

We schijnen ‘het’
2.2 keer per week
te doen. Nou ja, anderen
dus, want zelf blijven
we meestal steken op
eens per maand.

Heel normaal, aldus
psycholoog Jean-Pierre
van de Ven, die een praktijk
in relatietherapie heeft.

Hij schreef een boek
met de treffende titel
Doen jullie het nog?

Een interview aan de hand
van enkele opvallende
stellingen uit zijn boek.



Hoe komt het dat we een relatie aangaan omdat we naar iemand verlangen en dat dit verlangen verdwijnt als we eenmaal een relatie hebben?

“Seksuele lust verdwijnt grotendeels als je een vaste partner hebt. Met andere woorden: je libido wordt minder naarmate het gemakkelijker is om seks te hebben. Dit is aangetoond in allerlei wetenschappelijke onderzoeken, maar Sigmund Freud (de beroemde arts/psychoanalyticus, red.) zei al: ‘Het libido is gebaat bij een obstakel.’ Zo’n obstakel is niet voor niets onderdeel van de mooiste verhalen over de liefde. Denk aan Romeo & Julia, dus aan rivaliserende families, verschillende religies, standsverschil en letterlijke afstand. Dat versterkt de liefde én het verlangen naar de ander. Een bijkomend probleem is dat we geneigd zijn tot automatisatie. Na verloop van tijd weet je precies wat je partner lekker vindt en omgekeerd ook. Zo wordt een vrijpartij op een gegeven moment een voorspelbaar

gebeuren. Dat is eveneens libido-verlagend. Het helpt om wat creatiever te worden, ook in het dagelijks leven. Leer nieuwe mensen kennen, nieuwe vaardigheden ontwikkelen. Stap uit je vaste patronen. Zo dwing je je brein tot meer creativiteit. Dus ook in bed: varieer wat meer, wees bereid om het eens anders aan te pakken. Als je partner daar niet meteen in meegaat, probeer dan te onderhandelen. Je zou kunnen vragen: waarom zeg je meteen nee als ik dat van je vraag? Dat maakt me nieuwsgierig. Heb je het weleens gedaan? Hoe komt het dat je daar zo’n negatieve associatie bij hebt? Dat kan nieuwe informatie opleveren. Het omgekeerde is natuurlijk ook mogelijk: waar komt die behoefte nou ineens vandaan? Het stellen van een open vraag is de eerste stap in een onderhandeling.”

Soms lijkt het wel alsof relaties speciaal zijn ontworpen om seksueel verlangen de kop in te drukken.

“In Hollywoodfilms overwint het paar alle moeilijkheden en hun brandende liefde maakt dat ze constant naar elkaar verlangen en in elkaar opgaan. Het is een absurd gegeven waar we graag in willen geloven. Door dit soort beelden zijn we bijna geobsedeerd geraakt door seks, terwijl we het dus maar weinig doen. In het dagelijks bestaan hebben we met een andere vorm van liefde te maken: de pragmatische. Die is anders dan de erotische liefde die het zo goed doet in advertenties. Dat is de liefde van de jeugd, van

schoonheid, van passie, het seksuele. De pragmatische liefdesstijl is meestal niet erg gepassioneerd. Mensen maken, als het gaat om de vaste partner, overal ter wereld dezelfde keuzes. Grotendeels op rationele gronden. Daarbij staat een betrouwbaar karakter boven aan de wensenlijst. Logisch, je partner is degene met wie je een huis koopt en kinderen krijgt. Een andere reden waardoor liefde en lust door de jaren heen minder kunnen worden is onze neiging de partner te modeleren naar ons ideaalbeeld. Dat is dodelijk

voor een relatie én voor de seks. Stel: je bent gevallen op een spannende man met lang haar, een gitaar en een motor. Een paar jaar later heb je hem veranderd in een keurige huisvader die zijn motor heeft weggedaan omdat die niet praktisch was met kinderen. Dan bestaat de kans dat je na verloop van tijd denkt: ik ga toch weer op zoek naar een opwindende motorrijder. Het spannende in je relatie heb je afgebroken omdat je zekerheid wilt. Zekerheid is niet spannend, maar wel een logische behoefte als je kinderen hebt.”

De simpelste manier om de baas in huis te worden is de baas in bed te zijn.

“In een gezonde relatie wisselt de ‘baas’-positie per uur. Soms ben jij het over dit en ben ik het over dat. Dat hoort vloeiend te gaan. Als seks een pion op het schaakbord wordt, is het snel afgelopen. Bezig zijn met seks is goed om meer zin te krijgen. Een paar jaar geleden ontstond er discussie over de stelling ‘Heb je geen zin? Dan maak je maar zin!’ Toch werkt het zo. Als een vrouw lange tijd geen seks heeft, neemt de aanmaak van het geslachtshormoon testosteron af. Door die te lage testosteronspiegel verdwijnt de zin. *Use it or lose it*. Hoewel dat niet helemaal waar is, want zodra je weer seksueel actief bent, komt de zin terug. Goed voor jezelf zorgen hoort ook bij het onderhoud van je seksleven. Als je goed in je vel zit, maakt dat het gemakkelijker om in bed initiatief te nemen. Met ‘ bezig zijn met seks’ bedoel ik ook er met elkaar over praten. Erotische boeken lezen. Naar erotische films kijken. Flirten. Maar raak niet meteen in paniek als er even minder wordt gevreeën. Er zijn bepaalde levensfasen waarin de behoefte aan seks minder is. Bij oververmoeide jonge ouders bijvoorbeeld. Of als de kinderen het huis uit gaan. Met pensioen gaan kan ook ontregelend zijn. Wel is het belangrijk om iets aan eventuele relatieproblemen te doen.”

Het ware gemiddelde van seksbinnen-vaste-relaties ligt op hooguit een keer per maand.

“Mensen voelen zich er schuldig over als ze onder ‘het gemiddelde’ van 2.2 keer per week zitten, maar de meeste stellen hebben een of twee keer per maand seks. Vijf procent van de mensen doet het elke dag. Anderen een paar keer per jaar. Zeker is dat mensen veel minder vrijen – zeker in langdurige relaties – dan men denkt. Daarom heb ik moeite met dat zogenaamde gemiddelde cijfer. Het is vreemd dat mensen zich schuldig voelen over iets wat eigenlijk heel normaal is. Die onzekerheid wordt nog eens extra gevoeld door het beeld in de media, waarin mensen als zeer seksuele wezens worden gepresenteerd die met niets anders bezig zijn dan met verleiding. De erotische droom verkoopt nu eenmaal. Tussen twee mensen kan er natuurlijk wel verschil in behoefte zijn. Het clichébeeld van de man die altijd wil en de vrouw veel minder, is lariekoek. Net zoals er mannen zijn die bij tijd en wijle geen zin hebben, zijn er ook vrouwen die heel vaak seks willen. Bovendien is een relatie een levend organisme. Soms trek je heel erg naar elkaar toe en soms drijf je weer wat van elkaar af. Ga niet lopen tobben of piekeren, maar zeg liever wat er aan de hand is. Dat haalt de druk weg en het lucht op. Bovendien voorkom je dat je gedachten gaat lezen en ook aan onschuldige dingen betekenis geeft. Heb je voor je gevoel te lang niet meer met elkaar gevreeën, begin daar dan over op een open, prettige manier, en vooral niet verwijtend. Hé, we hebben het al een tijdje niet gedaan, is er misschien iets aan de hand? Veel stellen vinden het moeilijk om op zo’n open, constructieve manier met elkaar te praten. Wie een goede, veilige jeugd heeft gehad kan dat over het algemeen beter dan iemand die niet ‘veilig gehecht’ is, zoals dat heet. Die laat zich mogelijk ten gunste van de relatie van alles welgevallen. Ook dingen die ze tegen de borst stuiten. Of ze hebben drie keer per week tegen hun zin seks om de lieve vrede te bewaren. Dat is heel erg. Voor een gezonde relatie zijn autonomie en gelijkwaardigheid de belangrijkste voorwaarden.”

Een van onze meest basale en dagelijkse behoeften is geen onderwerp van gesprek en wel een bron van schuldgevoel en schaamte.

“Mensen leren te weinig van hun ouders dat je in openheid over onderwerpen als intimiteit en seks zou moeten kunnen praten. In plaats daarvan leven we met het valse beeld van die zoete erotische Hollywood-droom. Maar in films zien we nooit mensen onderhandelen over seks. Ze zeggen nooit tegen elkaar: ‘Zeg, ik vind dit eigenlijk niet zo spannend meer, zullen we het eens op een andere manier doen?’ Nee, in films gaat het allemaal ‘vanzelf’. Eén blik en je weet genoeg! Het tegenovergestelde – de vechtrelatie – is wel te zien. Het klassieke voorbeeld daarvan is *Who’s afraid of Virginia*

Wolf?. Dat is bijna karikatuur. Het is in de film dus óf de zoete droom óf slaande bonje. Misschien zijn mensen daarom wel geneigd om het er zo weinig over te hebben. Mijn belangrijkste boodschap? Heb meer seks, dat is goed voor je. Het is gezond voor jezelf en vooral gezond voor je relatie. Maar blijf alsjeblieft relaxed als je een periode minder met elkaar vrijt. Duurt het echter te lang, kom dan in actie. In mijn boek geef ik daar praktische handvatten voor. Helpen die tóch niet, overweeg dan relatietherapie. Want al is seks niet het allerbelangrijkste in het leven, het is wel een levensader.”



Jean-Pierre van de Ven (1968) is psycholoog en relatietherapeut. Sinds 1996 heeft hij in Amsterdam een praktijk voor relatietherapie. Daarnaast is hij verbonden aan de psychiatrische kliniek Mentrum. Van de Ven is vaste columnist bij de tijdschriften Marie Claire, Radar+ en Grazia.

Doen jullie het nog? (seks in liefde en relaties) is alweer zijn negende boek, het verschijnt op 25 oktober en kost € 17,95 (Ambo).



WINNEN!

Wij verloten vijftien exemplaren van het boek *Doen jullie het nog?* van Jean-Pierre van de Ven. Kans maken? Kijk vóór 5 december op www.margriet.nl/mailenwin en stuur een mail o.v.v. ‘doen jullie het nog?’. Of schrijf naar Redactie Margriet, Postbus 40024, 2130 KP Hoofddorp.