



«We praten te weinig over seks»

Je zou denken dat het lekker loopt met ons seksleven, met alle tv-programma's waarin seks een belangrijke rol speelt én de toegang tot allerlei erotisch materiaal op het internet. Toch zit de praktijk van seksuoloog Wim Slabbinck (uit 'Blind Getrouwd') behoorlijk vol.

“Mensen praten vaak niet over seks, behalve met hun partner. Als ze die al hebben natuurlijk.”

door Manon Kluten

Interview
Therapeut
Wim Slabbinck
uit 'Blind Getrouwd'

Toegegeven, we zijn waarschijnlijk opener over seks dan ooit. Op televisie is seks doodgewoon geworden en lijkt het alsof er amper nog taboes zijn. Er is *Dokter Bea* voor kids, *Sex Education* op Netflix voor pubers (en volwassena!), en natuurlijk *Temptation Island* en *50 Shades of Grey* voor wie het óf vulgair óf juist romantisch wil. Seksuoloog en therapeut Wim Slabbinck, die als expert meewerkt aan *Blind Getrouwd*, is het ermee eens dat seks eindelijk uit het verdomhoekje is gekomen, maar toch zijn we er nog lang niet. We moeten er bijvoorbeeld vaker met onze kinderen over praten. En met elkaar. Wim Slabbinck: “Ik hoor vaker dat mensen het ongelooflijk vinden dat seksuele educatie nog altijd amper aan bod komt op school. Sowieso praten mensen te weinig over seks, en meestal alleen met hun partner. Als ze die al hebben natuurlijk. Naar therapie komen is al een goede stap, maar erover babbelen met vrienden of vriendinnen is ook waardevol en kan je eventuele zorgen verminderen.”

Durven we dat nog te weinig dan?

“Het ligt er natuurlijk aan op welke manier je het over seks hebt. Als mannen elkaar onderling bijvoorbeeld vertellen over hoe vaak ze vrijen, zal dat een andere man waarschijnlijk niet helpen. In een goed gesprek moet er openheid en diepgang zijn. Zeker mannen hebben het daar al eens moeilijk mee. Dat merk ik ook in mijn praktijk. Tenzij ze zich veilig voelen, dan vertellen ze wel. Praten - en daarmee ook praten over seks - is vooral een gewoonte. Als je thuis of op school en dus op jonge leeftijd leert babbelen over alle dingen die je bezighouden, en dus ook over seks, heb je daar later als volwassene ook minder moeite mee.”

Zijn er, buiten dat praten, nog andere dingen waar we in een relatie tegen-

aan lopen als het op seks aankomt?

“Wat me opvalt is dat mensen tegenwoordig allesbehalve grijze muizen willen zijn. We zijn toonbeelden van diversiteit en hebben allemaal een verschillende stijl, een andere look, andere voorkeuren... Maar als het op seks aankomt, willen we liefst zo gewoon mogelijk zijn en binnen de lijntjes lopen. Dat blijkt wel uit het feit dat cliënten mij heel vaak vragen of datgene wat ze willen, voelen, waarover ze fantaseren of hoe vaak ze vrijen, wel normaal is. Op het vlak van seks willen we ons dus niet onderscheiden.”

Waar komt dat vandaan?

“Dat is toch nog iets van vroeger. Toen kon en mocht niet alles. Voorspel bijvoorbeeld. Toch blijkt uit onderzoek dat we juist erg divers zijn met veel verschillende wensen, voorkeuren en fantasieën. Waar ook niks mis mee is. We willen toch ook niet elke dag Vlaamse kost? Laatst had ik een cliënt die vertelde dat hij zich schaamde over zijn fetisj voor nylon kousen. Hij vond het enorm opwindend als een vrouw die aanhad. Alleen schaamde hij zich er erg voor en

vroeg mij of zijn gevoel wel normaal was. Maar we hebben natuurlijk niet altijd te kiezen wat we opwindend vinden. En je kunt die wensen en gedachtes maar beter omarmen dan ze weg te duwen, anders komen ze waarschijnlijk nog harder bij je terug.”

En op het vlak van relaties, zijn we daar wel trouwer aan onszelf en praten we meer?

“Wat ik in ieder geval zie is dat er veel meer mensen uit elkaar gaan dan vroeger, maar dat betekent niet dat relaties slechter zijn. Ik vind ook dat het idee dat je je hele leven bij dezelfde persoon moet blijven omdat het zo hoort, relativerend moet worden. Vooral omdat er veel verborgen verdriet zit in relaties waarin niet iedereen zich nog goed voelt. Mensen zouden absoluut meer vrijheid in hun keuzes mogen hebben. Wat niet wil zeggen dat je relaties als wegwerpartikelen moet beschouwen. Want het is soms gewoon ook hard werken in een relatie. Het gebeurt allemaal niet vanzelf.”

Moeten we er misschien vaker bij stilstaan dat een relatie geen statisch gegeven is, dat het soms heel fijn is en dat je je soms dood ergert aan je lief?

“Natuurlijk. Verliefdheid maakt je blind voor de negatieve eigenschappen bij de ander. Dat is waar elk mens die uit verliefdheid een relatie begint, mee te maken krijgt. Dat is ook een beetje de paradox. Eerst krijg je de beste maaltijd geserveerd waar je niks voor hoeft te doen, daarna zul je steeds vaker aan het eten moeten werken. Voor een aantal mensen is dat moeilijk te aanvaarden.”

Maar je hebt toch niet altijd die verliefdheid nodig om iets op te bouwen? Dat geldt toch ook voor de koppels in 'Blind Getrouwd'?

“Dat is ook zo. Verliefdheid is een goede motivatie om een relatie te beginnen, maar het is geen noodzakelijke

WIE IS WIM SLABBINCK (36)?

- ▶ Woont in Gent met fotograaf Annelies Vanhove
- ▶ Is seksuoloog en therapeut, te zien in *Koppels* en *Blind Getrouwd*.
- ▶ Studeerde o.a. familiale en seksuologische wetenschappen en volgt een therapie-opleiding
- ▶ Is o.a. auteur van *Waarom mannen geen seksboeken kopen* en huisseksuoloog bij *Van Gils & Gasten* en *De Madammen*.



Foto's VTM

Vluggertjes

Eerste kus: "Ik was veertien en dacht: is het de bedoeling dat je zo snel met je tong ronddraait? Is dit het maar?"

Versiertruc vroeger: "Ik was een luisteraar. Dat werkte goed. Mensen houden van aandacht."

Sensuele lover of vurige tijger? "Sensuele lover."

Lid van de mile high club? "Nee, en

helemaal geen aspiratie om er lid van te worden. Geef mij maar ruimte!"

Goede seks is...: "Zoals superlijm. Het houdt onze relatie samen, creëert verbinding en begrip, en heeft de uitzonderlijke kracht om andere vlakken van onze relatie te transformeren."

voorwaarde. Verliefdheid heb je sowieso in variaties. En je ziet bij koppels uit bijvoorbeeld India, die een gearrangeerde relatie hebben, dat hun geluksgevoel even hoog of soms zelfs hoger is dan bij mensen die bij elkaar kwamen uit verliefdheid. Mensen die in een relatie komen waarbij ze vanaf het begin weten dat ze eraan moeten werken, houden daar rekening mee. Ze weten dat het niet vanaf dag één *love all over the place* zal zijn en dat ze samen hun relatie moeten opbouwen als een team. En die instelling - dat liefde niet vanzelf komt - helpt. Net zoals weten dat je in een goede relatie niet moet verlangen dat je partner alles voor je invult en je gelukkig zal maken."

Zijn we soms te kritisch of hebben we te hoge verwachtingen, ook als het op daten aankomt?

"Dat denk ik wel. Zeker singles hebben al eens lijstjes met eigenschappen waar een partner aan moet voldoen. Een nieuw lief moet lang genoeg zijn, een carrière hebben, slank zijn, jong... Maar als ik aan koppels die tien jaar samen zijn vraag wat ze belangrijk vinden aan hun partner, dan gaat dat niet over carrière, lengte of gewicht, maar over eigenschappen zoals lief, begripvol en een beetje intelligent zijn. Heeft hij of zij dan ook nog humor, dan is dat al heel wat. Dát zijn de eigenschappen die belangrijk zijn in een relatie. Ook uit onderzoek blijkt dat. Het kan dus best zo zijn dat je al heel wat mensen hebt ontmoet met wie je een heel mooi leven had kunnen uitbouwen, maar dat je die bent misgelopen omdat je checklist te ambitieus was."

Denken we dat er ergens nog een beter lief voor ons is?

"Het mooiste gerecht is niet altijd het lekkerste gerecht. En wat jij mooi vindt, kan door de tijd veranderen. Als negentig procent van je date positief is, maar zijn of haar neus staat wat scheef,

«Het is niet omdat meer koppels uit elkaar gaan, dat relaties nu slechter zijn»

dan adviseer ik je om je daar overheen te zetten. Zo simpel is het, zeker als je lijst zo lang is. Focus eens wat vaker op alles wat er wel is. Na twee, drie jaar in een relatie, ga je al die dingen die je eerst zo belangrijk vond, toch relativeren."

En als de befaamde vonk er niet is bij een eerste date, kan een relatie uiteindelijk dan toch slagen?

"Het fenomeen *liefde op het eerste gezicht* is al eens wetenschappelijk onderzocht, maar het blijkt niet te kloppen. Het is geen liefde, maar lust op het eerste gezicht. We kunnen dus wel voelen of we iemand aantrekkelijk vinden en er eventueel het bed mee zouden willen delen. En van daaruit kan de liefde groeien. Liefst is die vonk wel voor een stukje aanwezig. Maar dat hoeft dan niet visueel of erotisch te zijn. Het kan ook zitten in de manier waarop iemand vertelt of hoe hij of zij in het leven staat. Of je voelt de *sparkle* door een zeer intiem en verbindend gesprek. Voel je de vonk helemaal niet, dan wordt het moeilijk."

Hoe geraak je tegenwoordig met al die datingmogelijkheden het beste aan een lief?

"Door je eigen non-verbale houding een keer kritisch onder de loep te leggen. Waar mensen het eerste op letten en wat ze ook het belangrijkste vinden in een contact, is je houding. Hoe sta je daar? Ben je spontaan en lach je of heb je je armen over elkaar gekruist? In dat laatste geval kom je waarschijnlijk minder toegankelijk op de ander over. Stel je vooral open en kwetsbaar op. Ik denk dat dat het belangrijkste is om te doen bij alle contacten die je hebt. Niet

alleen om aan een lief te geraken, ook om een job te vinden, een goed gesprek te voeren... Je houding bepaalt voor het grootste deel de toon van het gesprek. Let daarop, het vergroot je kansen."

Je kwetsbaar opstellen, durven we dat nog nadat we misschien al meerdere keren op onze bek zijn gegaan?

"Als het gaat over wat maakt dat een vriendschap of liefde werkt en blijft werken, dan is dat niet dat je samen eens gaat eten of naar de film gaat, maar dat je naast de fun elkaar ook je diepere verhalen en zorgen kunt vertellen. Het is door jezelf kwetsbaar open te stellen dat je verbinding maakt. Dat is juist wat mensen in goede vriendschappen en relaties aan elkaar waarderen. Een goede vriend vindt het net fijn dat jij hem uitkiest om persoonlijke dingen aan toe te vertrouwen. Het is de essentie van vriendschappen en relaties. Maar veel mensen doen dat niet omdat ze de ander niet willen lastigvallen of zich schamen. Toch kan kwetsbaarheid je veel brengen. Oefen ermee. Ga eens terug naar een situatie waarin je jezelf kwetsbaar opstelde. Hoe deed je dat toen en wat heb je nodig zodat het gemakkelijker voor je wordt?"

En wat zou je mensen in een relatie mee willen geven?

"Geef geregeld een compliment aan je partner voor de gewone dingen die hij of zij doet. Het hoeft niet altijd een cadeautje of etentje te zijn. Geef een compliment voor de kop koffie, het lekkere eten, of zeg dankjewel omdat je lief heeft opgeruimd en gepoetst... Spreek je waardering wat vaker uit. We raken eraan gewend en vergeten het. Ook als het over seks gaat: focus vaker op wat je partner wel allemaal doet en niet op wat je niet hebt. Ik denk dat we vooral daarmee ons geluk maken en onze relatie onderhouden."