

WAAROM MANNEN
GEEN SEKSBOEKEN
KOPEN

MYTHES OVER
MANNEN EN SEKS

WAAROM MANNEN
GEEN SEKSBOEKEN
KOPEN

MYTHES OVER MANNEN EN SEKS

WIM SLABBINCK

Manteau

INHOUD

- 7..... **Inleiding**. Waarom mannen geen seksboeken schrijven
- 13 **Mythe 1**. Mannen hebben altijd zin
- 35 **Mythe 2**. Size matters
- 51 **Mythe 3**. Vooral singlemannen masturberen
- 71 **Mythe 4**. Porno is een mannending
- 95 **Mythe 5**. Echte Mannen kunnen altijd een stijve krijgen
- 115 **Mythe 6**. 'Ik vrij niet met mijn man, ik vrij met een pil'
- 129 **Mythe 7**. Alleen mannen hebben een penis
- 139 **Mythe 8**. Mannen vrijen om klaar te komen
- 165 **Mythe 9**. Snel komen is altijd een probleem
- 183 **Mythe 10**. Alleen mannen ejaculeren
- 193 **Mythe 11**. De man is monogaam
- 215 Dankwoord
- 217 Warm aanbevolen literatuur



Inleiding

**WAAROM MANNEN
GEEN SEKSBOEKEN
SCHRIJVEN**



Waarom zijn het altijd vrouwen die over seks schrijven? Het is een verdomd goede vraag die de Nederlandse journaliste Daan Borrel onlangs aankaartte op het nieuwsplatform De Correspondent. Aan vrouwelijke standpunten over seks is er inderdaad geen gebrek. Vrouwenbladen laten met de regelmaat van de klok psychologen en seksuologen aan het woord, al sinds hun ontstaan.

Mannenmagazines doen het anders. Zij schrijven al vijftig jaar over hetzelfde: auto's, borsten en sport. Met wat geluk vind je er een lekker recept voor je gin-tonic of over hoe je je baard kunt trimmen. Maar een column door een seksuoloog of psycholoog lees je er niet. Alsof mannen zo'n hulprubriek niet nodig hebben. Nee, de mythe wil dat Echte Mannen van aanpakken weten. Rechtdoorzee.

Echte Mannen, die kopen geen seksboeken. Laat staan dat ze die schrijven. Ze lossen hun seksprobleempjes zelf wel op.

Omdat die blaadjes hardnekkig vasthouden aan het oudbakken en beleegen ideaal van wat een man tot man maakt, blijft een mythisch beeld van De Man overeind: de bronstige neanderthaler, hopeloos op zoek naar seks met een lekker wijf. Tijd voor wat tegenwind. Want mannen zijn heus niet de doelloos rondstruinende testosteronbommen, verslaafd aan seks, voor wie ze al te vaak worden versleten.

De mannelijke seksualiteit is een fascinerende wereld met een even grote geïmpopulariteit als die van de vrouw. Mannen én vrouwen kunnen daar nog wat over bijleren, dat merk ik elke dag in mijn seksuologische praktijk. De mythes over de mannelijke en vrouwelijke seksualiteit zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Want, waarom vragen we vrouwen om te goochelen met orgasmes en heeft de man er 'maar' één? Is het echt zo dat vrouwen faken en mannen niet?

En waarom veronderstellen we al te vaak dat vrouwen niets aan porno hebben? En dan zijn er nog de mythes over de liefde. Romantiseren we niet te veel? En zo ja, welke impact heeft dat op ons? Kiezen we bewust voor monogamie of doen we het uit gewoonte, omdat we niets anders kennen?

De positie van de man en die van de vrouw zijn de voorbije decennia sterk door elkaar geschud. De emancipatie van de vrouw denderde als een sneltrein door onze maatschappij. Het patriërchaat heeft ondertussen plaatsgemaakt voor gendergelijkheid. Vrouwen zitten al lang niet meer aan de haard en we maakten een seksuele revolutie mee. Seks is nu hun recht, geen plicht. Een nee is een nee. Een prachtige evolutie.

De vrouw werd daardoor de evenknie van de man, op sommige vlakken steekt zij hem zelfs in ijtempo voorbij. Neem de educatie: in het algemeen secundair onderwijs zitten meer meisjes dan jongens, terwijl die laatsten sterk oververtegenwoordigd zijn in de technische en beroepsrichtingen. Aan de universiteiten van Gent én Leuven zijn zes op de tien nieuwe studenten vrouw. Zij presteren beter op school en hebben betere vooruitzichten op een goede baan. *The Times, They Are a Changin'.*

Wat is er ondertussen met de mannen gebeurd? Niet zoveel (goeds). Zo plegen mannen drie keer vaker zelfmoord dan vrouwen. Ze doen er langer over om het verlies van een dierbare te verwerken, omdat ze (denken dat ze) niet mogen rouwen. Als ze zich slecht voelen, dan wachten ze ellenlang om naar de dokter te gaan. Want zo 'hoort' dat voor een man. Het zijn vooral mannen die de Belgische gevangenissen (♂: 11.092; ♀: 484) en verslavingsklinieken bevolken (probleemdrinkers ♂: 10,2%; ♀: 3,3%). De dagelijkse dosis psychofarmaca en antidepressiva bij jongens tot 12 kwam in België in 2014 uit op een ontstellende 1.920.583 pillen. Bij meisjes: ongeveer een kwart daarvan. Slechts 1 op de 8 mannen zoekt hulp bij seksuele problemen (vrouwen: 1 op de 5).

Het is hoog tijd voor een boek over mannen en de mannelijke seksualiteit. Het is tijd om onze rug te reichten, tijd voor de emancipatie van de man. Of mancipatie, zo je wilt. Omdat ik merk dat mannen groeien als ze zich kwetsbaar durven op te stellen. Omdat ik merk dat mannen vragen hebben over seks en er veel te weinig over praten. Omdat ik merk dat er te weinig zinvolle seksuologische kennis beschikbaar is voor het brede publiek. En als er twee dingen helpen bij seksuele problemen en onzekerheden, is het praten en weten. Dat geldt niet alleen voor mannen, maar voor iedereen.

Ben je een man en kocht je dit boek, dan doorbrak je alvast de mythe dat mannen geen seksboeken kopen. Bank vooruit. Applausje voor jezelf! Ben je een vrouw, dan leer je hier veel bij over de mannelijke seksualiteit. En over de jouwe. Want seks is geen mannen- of vrouwenzaak. Het is een zaak van ons allen.



**MANNEN
HEBBEN
ALTIJD ZIN**



**De Man. Een stoere,
ongeschoren bink.
Halfmacho, volleerd
alfamannetje. Bulkend
van het testosteron en
dus altijd zin in seks.
Want zoals het cliché
wil: mannen denken om
de zeven seconden aan
seks. Toch?**

Fout, fout, fout. Wetenschappers weten niet eens waar die mythe vandaan komt. Denk je nu echt dat een man iets kan gedaan krijgen als een stemmetje hem om de zeven seconden S-E-K-S influistert? Waar vindt die nog de tijd voor werk, hobby's of het huishouden?

Een team van Amerikaanse onderzoekers onder leiding van de psychologe Terri D. Fisher zocht het uit en gaf universiteitsstudenten een telapparaat waarmee ze zelf konden registreren hoe vaak ze dachten aan seks, voedsel en slaap. Daaruit bleek dat mannen 34,2 keer per dag aan seks dachten, ongeveer om de 42 minuten. Bij vrouwen stond de teller gemiddeld op 18,6 keer per dag, eens om de 77 minuten. Het wordt nog interessanter als je kijkt naar het aantal keer dat vrouwen denken aan slaap (15,3) en eten (13,4). Van die drie basisbehoeften wint seks dus bij vrouwen. Neem dan de resultaten van de mannen er eens bij. Zowel op het vlak van seks (34,2), als slaap (29) als eten (25,1) liggen de cijfers een stuk hoger. Je kunt concluderen dat mannen in het algemeen meer bezig zijn met hun basisbehoeften.

Mannen denken dus níét om de 7 seconden aan seks, daar hebben we de tijd niet voor. Misschien vind je de cijfers nog altijd hoog: mannen om de 42 minuten, vrouwen om de 77 minuten. Schrik niet: dit onderzoek namen universiteitsstudenten onder de loep. Die hebben daar tijd voor: geen jengelende kleuter die hen aan de mouw trekt, geen lastige baas die in hun nek hijgt. In het Echte Leven is dat vaak anders.

De mannenfabriek

Waarom denken mannen dan vaker aan seks dan vrouwen? In de eerste plaats is er de invloed van rolpatronen. Of wat onze omgeving, de cultuur en het sociale netwerk ons meegeven. Want, mensen *zijn* voor een groot deel hun omgeving. Onze identiteit wordt gekneet door de context waarin we ons begeven. En elke omgeving werkt met afgelijnde rolpatronen en rolmodellen waaraan we ons spiegelen. Dat begint al voor de geboorte: ‘Is het een jongetje of een meisje?’ Als we een kind verwachten is dat de eerste vraag aan de gynaecoloog. En dan begint het. Wie een zontje verwacht, krijgt andere cadeaus dan als er een dochtertje op komst is. En ook de kleur van de kinderkamer is anders. Want een ‘stoere man in spe’ slaapt toch niet in een kamer met roze behangpapier?

Van kleins af zadelen we kinderen op met rollenpatronen. In de Mannenfabriek vind je stoere Superman- of Batman-outfits. Of bouwpakketten van Lego of Bob de Bouwer. Jongens gaan buiten ravotten, hoe ruwer hoe liever. Meisjes spelen flink met poppen. In de puberteit moeten jongens zo snel mogelijk man worden. Ze moeten loskomen van mama en papa, en leren hoe ze zich horen te gedragen. Voor mannen betekent dat: fysieke afstand. Mannen begroeten elkaar met een stevige handdruk, niet met een kus. Intimiteit en fysiek contact worden schaars. Want echte mannen knuffelen niet. En: *Boys Don’t Cry*. Ze praten niet meer zo open over hun gevoelens, dat is soft. Al die kwaliteiten hebben ze nodig om een modale man te worden – terwijl ze zich diep vanbinnen vooral zorgen maken over hun acnewildgroei, overslaande stem en de vreemd geproportioneerde ledematen.

Meisjes bewandelen een ander pad. Van kleins af aan leren we hen vaker dat zij wél hun gevoelens mogen uiten. Onderzoek toont trouwens aan dat ouders meer spreken met een dochter dan met een zoon. Zo worden ze taalkundig en communicatief een stuk sterker dan de man. ‘Vrouwelijke kwaliteiten’, heet dat dan. Ook de vrouwenbladen duwen meisjes in een hoekje. Het wordt hen duidelijk ingeprent: ze moeten er goed uitzien. Jongens zullen naar hen verlangen. Dus volgen er experimenten met mascara, foundation en concealer. Lovehandles worden weggewerkt, venusheuvels ontbost.

Je kunt denken: het is toch logisch dat we meisjes en jongens wat anders opvoeden? We moeten wat harder zijn tegen onze komende krijgers. En onze meisjes, die moeten we toch wat meer beschermen? Ik wil niet zeggen dat we het compleet verkeerd aanpakken. Maar elke aanpak heeft zijn impact, we moeten ons daarvan bewust zijn.

De directe gevolgen van die aanpak zie ik met de regelmaat van de klok in mijn praktijk. Ik kan het afmeten aan de ‘Kleenex-consumptie’. Op consult zijn het vooral vrouwen die naar de verdrietdoos grijpen. Mannen, die niet zelden lijden aan een vorm van emotionele constipatie, proberen zich te vermannen. Soms schuif ik dan de zakdoekjes wat dichterbij. Om hem te tonen dat ik het toesta. Ze mogen even uit de kooi der mannelijkheid glijpen. Als een man daarop in tranen uitbarst, excuseert hij zich vaak. ‘Sorry. Sorry dat ik huil.’

Doordat de opvoeding andere klemtonen legt, stellen jongens en meisjes ander gedrag. Dat heeft ook een invloed op het seksuele verlangen. Jongens leren bijvoorbeeld al snel dat ze aan hun verlangens moeten/mogen voldoen. Ze leren het te gebruiken. Bij meisjes wordt dat – ten onrechte – vaak nog afge-reemd. Jongens zien pikante magazines in het bovenste rek van de krantenwinkel en merken dat porno vooral op hen is afgestemd. Het vrouwenlichaam wordt overal geseksualiseerd, terwijl meisjes leren dat ze hun lichaam moeten verstoppen. Zo leert de jongen/man dat hij mag en zelfs móét verlangen naar wat hij in het dagelijkse leven niet ziet.

Is het dan een wonder dat mannen meer verlangen naar seks? Natuurlijk niet. Een jongen leert dat hij mag, misschien wel moet verlangen naar de vrouw. Een vraag naar seks is daarom vaak een vraag naar intimiteit en geborgenheid. Seks vormt voor hen vaak dé poort naar de Grote Emoties. Want, bij seks mogen mannen intiem zijn. Bij seks voelen ze zich geborgen. Vrouwen doen dat eerder omgekeerd. Als ze opgroeien leren ze zich niet té losjes te gedragen. Ze moeten hun lichaam (of delen ervan) verbergen. Bij de vrouw is het uiten van verlangen nog al te vaak taboe, emotionele intimiteit mag wel. Die aangeleerde geborgenheid dient in het seksleven als glijmiddel voor het verlangen. Zo glijden ze vaak naar seks toe.

Hoe groot zijn de seksuele verschillen tussen mannen en vrouwen?

Verschillen mannen en vrouwen seksueel essentieel van elkaar? Komen mannen van Mars en vrouwen van Venus? Zoeken ze andere kenmerken in een seksuele partner? Vrouwen willen volgens de mythe een ietwat oudere en voorzienende *sugar daddy*; mannen willen een jonge, vruchtbare, aantrekkelijke *chick*. Klopt dat wel?

Het cliché is niet helemaal fout, maar de verschillen zijn véél kleiner dan we denken. Het team van de Amerikaanse evolutionair psycholoog David Buss

interviewde ruim 10.000 mensen uit 37 verschillende culturen. De resultaten ontcrachtten de clichés. Willen mannen iemand die fysiek aantrekkelijk is? Zeker, maar dat kenmerk staat pas op plaats 3, vrouwen zetten het trouwens al op plaats 6. Willen vrouwen een man met een goed inkomen? Ja, maar die vereiste vinden we pas op plaats 8 (plaats 11 bij de mannen). Kijk naar de top vijf bij zowel mannen als vrouwen: aardig en begripvol, intelligent, opwindende persoonlijkheid en goede gezondheid scoren bij beiden hoog.

Kenmerken van een seksuele partner die door mannen en vrouwen worden verlangd.

Vetgedrukte kenmerken verwijzen naar significante verschillen tussen mannen en vrouwen.

| | MANNEN | VROUWEN |
|----|--|--|
| 1 | aardig en begripvol | aardig en begripvol |
| 2 | intelligent | intelligent |
| 3 | fysieke aantrekkelijkheid | opwindende persoonlijkheid |
| 4 | opwindende persoonlijkheid | goede gezondheid |
| 5 | goede gezondheid | aanpassingsvermogen |
| 6 | aanpassingsvermogen | fysieke aantrekkelijkheid |
| 7 | creativiteit | creativiteit |
| 8 | kinderwens | inkomens- verwervingscapaciteit |
| 9 | goede opleiding | goede opleiding |
| 10 | goede erfelijkheid | kinderwens |
| 11 | inkomens- verwervingscapaciteit | goede erfelijkheid |
| 12 | goede huishouder | goede huishouder |
| 13 | religieuze oriëntatie | religieuze oriëntatie |

Uit: Buss DM. (2007). *Evolutionary psychology: the new science of the mind*. 3rd ed. Needham Heights: Allyn & Bacon.

Mannen en vrouwen hanteren dus ruwweg dezelfde criteria als ze een partner zoeken. In theorie, in ieder geval. Bij zulke onderzoeken past altijd dezelfde kanttekening: sociale wenselijkheid. Als iemand je vraagt wat je aantrekkelijk vindt in een partner, zul je voor een stuk de antwoorden geven die je denkt te moeten geven. Bewust of onbewust neig je naar wat sociaal wenselijk is.

De Amerikaanse psychologen Paul Eastwick en Eli Finkel vonden een manier om die sociale druk zo goed als mogelijk te omzeilen. Ze organiseerden speed-dates tussen een groep mannen en een groep vrouwen die elkaar niet kenden. Het 'lab' stond vol tafeltjes, waaraan de deelnemers enkele minuten de tijd kregen om elkaar face to face aan te spreken. Na een paar minuten weerklonk een belletje. Dat betekende dat het gesprek voorbij was en er nieuwe koppeltjes werden gevormd. Zo ging het door tot alle mogelijke partners elkaar hadden gezien en gesproken. Tussenin noteerden man en vrouw in wie ze geïnteresseerd waren en wie hen koud liet. En wat bleek? Als puntje bij paaltje komt, kiezen we allemaal voor iemand die zowel looks als status heeft.

In diezelfde test onderzochten Eastwick en Finkel ook wie het kieskeurigst is: de vrouw of de man. In het eerste deel van de test mochten de vrouwen aan het tafeltje blijven zitten. Bij elk belsignaal werd hen een nieuwe potentiële partner 'gepresenteerd'. Na enkele minuten maakte die weer plaats voor een volgende. De tweede keer werden de rollen omgedraaid: de man bleef zitten, de ene vrouw na de andere kwam bijschuiven.

De bevinding: *beggars can't be choosers*. De persoon die bleef zitten was het kieskeurigst. Want aan hem of haar werden de potentiële partners 'gepresenteerd'. De groep die van de ene naar de andere tafel moest doorschuiven, was minder veeleisend. Vergelijken we dat even met het Echte Leven. Daar zijn het vooral vrouwen die de kieskeurige rol (moeten) opnemen. Daardoor worden ze selectiever dan mannen.

Beggars
can't be
choosers.

Een andere hardnekkige mythe: hoe zit het dan met het aantal partners dat mannen en vrouwen echt hebben? Wil iedere man niet een donjuan zijn die de ene vrouw na de andere aan zijn degen rijgt? Hebben mannen meer seksuele partners dan vrouwen of niet?

Om sociaal wenselijke antwoorden te vermijden, vertelden psychologe Terri D. Fisher – die we al kennen van de zevensecondemythe – en haar team aan de participanten dat hun antwoorden werden gecontroleerd door een leugendetector. Een controlegroep had geen leugendetector en vertoonde de bekende gendersverschillen – mannen hebben meer seksuele partners dan vrouwen. De groep die geloofde dat hun antwoorden werden gecheckt door de leugendetector toonde een veel kleiner gendersverschil in het aantal seksuele partners. Vrouwen hadden plots iets meer partners dan mannen (♂: 4,0; ♀: 4,4). De wereld op zijn kop.

En wat dan met de oermythe: wat gebeurt er als een man op straat wordt aangesproken voor *casual sex*? Vereeuwigd in het nummer ‘Would you...?’ door Touch and Go: *I’ve noticed you around. Uhm. I find you very attractive. Would you go to bed with me?*

Een Amerikaanse studie, uitgevoerd door de Amerikaanse psychologen Russell Clark en Elaine Hatfield zocht het in 1989 uit. Ze lieten mannen en vrouwen wildvreemden aanspreken met de vraag: wil je nu seks met mij? Het resultaat: driekwart van de mannen stond te springen, geen enkele vrouw zag het zitten.

De Amerikaanse psychologe Terri D. Conley haalde dat onderzoek van onder het stof en gaf het in 2011 een update. Ze stelde vast dat mannen en vrouwen de vraag (‘*Would you...?*’) op een genderspecifieke wijze interpreteerden. Vrouwen stelden zich veel vaker vragen bij de echte beweegredenen van de man in kwestie dan omgekeerd. Was dat wel een man die ze konden vertrouwen? Was hij niet uit op misbruik? Conley liet de universiteitsstudenten een aangepaste vragenlijst invullen. De onbekende man of vrouw die aanstuurde op *casual sex* werd vervangen door een celeb (mannen: Angelina Jolie; vrouwen: Johnny Depp). Het scenario was als volgt: je bent op vakantie in Los Angeles. Na een week besluit je om een hippe bar in Malibu te bezoeken. De bar kijkt uit over de oceaan. Terwijl je van je pina colada nipt, merk je op dat de celebrity in kwestie enkele tafeltjes verder zit. Je kunt je ogen niet geloven. Wonder bij wonder kijkt hij/zij je zwoel in de ogen en komt hij/zij op je af: ‘*I have been noticing you and I find you very attractive. Would you go to bed with me tonight?*’

De sfeer zit goed, de context zit goed, de vragende partij is een toppertje. Het resultaat: er bleef zo goed als niets over van de gendersverschillen. Vrouwen wilden ongeveer even vaak als de mannen met de *hot celeb* de lakens delen. Met andere

woorden: of vrouwen erop ingaan, hangt sterk af van wie de vraag stelt. Een wildvreemde, een vertrouwde *friend with benefits* of Ryan Gosling: het maakt wel degelijk uit.

Hedendaags onderzoek naar seksuele verschillen stelt meer en meer vast dat mannen en vrouwen eerst en vooral verrassend gelijk zijn. Mannen komen heus niet van Mars, vrouwen helemaal niet van Venus. Wij komen allemaal van planeet Aarde. Waarom willen we dat maar niet geloven?

Mannen komen heus niet van Mars, vrouwen helemaal niet van Venus. Wij komen allemaal van planeet Aarde. Waarom willen we dat maar niet geloven?

Testosteron

Misschien omdat mannen een biologische troefkaart hebben: testosteron. Heeft dat dan geen impact? In mijn praktijk hoor ik het vaak: ‘Hij dringt constant aan, ik denk dat hij te veel testosteron heeft. Maar daar kan hij niet veel aan doen, zeker?’

Dat is te kort door de bocht. Inderdaad: testosteron zorgt voor seksueel verlangen bij de man. Als hij er te weinig van heeft, zal hij moeilijk verlangen ontwikkelen. Dan lijkt het logisch dat veel testosteron gewoonweg veel zin betekent, maar dat klopt niet. Een man met bovengemiddelde testosteronwaarden zal geen hoge drang voelen. Een alfaman die bulkte van het testosteron heeft dus niet méér zin in (solo- of partner)seks dan mannen met een ‘normale’ hormoonhuishouding.

Laat ons dat even doortrekken naar de vrouw. Die maakt veel minder testosteron aan, maar dat betekent niet dat zij daarom minder zin heeft in seks. In een recent onderzoek stelde men zelfs vast dat vrouwen die wat meer testosteron hebben dan gemiddeld, meer met zichzelf vrijen (!).

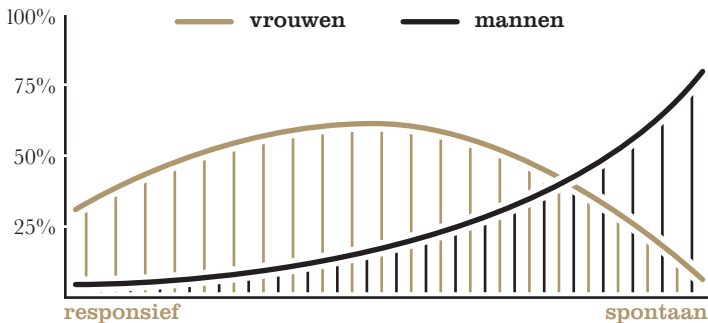
Spontaan en responsief verlangen

Dat iedere man altijd zin heeft in seks is onzin, dat zeiden we al. Maar om helemaal te begrijpen hoe de vork in de steel zit, gaan we nog wat dieper in op verlangen. Daar bestaan namelijk verschillende vormen van. Spontaan verlangen komt, zoals het woord zelf al zegt, zomaar bovendrijven. Je zit in een saaie businessmeeting en denkt: hé, wat zou het nu fijn zijn om eens goed te vrijen! Je staat een uur in de file en denkt: *my god*, seks zou nu zo goed aanvoelen! Of je partner kleedt zich voor het slapengaan uit en je denkt: wat een moordlijf heeft die toch!

Alhoewel spontaan verlangen soms zomaar lijkt op te komen, gaat er meestal wel degelijk een prikkel aan vooraf. De nooit oplossende file of de grijze meening is dan de aanleiding, het zien van je partner veroorzaakt de prikkel. Het spontane verlangen is een herkenbaar gevoel. We hebben het bijvoorbeeld vrijwel allemaal als we verliefd zijn: als magneten trekken we elkaar aan. Als die vlinders zijn weggefladderd, kan ook de seksuele appetijt verminderen. Of we het nu willen of niet: onze hormoonhuishouding verandert.

In een volgende fase richten we ons meer op hechting en binding. Dan moeten velen het vaker van responsief verlangen hebben. Die lust vloeit voort uit fysiek contact en opwinding. Het begint nadat het seksuele contact is begonnen. Een voorbeeld: je zit in de zetel te niksken wanneer je partner je in de nek komt kussen. Je geniet van de aandacht, stelt je open en de prikkel biedt je na verloop van tijd zin in seks. Of je ligt in bed, je partner kruipt dicht tegen je aan en begint je te strelen, waarna je denkt: wat voelt dit goed! Meer van dat! In beide gevallen geldt: zin komt pas na verloop van tijd, na seksueel, intiem contact.

Ongeveer driekwart van de mannen verlangt vooral spontaan, de rest eerder responsief. Bij de vrouwen is het net omgekeerd: driekwart verlangt vooral responsief, een kwartje eerder spontaan.



Versillen in verlangen bij mannen en vrouwen.

Hoe is dat verlangen verdeeld over mannen en vrouwen? Ongeveer driekwart van de mannen verlangt vooral spontaan, de rest eerder responsief. Bij de vrouwen is het net omgekeerd: driekwart verlangt vooral responsief, een kwartje eerder spontaan. Meestal kennen we het allebei. Of je nu meer responsief of spontaan verlangt, maakt niet uit: anders is niet beter. Het vertelt ons niets over de liefde voor onze partner. Het vertelt ons niets over onze seksuele kwaliteiten. Het werkt gewoon wat anders, punt.

Zin herkennen

Mannen zijn vaak ontgoocheld dat hun partner niet zo opgewonden wordt bij het zien van hun lijf als zij dat worden bij het zien van het ontblote lichaam van hun vrouw. Vrouwen zijn vaak ontgoocheld omdat mannen zo snel aansturen op seks en niet glijdend, via verbondenheid, naar seks toe gaan. Waarom is dat zo? Een deel van het antwoord vonden we al bij de Mannen- en Vrouwenfabriek. Om het helemaal te begrijpen, moeten we het verband tussen zin en de herkenning van de genitale respons uitleggen.

Een ochtenderectie
betekent niet
noodzakelijk dat
een man zin heeft.

De Nederlandse seksuologe Ellen Laan van de Universiteit van Amsterdam toonde in de jaren negentig van de vorige eeuw mannenporno aan vrouwen. Zoals je weet is mannelijke porno niet noodzakelijk hun *cup of tea*. Laan monitorde de vochtigheid van de vagina's van haar proefpersonen. De vagina's werden nat, desondanks voelden veel vrouwen geen mentale opwindning. Het brein registreert info dat het beschouwt als seksueel relevant, waaraan het een lichamelijke reflex koppelt, zonder dat de vrouwen dat mentaal opmerkten. Een genitale respons zegt dus niet noodzakelijk iets over zin. Een ochtenderectie betekent bijvoorbeeld niet noodzakelijk dat een man zin heeft. Maar mannen kunnen die genitale respons 'gemiddeld gezien' wel beter herkennen. Zij hebben gemiddeld 50 procent overlapping tussen hun genitale respons en hun mentale opwindning. Dat komt onder andere omdat de man de bobbel in zijn broek sneller ziet of voelt. Die biedt hem zekerheid. Bij vrouwen ligt die overlap gemiddeld lager. En dus worden ze gemiddeld gezien minder snel mentaal opgewonden. Sommige vrouwen voelen dat beter aan dan anderen en herkennen sneller de prikkels die hun lichaam uitstuurt.

Zin herkennen en seksisme

Twee jaar geleden belde een man mij op een hete zomerdag op en vroeg of hij meteen op gesprek kon komen. Ik had dezelfde dag nog een uurtje vrij en zo geschiedde. De man walgde van zichzelf. Op het strand van Blankenberge was hij met zijn dochter gaan pootjebaden. Hij zag hoe een andere man met een kwieke crawlslag naderde bij een vrouw die topless aan het zwemmen was. De man duwde zijn hoofd tussen de borsten van de vrouw, zonder dat zij dat wilde.

Mijn cliënt vond dat niet oké. Hij zette de man op zijn plaats. Toen de topless vrouw hem bedankte voor bewezen diensten, voelde hij iets groeien in zijn zwemshort. Gegeneerd door die lichamelijke respons probeerde hij de bobbel met zijn hand te onderdrukken. Waarop de vrouw naar de hand van de man keek, haar wenkbrauwen fronste, wegliep en hem nariet dat ‘alle mannen seksisten zijn’. Een begrijpelijke reactie: dat betekende voor haar dat hij diep vanbinnen even geil was als de andere man.

Dat de man van naakt opgewonden wordt, kunnen we hem echter niet kwalijk nemen. Dat is alsof ik je naast de beste warme appeltaart ter wereld zou zetten en zou verwachten dat dat niets met je smaakpapillen doet. Daarom zei ik tegen de man dat genitale reflexen... welja, gewoon reflexen zijn. En dat hij goed had gehandeld en de vrouw, begrijpelijk, de zaak verkeerd inschatte.

Daarom is het van belang dat er bij grensoverschrijdend gedrag of verkrachting nooit rekening wordt gehouden met opmerkingen zoals: ‘Ze was vochtig, dus ze had best wel zin.’ Of: ‘Ze zei nee, maar haar lichaam zei ja.’ Of: ‘Hij had een erectie, dus hij moet wel zin hebben gehad.’ Lichamen zeggen nooit nee of ja, ze zeggen alleen: dit is seksueel relevant, zonder dat ze een uitspraak doen over de moraliteit van de zaak.

Zin herkennen en de seksuele relatie

Wat betekent dat voor de ‘gemiddelde’ heterorelatie? Omdat de gemiddelde man zin sneller herkent, zal hij meer initiatief nemen. En omdat de gemiddelde vrouw minder snel haar genitale respons herkent dan haar partner, zal ze minder aandrang voelen om initiatief te nemen. In mijn praktijk krijg ik er veel vragen over.

Wie zelden spontaan zin heeft in seks, ziet dat vaak als een probleem. Dat hebben we te danken aan de consumptiemaatschappij. Die drijft op instantbevredesting. We willen altijd alles hier en nu. Of dat nu gaat om een broodje, een film of het liedje dat we willen horen: we willen het in een vingerknip.

De seks die we zien in porno, reclame, op tv en in films is ook vaak een toonbeeld van spontaan verlangen. En aangezien onze maatschappij bitter weinig investeert in seksuele educatie zijn die media voor veel mensen een (te) belangrijke bron van informatie.

Het is dus normaal dat er een verschil is in verlangen tussen twee partners. Al kan dat voor strubbelingen zorgen. Wanneer de een spontaan en de ander responsief verlangt, kan de eerste zich miskend en afgewezen voelen. Om het in economische termen te zeggen: de vraag overtreft het aanbod, er heerst schaarste. En die schaarste lokt nog meer verlangen uit. De responsieve verlangers vermoeden vaak dat er iets mis is. Dat zij tekortschieten. Dat er iets ontbreekt. Het kan voor spanningen zorgen. Een andere mogelijkheid: beide partners verlangen eerder responsief. Op zich is daar niets mis mee, maar het kan leiden tot een erg mager seksleven. Als je dan blijft wachten, dans je bijna nooit nog de horizontale tango.

Het idee dat seksueel verlangen altijd spontaan hoort te komen is dus onzin. Seks is een werkwoord, soms kun je er beter tijd voor maken. Dat is perfect normaal. Responsieve verlangers blijven het best niet bij de pakken zitten. Je kunt naar de bakker lopen om een broodje kaas, maar niet om een broodje zin. We kunnen zin alleen hebben (spontaan) of maken (responsief). Daarom is het zoveel beter om zin in seks gewoon te zien als een bewuste keuze. Een bewuste keuze om je met de ander te verbinden, zelfs al voelt je lichaam op het moment dat je initiatief neemt geen verlangen naar seks (wees gerust, dat komt wel). Dus stroop je mouwen op en zoek opwinding. Een heerlijke maaltijd kan ook smaken zonder dat je per se grote honger had. Doe je dat niet, dan kun je blijven wachten. Wanneer komt het verlangen dan wél? Morgen? Over twee weken? Misschien over een half jaar of zelfs nooit meer?

Je kunt ook een vrijpartij inplannen. Want responsief verlangen vergt vaak een aanloop. Akkoord: seks als puntje in de agenda, het is een taboe. Maar vandaag de dag hebben we allemaal een druk druk druk leven en plannen we álles in. Dus waarom dan niet de seks? Voor wie er moeite mee heeft: kies ervoor om te groeien in dat responsieve verlangen. Begin klein: wat intimiteit waarbij

Omdat de gemiddelde man zin sneller herkent, zal hij meer initiatief nemen. En omdat de gemiddelde vrouw minder snel haar genitale respons herkent dan haar partner, zal ze minder aandrang voelen om initiatief te nemen.

je op voorhand afspreekt dat er geen seks op volgt. Zo creëer je meer affectie, vertrouwen en begrip in een relatie: de ideale voedingsbodem om verlangen aan te maken. Hieronder vind je een oefening die jullie daarin kan helpen. Het werd opgesteld door Rutgers, het Nederlandse kenniscentrum voor seksualiteit (www.seksualiteit.nl) en staat ook wel bekend als *sensate focus*. Vrij vertaald: laat je lijf eens voor jou spreken.

OEFENING

In deze oefening leer je om (opnieuw) te genieten van lichamelijk contact met je partner. Je leert je aandacht te richten op jouw lichamelijke beleving. En goed te communiceren met je partner over wat je prettig en niet prettig vindt. Hier volgt een versie die je zonder hulp van een seksuoloog kunt doen. Kom je er niet uit of zoek je meer verdieping? Dan kun je overwegen om contact op te nemen met een seksuoloog.

Voor wie?

Voor stellen die:

- elkaars lichaam en elkaar op een nieuwe manier willen ontdekken;
- het lichamelijke contact willen verbeteren of herstellen;
- hun communicatie over vrijen willen verbeteren.

Vooraf

- Lees eerst allebei de stappen van de oefening door.
- Kies een prettige ruimte, waar je je op je gemak voelt. Sommige mensen vinden het fijn om wat muziek op te zetten of kaarsjes aan te steken. Zorg er ook voor dat de temperatuur prettig is.
- Neem de tijd. Plan zo'n 60 minuten in voor de oefening. Je hoeft niet 60 minuten bezig te zijn, het gaat erom dat je de rust hebt. Het lukt mensen vaak beter om deze oefening te doen als ze er tijd voor hebben ingepland. Dan kun je je ook beter ontspannen.

- Tijdens de oefening praat je niet met elkaar. Daardoor kun je je helemaal concentreren op de aanrakingen en word je niet afgeleid door opmerkingen. Het kan zijn dat je tijdens de oefening toch wordt afgeleid, bijvoorbeeld door geluiden, gedachten of iets anders. Merk ze wel op, maar probeer met je aandacht weer terug te gaan naar de aanrakingen.
- Je hoeft niet te genieten van de aanrakingen en er opgewonden van te worden. Het is veel meer een ontdekkingstocht waarin je nieuwsgierig gaat kijken: welke aanrakingen voel ik en wat vind ik daarvan?
- Spreek af wie er als eerste wordt gestreeld en wie er gaat strelen (halverwege kun je de rollen omdraaien).

Basisoefening*

DEGENE DIE STREELT

- Streel het lichaam van je partner, maar raak de geslachtsdelen van de ander niet aan.
- Streel niet alleen met je vingers, maar probeer ook eens uit hoe het is om met je hele hand, arm, lippen of tong te strelen.
- Ga bij jezelf na hoe het aanraken van de ander voor jezelf is, wat je prettig vindt aan het strelen.
- Als je het hele lichaam van je partner hebt gestreeld, wissel je van rol.

DEGENE DIE WORDT GESTREELD

- Richt je aandacht eerst op wat je voelt. Bijvoorbeeld: dit is een zachte aanraking. Dit voelt kriebelend. Deze aanraking is stevig.
- Richt vervolgens je aandacht op hoe het voelt: wat voelt prettig en wat niet. Bijvoorbeeld: deze aanraking vind ik fijn. Deze minder.
- Als je hele lichaam is gestreeld, wissel je van rol.

Terugblik

Ben je allebei aan de beurt geweest? Vertel dan aan elkaar wat je hebt ervaren tijdens deze oefening.

- Wat vond je prettig?
- Wat vond je minder prettig?
- Van welke aanrakingen werd je seksueel opgewonden?
- Wat heb je ontdekt over je lichaam? En over het lichaam van je partner?

Doe dat op een positieve manier waarbij je dingen die je minder prettig vond, omzet in wensen. Bijvoorbeeld: ik vind het prettig als je mijn buik zachtjes streelt zonder mijn zij aan te raken. In plaats van: je streelt veel te hard en je weet dat je te veel kietelt in mijn zij. Je kunt het ook eerst voor jezelf opschrijven en het daarna samen bespreken.

Variatie

Het is belangrijk dat je eerst de basisoefening doet. Heb je die gedaan? Dan kun je variaties aanbrengeen.

Met feedback

Doe de basisoefening, maar geef nu wel aan wat je prettig vindt als je wordt gestreeld. Dat kan met woorden of met geluid of door de aanraking te leiden. Degene die streelt richt zich nu helemaal op wat zijn/haar partner prettig vindt. Zonder over zijn/haar eigen grenzen te gaan uiteraard. Ben je beiden aan de beurt geweest? Deel dan weer je ervaringen met elkaar.

Met aanraken van geslachtsdelen

- Doe de basisoefening en streel het hele lichaam totdat je partner ontspannen is.
- Na een tijdje mag je wel de geslachtsdelen van je partner aanraken.
- Als jij of je partner tijdens deze oefening seksueel opgewonden raakt, kun je daarmee spelen. Kun je de opwinding laten opkomen en laten zakken bij je partner? Vergeet niet dat het hele lichaam opwinding kan geven, niet alleen de geslachtsdelen.
- Ben je beiden aan de beurt geweest? Deel dan weer je ervaringen met elkaar.
- Je kunt deze oefening doen zonder en met feedback.

Tot slot

Genieten van je lichaam hoeft niet altijd via de geslachtsdelen te gaan. Allerlei plekjes op je lichaam kunnen een prettig gevoel geven, als je er maar voor openstaat. Roepen deze oefeningen vervelende gedachten op? Of vind je het lastig om de oefening zonder begeleiding te doen? Neem dan eens contact op met een seksuoloog. Die kan je begeleiden.

* Bron: www.seksualiteit.nl van Rutgers, kenniscentrum seksualiteit.