jongeren tegenwoordig de lat voor zichzelf erg hoog leggen. De druk om te presteren heerst ook in de slaapkamer. Alles moet perfect zijn. Wachten deze millennials langer met seks omdat ze hopen op de ware?

Meryem gelooft niet in de ware. "Je kiest voor één persoon op dát moment, maar dat kun je nooit vastleggen voor altijd. Voor mij moet vooral de connectie er zijn." Iris heeft nooit gewacht op dat perfecte scenario. "Ik ben absoluut niet op zoek naar een relatie", zegt ze lachend. "De eis die ik stel aan mijn ontmaagding, is dat ik de andere persoon vertrouw. Iemand bij wie ik me fijn voel en daarna nog vaker zie. De eerste keer schijnt nogal gestuntel te zijn. Ik wil alles rustig uitproberen." <<

De echte en volledige namen van Iris, Paul en Meryem zijn bij de redactie bekend.



Schrijver Erik Jan Harmens streefde lang naar het perfecte seks-scenario, met zichzelf in de hoofdrol als perfecte minnaar. Het hoeft niet meer. Hij bedrijft de liefde liever écht.

TEKST ERIK JAN HARMENS

## Niet als in de film

**Goed is niet genoeg, wat ik doe moet volmaakt zijn, maar dat is het** natuurlijk nooit. In elke roman die ik schrijf staat wel iets wat beter had gekund, een woord, een zin, een alinea. Als een recensent dat vindt, dat een woord, of een zin, of een alinea of misschien zelfs het hele boek beter had gekund, krimp ik ineen. Er ontwaakt een wolf in mij die de criticus met huid en haar wil verscheuren, al doe ik aan de buitenkant alsof het me niet raakt.

**E**lke week schrijf ik in *Trouw* over wat er gebeurt in mijn drukke hoofd. Dit keer zou ik over seks schrijven, maar ik kreeg steeds niks op papier en wat ik schreef *deletete* ik, omdat het niet goed genoeg was. Ik blokkeerde, zoals het ook tussen de lakens soms niet gaat zoals ik wil. Of ik nu een column schrijf of seks heb, altijd moet er een topprestatie worden geleverd.

Waarom die lat zo onmogelijk hoog ligt, daarover heb ik jarenlang gesproken met therapeuten, ik schreef er ook over in mijn boeken. Laat ik het er voor nu op houden dat ik onder niet al te stabiele omstandigheden ben opgegroeid. Mensen gingen weg of kwamen juist veel te dichtbij, en ik ben zo vaak in de steek gelaten dat het sindsdien voelt alsof ik me niks meer kan veroorloven. Dat is een verdrietige vaststelling, maar erover zwijgen is nog verdrietiger.

Seks is ook zelden volmaakt. Bij het zoenen kom je per ongeluk met je tanden tegen elkaar, vind je tijdens het haastig uitkleden geen uitweg uit je trui of broek en soms werkt het allemaal niet naar behoren en wordt wat hard moet worden niet hard, of niet hard genoeg, of wel hard, maar duurt dat niet lang genoeg. Dat is onacceptabel als je het gevoel hebt dat je je niks meer kunt veroorloven en perfectie de norm is. Als alles moet gaan zoals in dat liedje uit de jaren tachtig van de band Toontje Lager: 'Net als in de film, ik wil het net als in de film.'

Vaak is dat wat ik van seks verwacht: dat het gaat zoals in de film. Soms is het een zwijmfilm, zo een waarbij je denkt: ze krijgen elkaar nooit, en dan gebeurt het tóch. Er is een aanraking, een eerste kus, wind die haar haar even omhoog blaast, een lok die ze met haar vinger achter het oor legt.

Sta ik een dag later in werkelijkheid tegenover mijn date, dan wacht ik op de windvlaag, maar die blijft uit. Ze legt geen lok achter haar oor en in tegenstelling tot hoe het ging in de zwijmfilm krijgen we elkaar niet. Soms ben ik in een andere stemming en wil ik het net als in de pornofilm. Komt er een volwassen vrouw verkleed als junior kamermeisje een hotelkamer binnen, waar een gast ligt te slapen. Die wordt glimlachend wakker in het bezit van een niet-aflatende erectie. Zonder omhaal wordt de werkster bestegen, wat houdt hij het lang vol, wat een atleet, en hoor hoe zij kreunt en gromt, hard en dierlijk, kijk hoe ze rolt met haar ogen.

Porno is als erwtensoepp uit blik: van tevoren heb ik er best zin in, maar na afloop voel ik me een beetje vies. Als ik ben uitgekeken, verwijder ik in mijn browser mijn surfgeschiedenis. Dit om te voorkomen dat mensen als ik overlijd door mijn computer gaan grasduinen en zien dat ik niet alleen de websites Trouw.nl en Newyorker.com heb bezocht, maar ook Pornhub en YouPorn. >>

Delete history, ik draai de luxaflex open en ga verder met mijn dagelijkse bezigheden.

**Omdat ik van huis uit altijd al wilde dat alles volmaakt is** én omdat ik alles net als in de zwijmel- of pornofilm wil, raak ik soms bevangen door een angst om niet aan dat plaatje te voldoen en te onderpresteren. In bed komen naast wat ik werkelijk zie nog twee andere beelden naarboven. Een ideaalbeeld, van hoe ik wil dat het zal gaan, het perfecte scenario, en een angstbeeld van hoe ik per se wil dat het niet gaat. In dat derde beeld zie ik mezelf verslagen op de rand van het bed zitten, met de handen in het haar, omdat het allemaal niet lukte.

Die drie beelden zijn gezamenlijk meer dan schermvullend, ik schud een paar keer met mijn hoofd om het ideaalbeeld en angstbeeld kwijt te raken, maar dat helpt niet. Zit mijn drukke hoofd vol met die extra beelden, dan is het alsof de stekker uit mij wordt getrokken,

gaat het hele systeem *down* en heb ik tijd nodig tot de hoeveelheid prikkels is afgenomen. Moet ik af van het idee dat er een topprestatie moet worden geleverd, moet ik af van het idee dat er überhaupt een prestatie moet worden geleverd. Langzaam kan ik me opnieuw tot mijn geliefde gaan verhouden, kan ik haar weer als geliefde beschouwen. Het is alsof ik de camera- en geluidsman naar huis heb gestuurd, de filmset heb ontmanteld, eindelijk zijn we

**Seks is zelden volmaakt. Soms wordt wat hard moet worden niet hard, of niet hard genoeg**

weer samen. De onbevangenheid keert terug, ik kan weer liefhebben.

**Met mijn vrienden heb ik weleens gepraat over seks die niet lukt**, al doen we dat niet graag, het onderwerp ligt te gevoelig. Misschien denken we dat we door erover te praten een magische vloek uitspreken, waardoor we straks allemaal verslagen op de rand van het bed zitten, met de handen in het haar. Als we het er al over hebben, houden we het kort. We mompelen dat zoiets kan gebeuren en dat je er verder niet te veel over moet nadenken. Een stevige klap op de bovenarm en we zappen naar een prettiger onderwerp.

Er is een periode in mijn leven geweest, niet eens zo heel lang geleden, dat ik naar succes snakte en niet wilde dat de stekker op het moment suprême nog uit mij zou worden getrokken. Ik kocht blauwe pilletjes, via internet zijn die net zo makkelijk te krijgen als diazepam. Zonder recept, dus hoefde ik niet bij mijn huisarts een zielig verhaal over mijn onberekenbare viriliteit op te hangen.

Het werd thuisbezorgd in neutrale verpakking, een week later kwam iemand bij wie ik kans dacht te maken bij me eten. Een half uur van tevoren slikte ik er een, en toen de bel ging voelde ik tot mijn schrik een gigantische opbolling in mijn broek. Snel ging ik gespeeld nonchalant, met mijn knie over mijn kruis geslagen, op de bank zitten en bedacht dat ik beter een halve had kunnen nemen. In bed voelde ik niet veel, maar het leek van wel, want alles deed het en was volmaakt.

Alles was net als in de film, maar het was eigenlijk helemaal niet fijn. Terwijl het gebeurde, bedacht ik dat ik mijn aangifte omzetbelasting over het derde kwartaal nog moest doen. Ook hoorde ik vanuit de keuken de afvoer prutten: helemaal vergeten de loodgieter te bellen om de boel te ontstoppen. Kortom, ik was er helemaal niet bij.

**De resterende blauwe pilletjes liggen nu te vergelijken in hun doordrukstrip.** Ik gooi ze nog niet weg, dat is zonde, je moest eens weten wat die dingen kosten zonder doktersrecept. Maar ik neem er ook geen meer. Ik wil niet meer dat het net als in de film is, ik wil dat het écht is. Desnoods niet perfect. Ik wil erbij zijn als ik met iemand samen ben, ik wil niet als vanuit een regisseursstoel naar mezelf kijken. Ik wil naar háár kijken. <<

ADVERTENTIE

## Quest zoekt de gemiddelde Nederlander



### Ben of ken jij deze personen?

Ga naar [quest.nl/questzoekt](http://quest.nl/questzoekt) en WIN!



Meer weten? Lees **Quest101**, vol verrassende vragen en antwoorden. Nu te koop!

Het gebeurt. Soms zomaar, sluipenderwijs.  
Na zoveel jaar verdwijnt seks uit je relatie. Waarom?  
'Ik ben de aanstichter van ons seksloze bestaan.'

TEKST DANA PLOEGER

# Mopperig? Weinig seks zeker?

**E**en man en een vrouw staan vriendelijk glimlachend tegenover elkaar en kleden zich langzaam uit. In bed volgt een onhandige poging tot een vrijpartij. Zij grapt dat hij misschien eens een andere 'techniek' moet inzetten. Geïrriteerd rolt hij van haar af: "Techniek? Volgens mij gebruik jij je fietsongeluk als excuus om niet met mij te vrijen. Je hebt gewoon geen zin meer in mij!" Met deze scène begint de nieuwe Britse Netflix-serie 'Wanderlust' over het tanende seksleven van een verder op het oog gelukkig stel: een boeiend onderzoek naar dat soms zo hopeeloos ingewikkelde gedoe met intimiteit en seks.

Herkenbaar? Dat het allemaal minder passievol wordt als je jaren bij elkaar bent, is niet zo verrassend. Maar wat als seks helemaal verdwijnt? Aan de reacties uit mijn omgeving te merken, heb ik een gevoelig thema te pakken. Als ik wat vrienden en kennissen ronduit vraag: 'Doen jullie het nog?' is de gezellige sfeer meteen foetsie. Er wordt veel gezocht en met ogen gerold. Nee, het vuur is er bij opvallend veel stellen compleet uit. Degenen die het

af en toe nog wel doen zijn maar wat blij dat het überhaupt nog gebeurt. Ook al kunnen ze de vrijpartij inmiddels dromen. Oorzaken: te moe, te druk, te somber en vooral: te weinig zin. Bij mijn eigen veldonderzoekje hoor ik ook veel verschillen: als de ene helft van het stel nog wél wil, blijkt het gebrek aan seks een grote bron van verdriet, bij een ander stel is de seksloosheid 'er zo ingeslopen' en vinden ze het eigenlijk wel best zo. Ook de mythe dat het vooral vrouwen zouden zijn die geen zin meer hebben, kan snel de prullenbak in. De mannen met haperende zin zijn zo te horen in de meerderheid.

Bij mij thuis wordt gelukkig nog gevreeën, maar ook bij ons (45+, 25 jaar samen) schiet het er vaak bij in als we druk of gestrest zijn. Tijdens vakanties vrijen we veel vaker, dan zijn we kennelijk meer ontspannen. En na de vakantie zeggen we standaard: we moeten het echt vaker doen! Zo passen we keurig in het rijtje van de meeste Nederlanders die de twee keer per week niet halen. Van de mannen heeft

17 procent minstens één keer per week seks en van de vrouwen 18 procent laat onderzoek van het Rutgers Kenniscentrum Seksualiteit zien. Ruim 17.000 Nederlanders – hetero's, homo's en biseksuelen – werden ondervraagd over hun seksleven en hun ervaringen komen op veel punten overeen.

In het onderzoek staat dat 84 procent van de mensen tussen de 29 en 55 jaar het afgelopen half jaar seks had met zijn of haar partner. Daarna neemt het af: van de 70-plussers met een partner had 51 procent seks. Zouden de respondenten in dit onderzoek een rooskleuiger beeld schetsen dan ik in mijn omgeving proef? Seksuoloog en relatietherapeut Vera Steenhart, auteur van het boek 'Lust of last?', denkt van wel. Veel mensen schamen zich en vertellen het daarom niet. "Er is veel stil leed. Zeker als een van de twee de seks eenzijdig opheft, zonder uitleg. Dat is vaak onverteerbaar en maakt de ander onzeker."

**Volgens Steenhart zitten bij vrouwen voor een avondje relaxt vrijen** hardnekkige ideeën in de weg over hoe opwindend seks moet zijn en over mannen als testosteronbommen. "Het echte leven bestaat uit stressvolle banen en files. Ik zie veel hoogopgeleide vrouwen die na een dag werken zich maar moeilijk ontspannen kunnen. Ze blijven in hun hoofd zitten. Laat staan dat ze ook nog eens gepassioneerd en creatief in bed kunnen zijn. >>



## 'Ik mis ons verborgen stukje samen'

**Susan (51), facilitair manager, woont samen en heeft een zoon en dochter**

"Ik ben een echte knuffelkont en was altijd wel te porren voor een lekker potje seks. Waar en wanneer maakte me niet uit. Heerlijk. Je verbindt je echt op een andere manier met elkaar dan bij samen tv-kijken of koken. Ik had een goed seksleven met mijn huidige partner met wie ik vijftien jaar samen ben. Sinds drie jaar doen we het niet meer. Dat komt door mij. Ik heb Lichen Scrlerosus, een ziekte die huidverklevingen in mijn vagina veroorzaakt waardoor penetreren veel pijn doet. Er zit geen rek meer in mijn huid. Ik heb me er al eens aan laten opereren, maar dat loste niks op. Daarna heb ik het maar gelaten. Het is een *no-go-area* geworden.

Ik mis ons verborgen stukje samen, dat naar elkaar kijken en weten dat je het net samen hebt

gedaan. Of van die vrije partijen waarbij je weet dat de kinderen elk moment binnen kunnen lopen. Samen naar een hoogtepunt toewerken... jammer dat we dat niet meer hebben. Ik zit hierdoor minder lekker in mijn vel en ben altijd met gezond eten bezig. Ik wil echt niet dikker worden; mijn lichaam moet zo gezond en zo mooi mogelijk blijven.

Ik heb het idee dat ik mezelf, mijn lichaam én mijn relatie te-leurstel. Ik ben toch de aanstichter van ons seksloze bestaan. Misschien heb ik het wel te rigoureuze aan de kant geschoven. Zo van: einde oefening. Komend weekend gaan we samen weg. Ik denk dat ik weer eens een balletje opgooi. Al is het maar om het er een keer over te hebben samen."

*De echte en volledige naam van Susan is bekend bij de redactie.*

Terwijl ze wel hoge verwachtingen hebben van stomende seks." Ook mannen hebben last van verkeerde aannames. "Zij denken nog steeds dat ze elke week door hun partner besprongen moeten worden als signaal om te vrijen. En als dat niet gebeurt, denken ze vaak dat de passie op is. En laten ze het erbij zitten."

Wat is een goed seksleven? Wat is seks eigenlijk? Wie zich laat beïnvloeden door beelden in bladen, op tv en door porno kan hiervan een vertekend beeld krijgen. Daarom pleitte seksuoloog en onderzoeker Ellen Laan van het Amsterdam UMC in een interview met *Tijd* onlangs voor een nieuwe definitie van seks: 'We moeten af van het idee dat seks gelijk staat aan de coïtus. Seks is het delen van seksueel plezier. Op welke manier dan ook. Als je geniet en geregeld een orgasme krijgt, leer je je brein dat seks een beloning oplevert.' Elkaar besnuffelen en naast elkaar liggend ieder zelf klaarkomen, kan dus ook.

**Hoe komt het dan toch dat juist in die lange relaties seks lastig is?** De populaire Amerikaanse/Vlaamse psychotherapeut Esther Perel stelt in haar boek 'Erotische Intelligentie': 'We verwachten dat onze vaste partner niet alleen romantisch is, maar ons ook emotioneel en seksueel voldoening schenkt. Is het een wonder dat zoveel relaties onder het gewicht van dit alles bezwijken? Het is moeilijk om opwinding en hartstocht op te wekken bij dezelfde

persoon bij wie je troost en zekerheid zoekt.'

Het is precies dit conflict tussen intimiteit, veiligheid enerzijds en de tomeloze overgave die een beetje leuke seks vergt anderzijds, die maakt dat het in de loop der jaren moeizaam en minder spannend kan worden. Met andere woorden: om met degene met wie je overdag nog vol overgave hebt staan ruziën over de vuilnisbakken 's avonds de erotiek op te zoeken is hard werken. Wees nu gewoon wat realistischer, stelt therapeut Vera Steenhart: "We worden allemaal ouder en krijgen wellicht gezondheids- of erectieproblemen. Maar dat wil niet zeggen dat dit je seksleven ondergraaft. Een verdwijnend libido bestaat volgens mij helemaal niet. Ik ken mensen van 80 met een prima seksleven."

**Toch heeft een chronisch gebrek aan seks meer effect dan je denkt.** Het maakt een mens mopperig, boos en veroorzaakt ruzies die vaak niets met seks te maken hebben. Het zet de relatie op scherp en is in 70 procent van de echtscheidingen zelfs een van de redenen om uit elkaar te gaan, laat het roerende YouTube-filmpje 'The Sex-Starved Relationship' van The School of Life zien. Het filmpje verbeeldt de inzichten van sterfilosoof Alain de Botton, die net als Perel de complexiteit van het idee van romantische liefde onder ogen ziet. In het filmpje is het duidelijk: onbeantwoorde sekspogingen maken je ongelukkig en onzeker. Je voelt je niet meer geliefd en dat kan je zomaar in de armen van een ander drijven.

Hoe begin weer je als het maanden of zelfs jaren stil was in bed? In de Netflix-serie 'Wanderlust' kiest het uitgebluste echtpaar voor radicale openheid en ieder een eigen minnaar. De sekslust is stante pede terug – ook in de echte wereld. Enige afstand en jaloezie maakt weer gulzig naar elkaar. Mag het inderdaad allemaal wat losser? Volgens psycholoog en seksuoloog Volker Moritz kunnen hetero's wel wat opsteken van hoe homo- en lesbische stellen omgaan met hun relatie. Seks buiten de deur

## De mannen met haperende zin in seks zijn bij mijn veldonderzoekje zo te horen in de meerderheid

kan in sommige homorelaties prima samen gaan met een langdurige en stabiele liefdesrelatie. "Homostellen vinden wat vaker dan hetero's dat seks met anderen niet meteen een bedreiging voor de relatie hoeft te zijn. Zolang je maar oog blijft houden voor elkaar", zegt Moritz.

Volgens de seksuoloog is het in alle langdurige relaties nodig om risico's te nemen. Niet per se voor wilde avonturen buiten de deur, maar om het uitspreken van je behoeftes en het tonen van je kwetsbaarheid. "Wat dat betreft zijn homorelaties uiteraard niet veel anders dan heterorelaties. Begrijpen dat je door verschillende levensfasen gaat, dat je lichaam verandert, dat seks leuk kan zijn, maar niet altijd hoeft."

Moritz erkent dat er geen gemakkelijke oplossing bestaat, maar adviseert: "Neem het risico om je wensen en verlangens uit te spreken. Over en weer." Steenhart is het daarmee eens: "Vertel eerst eens rustig wat je mist, waar je naar terugverlangt. Als je hierdoor weer intimiteit creëert, heb je een mooi beginpunt om elkaar weer te beminnen." <<

## SEKS IS GEZOND

Regelmatig bemind worden is niet alleen fijn maar ook gezond. Je (huid) gaat stralen, je wordt ontspannen, je slaapt beter en je maakt het gelukmakende hormoon endorfine aan. Bij mannen is er minder kans op prostaatkanker (dan moeten ze wel 21 keer per maand klaar komen) en vrouwen krijgen een sterkere bekkenbodemp.

## OPPEPPERS VOOR EEN INGEDUT SEKSLEVEN

Seks heeft tijd nodig en inefficiëntie. Ga eens een weekend weg, zet de tv uit en ga samen vroeg naar bed – bloot! Ook een beetje afstand doet wonderen. Kies eigen bezigheden en breng meer tijd door met je eigen vrienden. Dat brengt de aandacht weer terug bij elkaar. Verder houdt seks van nieuw en fris. Even totaal iets anders of ergens anders vrijen zorgt ook voor hernieuwde opwinding.

## NOG MEER TIPS:

- Bespreek met elkaar waarom de seks verdwenen is
- Schrijf elkaar een brief over je diepste seksverlangens
- Bekijk je partner met een frisse blik, wat vind je nog wel aantrekkelijk? Zoom daarop in en niet op alles wat je irriteert
- Maak tijd
- Stop met klagen over het ontbreken van seks
- Maak voorzichtig huid-op-huidcontact. Heel langzaam strelen is een goed begin
- Ga samen in bad
- Durf te experimenteren, doe iets wat je partner graag wil (ook al vind jij het niets)
- Plan seks in. Er is niets mis met agendaseks. Een goed restaurant reserveer je ook weken van tevoren
- Is er veel frustratie, verdriet en boosheid? Zoek dan iemand om mee te praten



## NETFLIX-SERIE 'WANDERLUST'

In de Britse serie 'Wanderlust', gebaseerd op een toneelstuk van Nick Payne, spelen topacteurs Toni Collette en Steven Mackintosh het echtpaar Joy en Alan. Vijftigers met drie bijna volwassen kinderen en een groot huis. Zij is relatietherapeut, hij is leraar. Er lijkt niet zo veel mis te zijn tussen de twee, behalve de seks, waar ze allebei geen zin meer in hebben. Ze komen tot de afspraak dat ze seks mogen hebben met anderen om zo hun liefdesleven weer uit het slop te trekken. Het is misschien niet allemaal even realistisch, het snelle tempo bijvoorbeeld waarin deze toch best onconventionele afspraak tot stand komt, en de volledige openheid, maar door de geweldige acteurs – en de juiste dosis Britse humor – geloof je alles. Het is vooral een hoop gedoe en onhandigheid, met de seks en de liefde en de intimiteit. Gelukkig ook om te lachen. Tip: let op de heerlijke soundtrack.

## REACTIES

Hoe houdt u het leuk? Of doet u het niet meer? Reacties mogen anoniem, in max. 120 woorden, naar: [tijdpost@trouw.nl](mailto:tijdpost@trouw.nl)