

SEKSUOLOOG ASTRID KREMERS

Seksuoloog NVVS Astrid Kremers (51) noemt zichzelf specialist op het gebied van liefde, lust en leefstijl en draagt haar kennis regelmatig over in de collegezaal en in de media. Want seks is niet alleen 'de daad' die zich tussen de lakens afspeelt, het is veel meer dan dat. En wat de seksuoloog betreft valt er voor iedereen nog wel iets te leren.

Seks, het blijft zo'n thema waar we nog niet over uitgepraat zijn. Astrid legt uit waarom het onderwerp onze interesse blijft wekken. En dat bleek ook de reden dat zij ooit voor een beroep als seksuoloog koos. "Relaties en seksualiteit zijn een wezenlijk onderdeel van het leven. Iedereen heeft er op een manier wel iets mee. In het seksleven komt alles samen. Zo speelt het biologische aspect een rol, maar ook het relationele en psychologische aspect. Als jouw seksleven niet naar wens loopt, is dat een graadmeter dat er op biologisch, relationeel of psychisch vlak iets speelt."

Leefstijl

De seksuoloog vertelt dat er nog veel mythes en misvattingen rondom seksualiteit klinken. "Ook daardoor lopen we vast in ons seksleven." Een van de grootste mythes volgens haar, is er eentje die ze ook veelal in haar praktijk te horen krijgt. "Dat seks een synoniem is voor geslachtsgemeenschap. We noemen dit het 'dominante heteroseksuele coïtus-script' of het 'coïtaal imperatief'." Een misvatting die er volgens Astrid voor zorgt dat veel vrouwen kampen met pijn tijdens seks en mannen prestatiedruk en daardoor erectieproblemen ervaren. Maar dat mag wat de seksuoloog betreft anders. "Ik pleit voor een bredere visie op seks. Waarbij je allebei geniet. Dat seks meer is dan alleen maar geslachtsgemeenschap. Het belangrijkste is namelijk dat wat er gebeurt plezierig is, gedeeld genot."

Astrid focust zich niet alleen op de zaken die zich tussen de lakens afspelen. Nee, ze benadrukt ook het belang van leefstijl. "Ik denk dat als je goed met jezelf omgaat, je een grotere kans hebt op een plezierig seksleven. Pijn in je lichaam, stress, vermoeidheid, onzekerheden of weinig beweging. Dat soort factoren hebben allemaal een remmende werking op seksualiteit."

'Clitkundig'

Maar wordt er eigenlijk genoeg gesekst? Astrid legt uit dat bij veel mensen aandacht voor jezelf en elkaar niet altijd hoog op de prioriteitenlijst staat. "Werk, sociale contacten, het huishouden, dat soort zaken gaan vaak voor. Als er tijd over is, besteden veel mensen dat pas aan zichzelf en elkaar." Ook vertelt de seksuoloog dat

media en social media invloed hebben. "Door films of series kunnen we onzeker worden. Dat verhaal lijkt namelijk niet op dat van ons. We zien irreële lichaamsbeelden en het kan het idee bevestigen dat je geslachtsgemeenschap moet hebben. Daarnaast besteden mensen veel tijd op beeldschermen, dat werkt eveneens niet bevorderlijk voor je seksleven. Tijd voor jezelf en elkaar ontbreekt vaak."

"Ik pleit voor een bredere visie op seks. Waarbij je allebei geniet. Dat seks meer is dan alleen maar geslachtsgemeenschap. Het belangrijkste is namelijk dat wat er gebeurt plezierig is, gedeeld genot."

Er valt volgens de seksuoloog ook nog wel iets te leren op school. "Wat ik, en met mij vele anderen, bijvoorbeeld niet leerde op school is dat de vrouw een clitoris heeft. Dat een man een penis had, was ons wel bekend. Maar een clitoris? De hele functie en werking daarvan is van groot belang. We moeten meer 'clitkundig' worden." En de seksuoloog benadrukt dat we de jongere generatie moeten leren dat wat je doet op het gebied van seksualiteit goed voelt en hoe je erover communiceert. "Ook daarin leerde ik op school dat ik vooral moest oppassen. Voor zwangerschap, soa's en seksueel geweld. Maar hoe seksueel genot werkt daar leren we weinig over. Dat is ook belangrijk."

“Niet de seksuele handeling maakt gelukkig, maar de plezierige seksuele ervaring. Het helpt om flexibel te zijn op seksueel gebied.”



Verschil man en vrouw?

In haar praktijk krijgt Astrid een breed scala aan seksvragen en relatieperikelen voorgeschied. Maar zij signaleert ook een doelgroep die vaker aanklopt. “Ik behandel steeds meer studenten met seksuele problemen. Studenten hebben het over het algemeen zwaarder dan vroeger. Vanwege schulden, prestatiedruk, de pandemie, eenzaamheid en onzekerheid. Ik behandel veel jonge vrouwen die pijn tijdens seks hebben en veel jonge mannen met erectieproblemen.”

En dan is er nog zo’n seks-vraagstuk dat regelmatig de revue passeert. Verschilt het libido van de man met dat van de vrouw? “Dat denken we al eeuwenlang. Dat de man nu eenmaal makkelijker opgewonden raakt. Maar biologisch gezien zijn er geen verschillen.” Moeder natuur verdeelde klaarblijkelijk seksueel plezier eerlijk tussen man en vrouw, maar toch lijkt die verdeling niet altijd gelijk. “Dat komt door cultuur. Voor vrouwen is seks vaak minder belonend dan voor mannen. Vrouwen ervaren minder genot, meer pijn en meer seksuele grensoverschrijding. Maar ook de dubbele seksuele moraal speelt daarin een rol: slut-shaming maar ook weer het ‘niet te preuts zijn’-principe. Vrouwen zijn vaak meer gericht op het plezier van de ander.” Vrouwen lijken minder zin in seks te hebben, maar het zit anders. “Je krijgt zin in iets als je verwacht dat het plezierig gaat zijn. Voor veel vrouwen is seksualiteit helaas minder plezierig en daardoor hebben ze minder zin.” Daarnaast liggen de uiterlijke normen voor vrouwen hoger dan voor mannen. Dat alles maakt seks voor vrouwen lastiger. “Ik ontvang jonge vrouwen in de praktijk die

heel mooi zijn, maar erg onzeker zijn over hun uiterlijk.”

Leuk seksleven

Astrid leert mensen hoe ze seksuele autonomie kunnen ervaren. “Waarbij je hardnekkige overtuigingen over seksualiteit die jou boos, bang of verdrietig maken, los mag laten. Daarnaast hoop ik dat mensen seks breder zien dan slechts de geslachtsgemeenschap. Daardoor gaat de druk, ‘het moeten’ en ‘het falen’ ervan af.” Volgens de seksuoloog is een goede basiskennis over seksualiteit belangrijk en mogen we meer communiceren over seks. Maar ook kaart ze het stukje leefstijl nogmaals aan. “Goed voor jezelf zorgen, draagt bij aan je seksleven. Zoals minderen met koffie, alcohol, drugs, suikers, stress, beeldscherm gebruik, zitten, junkfood en contacten die energie kosten. Je kunt misschien liefde, lichaamscontact, beweging, buiten zijn, lachen, meer groente, yoga, tijd voor jezelf, stilte momenten en dankbaarheid toevoegen.

Volgens Astrid is het voor iedereen mogelijk een leuk seksleven te hebben. “Niet de seksuele handeling maakt gelukkig, maar de plezierige seksuele ervaring. Het helpt om flexibel te zijn op seksueel gebied.” En over seksualiteit praten? Dat mogen volgens we volgens haar veelvuldiger doen. “Bijvoorbeeld met je sekspartner en vriendenkring. Waarbij je een eerlijk en reëel beeld schetst.” En ja, ook tijdens de seks raadt ze communicatie aan. Wat betreft het thema seks zijn we volgens de seksuoloog nooit uitgeleerd. “Ik leer ook nog iedere dag.”

Meer tips van Astrid? [Klik hier!](#)



[Klik hier en bekijk haar Instagram](#)

