

# Seks start met *kiezen*

**Fijne seks is als heerlijk genieten  
van een uitgebreid buffet**

Ik heb bijna elke dag seks: bijna op maandag, bijna op dinsdag, bijna ... Het is een oude mop die laat zien dat we graag opscheppen over seks en dat onze norm duidelijk is: hoe meer, hoe beter. En zo zijn er nog veel meer regels. Wij vinden het tijd om die wat meer aan ons laars te lappen. Aan seksuoloog Astrid Kremers daarom de vraag: "Hoe zorgen we voor een inclusieve kijk op seks?" ➤



**‘Leuke seks  
komt je niet  
aanwaaien,  
daar moet je  
aandacht  
aan blijven  
besteden’**



‘Van alleen  
praten over  
seksuele  
problemen  
krijg je geen  
zin in seks. Je  
zult ook je ge-  
drag moeten  
veranderen’

Wat zijn de overeenkomsten tussen Notting Hill, Shrek en de 'Machtige Verleider' (aflevering 4000 in de Bouquetreeks)? Ze eindigen allemaal op dat superromantische moment dat een stel onstuimig verliefd is, elkaar voor het eerst vurig kust en niet van elkaar kan afblijven. De aantrekkingskracht tussen de twee is enorm, ze zijn allebei ontzettend sexy en ze leven nog lang en gelukkig. Vanaf dat we kind zijn, groeien we op met het idee dat de aantrekkingskracht tussen een man en vrouw vanzelf gaat. En ja, het is heerlijk om naar te kijken. Tegelijkertijd zetten die films, verhalen en boeken een torenhoog ijkpunt neer voor liefde, seks en relaties dat tot ver in ons volwassen leven kan leiden tot teleurstelling en zelfs fysieke pijn. Want de aannames die eruit voortvloeien zijn genadeloos. Het gaat al mis bij het eerste gegeven: een relatie zou alleen ontstaan tussen een man en een vrouw. Maar ook daarna vliegen we uit de bocht. Zoals het idee dat aantrekkingskracht iets automatisch is, een vonk. Of dat je met een blik, zonder een enkel woord, je partner kunt verleiden tot seks. Omdat al die films en verhalen eindigen op dat romantische, sexy hoogtepunt, zijn ze onbewust onze norm geworden voor wat we normaal en goed vinden qua seks. Als je in het begin van je relatie als magneten aan elkaar plakt en moeiteloos opgewonden raakt, dan is het toch logisch dat seks altijd vanzelf en spontaan zal gaan? "Absoluut niet waar", zegt seksuoloog Astrid Kremers. Sterker nog: "Zin in seks ontstaat nooit spontaan."

**José:** "Hebben we een goed beeld van 'volwassen' seksualiteit, de seks na die eerste spannende dates of seks als we jarenlang samenwonen?"

**Astrid:** "Nee. Het is in mijn vak belangrijk om kennis over te dragen over hoe 'normale' seks bij 'normale' mensen gaat. Veel mensen hebben een irreëel beeld van seks. Pijn bij gemeenschap bijvoorbeeld, dat heb ik echt nog nooit gezien in een Hollywoodfilm. En er wordt onder vriendinnen helaas weinig over gepraat. Dus als je pijn hebt, is het logisch dat je denkt: ik ben echt de enige op de wereld met dit probleem. Voor erectieproblemen bij jonge mannen geldt hetzelfde. Het verschil in verlangen, moeilijk orgasmes krijgen, het past allemaal niet in ons clichéplaatje van goede seks. Elk probleem lijkt abnormaal. En veel mensen vinden het lastig om hun seksuele probleem te bespreken."

**José:** "We denken dat 'normale' seks hetzelfde is als 'altijd en overal fantastische seks'?"

**Astrid:** "Ik vergelijk het weleens met taarten bakken. Als ik een taart uit de Allerhande in mijn eigen keuken bak, ziet die van mij er echt heel anders uit dan op het plaatje. Zo is het ook met seks. Over kookkunsten praten we makkelijk, over seks niet. We spiegelen onze eigen prestaties aan de ideaalplaatjes die we kennen. Logisch dat er irreële verwachtingen en beelden ontstaan. Als je problemen ervaart tijdens seks, bijvoorbeeld omdat je geen zin hebt, geen erectie krijgt of niet van penetratie houdt, kan dat een eenzaam en machteloos gevoel geven, omdat je dat nooit ziet en hoort."

**José:** "Wat is dan de rol van een seksuoloog?"

**Astrid:** "Kennis overdragen, normaliseren, erkenning geven en hoop bieden. Mensen

vinden het heel fijn om te horen dat ze niet de enige zijn met dit probleem en dat de meeste problemen goed te verhelpen zijn."

**José:** "Doen alle beelden en clichés uit romantische films, maar ook de beelden die we later krijgen door porno, ons dan meer kwaad dan goed?"

**Astrid:** "Het kan heel fijn zijn om naar een romantische film te kijken. Je ziet leuke mensen met een mooi lichaam die verliefd worden en die verliefdheid wordt beloond met seks. Heerlijk toch. Maar zo'n film is een sprookje, het is geen seksuele voorlichting. Hetzelfde geldt voor porno: voor veel mensen heel opwindend, maar niet gebaseerd op hoe het echt is. Deze voorbeelden zijn vaak ook niet inclusief; de focus ligt op heteroseksuele en monogame relaties."

**José:** "Oké, maar hoe zit het dan wel echt? Om te beginnen met mijn eerste aanname, libido is ..."

**Astrid:** "Stop. Libido is een woord dat we in de seksuologie niet meer gebruiken. Het is een ouderwets begrip. Het zou betekenen dat er iets in je lichaam zit dat ervoor zorgt dat je meer of minder zin hebt in seks. Dat is niet zo. Verlangen en opwinden kunnen spontaan voelen, zeker in het begin van een relatie, maar ze zijn een reactie op iets. Je raakt opgewonden als de seksuele prikkels en omstandigheden voor jou plezierig zijn. En als je veel positieve seksuele ervaringen hebt, krijg je de verwachting dat vrijen plezierig gaat worden en krijg je dus zin in vrijen." ➤

**'Libido is een woord dat we in de seksuologie niet meer gebruiken'**

**José:** “Als libido niet bestaat, waardoor krijg je dan wel zin in seks?”

**Astrid:** “Als de stimulerende factoren zwaarder wegen dan de remmende factoren, krijg je zin in seks. Die factoren hangen samen met jezelf, je relatie, de omstandigheden en de seksuele prikkels. Als je aandacht besteedt aan een gezonde leefstijl, je uiterlijk, er een erotische spanning tussen jou en je sekspartner is, de ruimte sfeervol is en er nieuwe en lekkere seksuele prikkels zijn, is de kans groot dat je zin krijgt in seks.”

**José:** “Het idee dat zin in seks spontaan start is dus onzin.”

**Astrid:** “Seksuele gevoelens ontstaan niet spontaan, ze worden opgewekt. Zit je op de bank in je huispak chips te eten en coronanieuws te volgen, dan is de kans klein dat je zin krijgt in seks. Wil je wel zin krijgen in seks, dan kun je er wat aan doen. Van alleen praten over seksuele problemen krijg je geen zin in seks. Je zult ook je gedrag moeten veranderen.”

**José:** “Een andere aanname: elke vrijpartij moet lukken.”

**Astrid:** “Als seksuoloog vind ik het woord ‘lukken’ niet helpend. Het heeft te maken met een prestatie, iets doen wat goed kan gaan, maar ook fout. Met die woorden wordt seks een performance. Ik probeer er als seksuoloog juist voor te zorgen dat we seks niet zien als een handeling, maar als een ervaring. Als je seks ziet als een performance, kan het voelen als falen als je niet direct zin hebt, het pijn doet of als er erectieproblemen zijn. De performance mislukt dan, dat kan schaamtevol en angstig voelen. Soms voelt het zo naar dat mensen allerlei vormen van intimiteit vermijden. De kunst is om met je aandacht in het hier-en-nu te zijn en fijne ervaringen te hebben. Het zou kunnen zijn dat je dan ontspannen en opgewon-

den wordt en daardoor een erectie krijgt, vochtig wordt en een orgasme ervaart. Er is dus een verschil tussen seks doen of erotiek voelen met al je zintuigen.”

**José:** “Hoe maak je van seks weer een ervaring in plaats van een optreden?”

## ‘In een liefdevolle, langdurige relatie kan de lust doven. Vuur dooft door genegenheid’

**Astrid:** “Een andere definitie van seks kan al helpen, want seks is voor mij niet hetzelfde als geslachtsgemeenschap. Heerlijk (tong)zoenen of elkaar intens aankijken kan al seksualiteit zijn. Als die ene erotische handeling leidt tot andere erotische handelingen, prima. Zo niet, ook prima, want het is niet wie A zegt, moet B zeggen. We denken vaak te lineair. Een kus moet leiden tot aanraken. Aanraken moet leiden tot geslachtsgemeenschap. En dat moet leiden tot een orgasme. En dan komt het naspel ... Dus als je partner start met kussen en je hebt op dat moment (nog) geen zin in geslachtsgemeenschap, ga je die kus misschien wel vermijden uit angst dat daarna meer moet gebeuren. Ik hoor weleens: als de kaarsjes aangaan, weet ik al wat mijn partner wil, raak ik gestrest en ga ik contact vermijden. Ik vergelijk seksualiteit vaak met een buffet. Je voelt waar je zin in hebt, je communiceert hierover met je partner en je kiest iets wat voor jullie beiden lekker is. Van masturbatie tot beffen, strelen of anale seks ... De ene keer is het veel, de andere keer weinig. En de ene keer is het zoet en de andere keer pittig. Het belangrijkste is dat

je samen een mooie herinnering maakt. En dat je erkent dat een verschil in verlangen normaal is.”

**José:** “Dat idee van seks als daad met een begin en een eind is toch hét beeld van hoe seks moet zijn.”

**Astrid:** “Als je met zijn tweeën naar Parijs gaat, is de trip dan alleen geslaagd als je op die Eiffeltoren staat? Nee, Parijs biedt zoveel meer. Belangrijkste van een weekend Parijs is het maken van mooie herinneringen. Het doel van seks is ook het maken van een mooie herinneringen. Als ik dit zeg in mijn praktijk, geeft dat vaak veel lucht. Ik vraag mensen: ‘Waarom wil je seks?’ Vaak is het een manier om liefde te uiten en lust te ervaren. Weet dat er dan veel manieren zijn om dat te realiseren. Geslachtsgemeenschap en een orgasme zijn maar twee van de vele opties. Sterker nog: voor vrouwen is geslachtsgemeenschap vaak niet heel belonend, omdat de clitoris het genotsorgaan van de vrouw is, niet de vagina.”

**José:** “Maar wat is seks dan wel?”

**Astrid:** “Seksualiteit gaat over een erotische lading, over seksuele energie, over spelen. De toverwoorden zijn: voelen, communiceren en consensus. Die woorden kunnen zorgen voor mooie seksuele ervaringen.”

**José:** “Is het normaal dat we minder zin in seks krijgen als we ouder worden of een lange relatie hebben?”

**Astrid:** “Het wel of geen zin hebben in seks heeft niets te maken met leeftijd. Het heeft wel alles te maken met de balans tussen stimulerende factoren en remmende factoren. In een beginnende relatie zijn er vaak volop stimulerende factoren, er is veel aandacht en er zijn nieuwe ervaringen. In een lange relatie zijn er vaak juist meer remmende factoren. Ik spreek ouders met jonge

kinderen: ze slapen slecht, zijn moe, in het huis ligt overal speelgoed en soms slaapt er een kind in hun slaapkamer. Tja, volop remmende factoren, waardoor het lijkt alsof je iemand bent geworden zonder libido. Maar als diezelfde persoon op het werk is en die ene leuke collega legt een hand op de ander zijn heup, kan het zijn dat diegene in vuur en vlam staat en seksuele opwinding voelt. Dan lijkt het alsof diegene plotseling iemand is met veel libido. Zo zie je dat libido niet bestaat, het hangt af van de balans tussen remmende en stimulerende factoren.”

**José:** “Waar moet je starten om weer zin te krijgen? Met praten?”

**Astrid:** “Communicatie kan helpen om aan een ander duidelijk te maken waar je wel of niet van geniet. Het kan ook helpen om de ander op seksueel gebied beter te leren kennen. Veel mensen vinden het lastig om over seks te praten. Om die reden heeft ‘OpenUp!’ in samenwerking met mij het kaartspel ‘Openhartig about sex’ ontwikkeld met vragen die je aan elkaar kunt stellen en die de nieuwsgierigheid naar elkaar opwekken. Als je kalm en mild bent, je partner erkenning geeft, empathisch en complimenteus bent, helpt dat in een fijne manier van communiceren.”

**José:** “Je zou denken dat praten over seks in een lange relatie niet hoeft, je weet toch alles al van elkaar?”

**Astrid:** “Daar vergis je je sterk in. Ik denk dat het belangrijk is om geïnteresseerd te blijven in het verhaal van de ander. En ik denk ook dat het belangrijk is om niet te denken voor elkaar, ook al ken je elkaar al jaren.”

**José:** “Veel aannames over seks kunnen nu al de prullenbak in. Hoe zit het met deze: een gemiddeld stel heeft drie keer per maand seks.” ➤

### Astrid Kremers - in het kort

Astrid Kremers is seksuoloog en geregistreerd bij de NVVS, de Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie. Ze heeft haar eigen praktijk, is seksuoloog van diverse ziekenhuizen, geeft onderwijs en schreef het boek *Aandacht voor seks*.

**Astrid:** “De verschillen tussen mensen zijn zo enorm dat een gemiddelde mij niets zegt. Ik zou seksualiteit breder willen zien en langs een andere meetlat willen leggen. Ben jij, of zijn jullie, tevreden? Is er seksuele voldoening?”

**José:** “Als je teleurgesteld bent over de rol die seks speelt in je leven, kan dat een pijnlijke conclusie zijn. Ook voor je partner.”

**Astrid:** “Dat kan inderdaad pijnlijk zijn, het kan je een doods gevoel geven. Maar het positieve nieuws is dat er gelukkig vaak wel wat aan te doen is. Als je wilt dat er meer seksualiteit is in je leven, kun je dat als doel stellen. Je kunt vervolgens keuzes maken die bijdragen aan het halen van dat doel. Helaas gaan mensen vaak steeds minder doen, maar verwachten ze wel hetzelfde resultaat.”

**José:** “De verantwoordelijkheid voor prettige seks ligt bij onszelf.”

**Astrid:** “Ik denk dat het fijn is om te weten dat je regie kunt ervaren over je gevoel en dat je verantwoordelijkheid kunt nemen. Dat je dingen kunt doen en laten om opwindend en zin in seks te voelen. Seksuele energie is als vuur: als je het vuur na een vrijpartij helemaal laat doven, kost het enorm veel moeite om het weer op te laten laaien. Maar als je het vuurtje brandend houdt, slaan de vlammen daarna makkelijker uit. Dus als je na een erotische nacht lekker naakt tegen elkaar in slaap valt, elkaar de volgende ochtend een lieve kus geeft en samen de mooie herinneringen ophaalt, laat je het vuur niet uitgaan, maar is het voorspel eigenlijk alweer begonnen.”

**José:** “Toch heerst het beeld dat vooral vrouwen vaak geen zin meer hebben, bijvoorbeeld na een scheiding of als ze al jaren met dezelfde partner samenwonen.”

**Astrid:** “‘Ik ben opgedroogd’, hoor ik vrouwen weleens zeggen. Vaak kunnen zij wel zin in seks krijgen, opgewonden worden en vochtig worden, maar is de seks niet meer belonend omdat het saai is, ze vervelen zich en het is voorspelbaar. Ze raken niet meer in de stemming door wat er op seksueel gebied gebeurt. Maar soms krijgen die zogenaamd ‘opgedroogde’ vrouwen een spannende minnaar en ontdekken ze dat ze nog net zo nat kunnen worden als toen ze achttien waren. Ze ontdekken weer een heel vitaal deel van zichzelf. Het gevoel dat ze leven met een groot uitroepteken!”

**José:** “Pleit je nu voor vreemdgaan?”

**Astrid:** “Ik wil met dit voorbeeld laten zien dat als je adequaat gestimuleerd wordt, je zin in seks kunt krijgen en opgewonden kunt worden. Ook al ben je geen achttien meer. Als jij wilt dat seksualiteit een onderdeel is van jouw leven of je relatie, zijn er veel factoren die jij zelf of samen met je partner kunt beïnvloeden.”

**José:** “Het is geen automatisme dat in een goede relatie er ook altijd goede seks is?”

**Astrid:** “Helaas juist eerder het tegendeel. In een liefdevolle, langdurige relatie kan de lust doven. Vuur dooft door genegenheid. Familiair contact met elkaar werkt de-erotiserend. Waar de liefde overheerst, vermindert de lust. De emoties van spanning, avontuur en mysterie worden in een

langdurige relatie vaak ingewisseld voor liefde, gezelligheid, nabijheid, verzorging en stabiliteit. Niet echt de beste ingrediënten voor erotische seks, omdat ze vaak zorgen voor voorspelbaarheid en saaiheid.”

**José:** “Toch zoeken de meeste mensen nog steeds bij één persoon lust én liefde. En het liefst jaren- en jarenlang.”

**Astrid:** “Ja, dat klopt. Liefde en lust zijn ritmische, maar ook botsende krachten. Te veel genegenheid dooft het vuur. Lust ervaren in een beginnende of buitenechtelijke relatie is niet heel moeilijk. Lust houden in een langdurige en liefdevolle relatie is een van de moeilijkste zaken die er is. Het is koorddans tussen avontuur en veiligheid. Vuur heeft immers zuurstof en brandstof nodig.”

**José:** “Hoe zetten we dat beeld van automatische, spontane seks om naar seks met aandacht?”

**Astrid:** “Allereerst door kennis over seksualiteit. Seksuele voorlichting gaat veelal over soa's en voortplanting, over heterostellen en het genot van de man. Dat is niet terecht. Wat wél belangrijk is om te weten: seks komt door triggers. Jijzelf kunt keuzes maken om ervoor te zorgen dat er minder remmende en meer stimulerende factoren te zijn. Mijn boek heet niet voor niets *Aandacht voor seks*. Het onderwerp seks verdient aandacht. Maar de aandacht voor jezelf, elkaar, de omstandigheden en seksuele prikkels, voordat je tot seks komt - in welke vorm dan ook - is net zo belangrijk. Leuke seks komt je niet aanwaaien, daar moet je aandacht aan blijven besteden.” 

**‘Seksuele energie is als vuur: als je het vuur na een vrijpartij helemaal laat doven, kost het enorm veel moeite om het weer op te laten laaien’**