

DE LIEVE LUST

EXPERTEN OVER SEKS, PASSIE EN BEGEERTE

Of het een zwoele zomer wordt, hangt van je goesting af. Waar komt ons verlangen naar een passionele vrijpartij vandaan? En hoe raak je geprikkeld? Al je vragen over lust en begeerte beantwoord.

DOOR HANNE VLOGAERT.

DE EXPERTEN

- **KATRIEN DEGRAEVE:** hoofddocente Onderzoekscentrum voor Cultuur en Gender (UGent).
- **RIKA PONNET:** seksuologe, relatiedeskundige en auteur van o.a. *Blijf bij mij*.
- **WIM SLABBINCK:** seksuoloog en auteur van *Waarom mannen geen seksboeken kopen*.
- **JASMIEN PEETERS:** relatie-therapeute, seksuologe.

Waar komt onze seksuele lust vandaan?

RIKA PONNET: “Seks is en blijft een basisnood: naast eten en drinken is het een van de krachtigste levensenergieën die ons bestaan zin geven en die we kost wat kost willen vervullen. Seks is misschien wel de sterkste en meest intense manier waarop we ons als mens met een ander kunnen verbinden, zowel fysiek als mentaal. Je ontmoet elkaar als partners op het diepst mogelijke niveau. Daarnaast heeft ook alles dat bij seks komt kijken – je aangetrokken voelen tot iemand, zien dat je die ander opwindt – een functie: we voelen ons seksueel, geliefd en begeerd. Een van de krachtigste vormen om als mens bevestigd te worden in je bestaansrecht.”

KATRIEN DE GRAEVE: “Vroeger bekeek men onze zin in seks vaak in termen van libido: men ging ervan uit dat ieder van ons onder invloed van een evolutionaire voortplantingsimpuls over een soort aangeboren pakketje lust beschikt: een vaste hoeveelheid seksueel verlangen dat ‘groot’ of ‘minder’ groot kan zijn. In werkelijkheid bestaat zo’n basispakket

niet en wordt hoe vaak we zin hebben in seks door veel meer bepaald dan een libido. Naast hormonen, lichaamsvochten en bloedstromen bepalen ook sociale denkbeelden over wie of wat aantrekkelijk is, rollenpatronen en het soort seksualiteit dat gangbaar is in de maatschappij waarin je leeft mee hoeveel lust je zult voelen.”

WIM SLABBINCK: “Hoe vaak en hoe hevig iemand seksueel verlangen voelt, is heel contextgevoelig: het kan verschillen naargelang de relatie waar je in zit, hoe goed je in je vel voelt en de seksuele ervaringen die je op je pad al tegen bent gekomen. Bijvoorbeeld: werd je in je jeugd geconfronteerd met seksueel overschrijdend gedrag of voel je soms pijn tijdens de seks, dan voel je waarschijnlijk minder vaak lust dan iemand die alleen maar fijne ervaringen op heeft gedaan. Hetzelfde geldt voor je relatie: heb je een partner bij wie je je gehoord en veilig voelt én die je begeleidt om samen seksueel grenzen te verkennen, dan heb je waarschijnlijk gemiddeld meer zin dan iemand die zich minder veilig voelt.”

‘Aanvaard dat seksueel verlangen een golfbeweging is die soms op “eb” en soms op “vloed” staat’

JASMIEN PEETERS, RELATIE-THERAPEUTE EN SEKSUOLOGE

‘Er bestaat een enorme variëteit in libido en die verschillen lopen over de categorie van man en vrouw heen’

KATRIEN DE GRAEVE,
Onderzoekscentrum voor
Cultuur en Gender

Hoe kun je je seksueel verlangen prikkelen?

JASMIEN PEETERS: “Teder van ons heeft seksuele gas- en rempedalen. De rempedalen van vrouwen staan gemiddeld iets gevoeliger afgesteld dan die van mannen. Om je seksueel volledig te ontplooiën, moet je eerst die remmen ontmantelen: is de sterke lichaamsgeur van je lief een afknapper of de spiegel in je slaapkamer misschien? Breng die dan ter discussie. Je gaspedalen opdrijven komt neer op je eigen lichaam beter leren kennen: zoek uit wat jij lekker vindt en waar je opgewonden van raakt. Masturbatie speelt voor vrouwen een cruciale rol: op vlak van seks

KATRIEN DE GRAEVE: “Vanuit een evolutionaire optiek zouden mannen er als ‘actieve jagers’ een hogere seksuele drift op na moeten houden dan vrouwen. Maar dat is niet zo. Er bestaat een enorme variëteit in libido en die verschillen lopen over de categorie van man en vrouw heen. Wel maken hardnekkige stereotypische denkbeelden over de geslachten en hun respectievelijke zin in seks dat vrouwen zich vaak minder vrij voelen om die lust voluit te volgen. Van mannen veronderstellen we vaak dat ze altijd en overal zin hebben, terwijl we van vrouwen verwachten dat ze de grenzen van hun lichaam streng bewaken en zich terughoudender opstellen.”

WIM SLABBINCK: “Vrouwen die dat niet doen, lopen vaak nog risico op *slutshaming*. Die ‘sletvrees’ – en het feit dat vrouwen proportioneel gezien nog altijd vaker slachtoffer worden van seksueel geweld – maakt

kennen we het vrouwelijk lichaam nog altijd minder goed – de clitoris als orgaan hebben we nog maar sinds 1998 volledig in beeld. Bovendien zit een vrouwenlichaam zo complex in elkaar dat wat ons genot bezorgt, heel individueel is: voor sommige vrouwen zijn hun borsten belangrijk, voor anderen een specifieke stimulatie van de clitoris of G-spot. Volgende tijd en ruimte uittrekken om te ontdekken wat jouw lichaam wil, zorgt ook voor betere seks.”

RIKA PONNET: “De laatste jaren kwam er steeds meer aandacht voor die vrouwelijke seksualiteit. Dat is

dat er toch een klein gendergebonden verschil in lust blijft. Daarnaast beschikken mannen ook over net iets meer spontaan verlangen: voor hen kan het voldoende zijn om hun partner naakt onder de douche te zien om zin te krijgen. Vrouwen hebben daar vaak meer fysieke stimulatie voor nodig: zoenen of zacht strelen van erogene zones kan helpen om zin te krijgen.”

RIKA PONNET: “Vrouwen zijn door hun kwetsbaardere positie doorgaans gevoeliger voor veiligheid: geen betere booster voor hun libido dan een partner met wie ze zich intiem verbonden voelen. Iemand die veilige verbinding maakt zodat ze al hun remmingen kunnen laten varen om zich volledig over te geven. Meestal zijn vrouwen ook gevoeliger voor taal: een lief berichtje dat laat voelen dat je hen graag ziet, doet meer dan een pikante lingerie set of expliciete beelden.”

goed, want een vrouwenlichaam heeft vaak méér nodig dan penetratie alleen, maar verlies het belang van dat laatste niet uit het oog. Seks is volgens mij nog steeds het krachtigst en het meest intens als het wél tot die ontmoeting tussen man en vrouw komt. Een vrouw die zich opgewonden voelt en diep aangetrokken tot haar partner, wil die penetratie ook. Seks is dan ook voor haar geen kwestie meer van puur ontvangen, maar een evenredig soort van geven: twee erotisch voortgestuwde krachten die elkaar op exact dezelfde manier vinden in dat vrouwenlichaam.”

Wat zijn moodkillers voor je lustgevoel?

RIKA PONNET: “Een van de grootste dooardoeners is stress. Om voluit in seksuele overgave te kunnen gaan is tijd, ruimte en ontspanning nodig. Stress haalt die ruimte nagenoeg volledig weg. Het jaagt je mentaal aan: je focus ligt volledig op de taken die je moet volbrengen. Je lichaam komt in een soort overlevingsmodus terecht: het maakt zich klaar om te vechten, vluchten of bevriezen om aan mogelijke dreiging te ontsnappen. Seksuele lust heeft een heel andere mindset nodig: eentje waarin je compleet vrij van zorgen kunt opgaan in het moment en in de ander.”

WIM SLABBINCK: “Van anticonceptie denken we vaak dat die lustremmend werkt, maar dat is heel persoonlijk. Soms verstoort de pil of spiraal de hormonale balans van vrouwen, waardoor ze minder zin hebben, maar evengoed helpt het veiligheidsgevoel dat anticonceptie creëert net om zich vrijer te voelen om hun seksualiteit te ontdekken. Met de angst om ongewenst zwanger te worden hoeft je al niet meer bezig te zijn.”

RIKA PONNET: “Dat laatste heeft wel een keerzijde, want vruchtbaarheid is een niet te onderschatten katalysator voor seksuele lust. Weten dat je vruchtbaar bent, kan je zin in seks stevig aanwakkeren. Daarom springen ook koppels met een afgeronde kinderwens het best doordacht om met sterilisatie: fysiek gaat het bij mannen inderdaad om een ‘kleine ingreep’, maar mentaal kan het doorwegen.”

Is lust leeftijdsgebonden?

JASMIEN PEETERS: “Dat je zin in seks afneemt naarmate je ouder wordt, is een misvatting: lust is absoluut niet leeftijdsgebonden. Integendeel zelfs: veel vijftigers en zestigers genieten meer van seks dan toen ze jong waren. Door ervaring weet deze leeftijdsgroep goed wat ze precies leuk vinden in bed. Seksuele maturiteit maakt dat ze dat ook sneller durven aan te geven. Bovendien worden zestigers ook minder vastgezet door een schoonheidsideaal: ze aanvaarden hun lichaam meer zoals het is, waardoor ze ongedwongener en vrijer van seks kunnen genieten.”

RIKA PONNET: “Die zelfacceptatie en een rustigere aanpak van seks geeft mensen met de nodige jaren op de teller inderdaad vaak een streepje voor. Bovendien maakt de sterke emotionele connectie die mensen tegen die tijd vaak met hun partner hebben, dat ze hun gezamenlijke seksualiteit tot ongekende dieptes kunnen verkennen. Ook het idee dat vrouwen na de menopauze minder zin hebben in seks, klopt niet: ervaren vrouwen in die periode minder lust, dan zal dat veeleer aan sleur of aan een emotioneel gebrek in hun relatie liggen, dan aan een fysieke of hormonale verandering.”

Hoe houd je lust levend in een lange relatie?

RIKA PONNET: “Voor mij zijn seksueel verlangen en een lange relatie niet per se aan elkaar tegengesteld. Integendeel: vaak maken de veiligheid en diepe emotionele connectie de seks net beter. Doordat je elkaar zo vertrouwt, kun je seksueel steeds verder grenzen aftasten en ontdek je lagen en dieptes van seksualiteit die voor een kersvers koppel niet bereikbaar zijn. Seks wordt pas een probleem als je uit angst té veel inzet op veiligheid en intimiteit. Dan kom je in een soort van symbiotisch samengesmolten relatie terecht, die doet denken aan die van broer en zus. In zo’n relatie valt elke ruimte voor verschil en autonomie weg. Terwijl het feit dat je je partner nooit volledig kunt kennen, omdat die zich voortdurend verder ontwikkelt tot een uniek individu met boeiende persoonlijke interesses, de lust en de seksuele aantrekkingskracht levend houdt. In een

écht veilige verbinding is ruimte voor beide.”

WIM SLABBINCK: “Bovendien blijkt seksuele spanning voor veel koppels in een lange relatie geen prioriteit: de veiligheid en intimiteit die ze eruit halen, weegt sterker door dan het verlangen naar seksueel avontuur. Toch zin om je seksleven te boosten, denk dan eens aan deze vragen: ‘Waar doen we het?’, ‘Hoe doen we het?’, en ‘Met wie doen we het?’. In plaats van de slaapkamer kan het ook eens de keukentafel of een verdoken plek in de tuin zijn. Speeltjes kunnen je seksuele spel dan weer enorm verruimen. Ook je relatie openbreken en seks met derden toelaten kan voor spanning en opwinding zorgen. Het vraagt wel behoorlijk wat zelfvertrouwen en emotionele maturiteit om de flexibiliteit en onzekerheid die een open relatie met zich meebrengt, te verdragen.”

Wat als je partner meer naar seks verlangt dan jij?

RIKA PONNET: “Verschil in seksueel verlangen is perfect normaal en niet per se iets wat opgelost moet worden. Het is ook niet omdat je in een relatie zit dat jij en je partner altijd op hetzelfde moment honger hebben. Ervaren partners het toch als een probleem, dan zit er meestal op relationeel vlak iets mis. Je verlangt naar meer betrokkenheid of intimiteit van de andere kant. Soms gaat het ook ruimer: mensen die zich over het algemeen niet voldoende ‘gezien’ voelen of maar weinig hechte banden ervaren, kunnen dat gebrek proberen op te vullen door seks. Dat is en blijft immers een van de meest intense en complete manieren om je behoefte aan zelfbevestiging en connectie in te lossen.”

JASMIEN PEETERS: “Als je een onderling verschil in seksuele behoefte wil wegwerken, is praten de belangrijkste stap. Logisch in theorie, maar in de praktijk niet altijd makkelijk omdat seks een heel kwetsbaar onderwerp is: opmerkingen voelen we snel als verwijten aan en ‘geen zin’ als een afwijzing. Probeer zonder vingerwijzen aan te geven wat je op seksueel vlak

precies verlangt en vraag je partner eventueel of het oké is dat je zijn of haar lust meer in de richting van jouw behoefte probeert te bewegen. Dat kan door simpelweg lief te zijn, door te investeren in jullie emotionele connectie of door seksueel te prikkelen. Spreek af dat je partner gedurende tien minuten mag proberen om jou zin te doen krijgen door bijvoorbeeld te zoenen of te strelen. Keerzijde is wel dat je ook de ‘nee’ moet aanvaarden als dat uiteindelijk niet lukt. Seks mag nooit een opdracht zijn.”

WIM SLABBINCK: “Je partner meer zin doen krijgen kan bijvoorbeeld door seksuele fantasieën te verkennen: waarvan dromen jullie stiekem al eeuwen of wat windt jullie op, maar hebben jullie nog nooit met elkaar durven bespreken? Om dat hachelijke gesprek op gang te brengen bestaan tegenwoordig goede apps: **KINDU** en **Spicer** werken bijvoorbeeld met individuele vragenlijsten waarin koppels afzonderlijk hun seksuele voorkeuren kunnen aanduiden. Alleen de gezamenlijke fantasieën worden achteraf getoond.”

‘Verliefdheid is een enorme katalysator voor lust: ze brengt een verslavende cocktail aan endorfines, adrenaline en dopamine op gang’

WIM SLABBINCK, SEKSUOLOOG

Heb je meer zin in seks als je verliefd bent?

WIM SLABBINCK: “Verliefdheid is een enorme katalysator voor lust: net als cocaïne brengt het een verslavende cocktail aan endorfines, adrenaline en dopamine op gang die je een zalig euforisch gevoel geeft. Anders dan bij cocaïne stopt de toevoer van lustopwekkende stoffen bij verliefdheid niet, waardoor je quasi non-stop naar je lief én naar seks zult blijven verlangen.”

RIKA PONNET: “Die seks heeft in deze fase trouwens ook een specifiek andere functie dan verderop in de relatie: omdat je elkaar vaak nog niet zo lang kent, moet er nog een hechte band gevormd worden. De constante aantrekkingskracht die er tussen jou en de persoon op wie je verliefd bent hangt en dat intense verlangen naar seks, is er om die band in sneltempo vooruit te helpen. Seks slaagt er als een krachtige en preverbale manier van communiceren vaak immers beter dan woorden in om op relatief korte tijd toch op een intense en gelaagde manier met elkaar verbonden te raken. Ook hier weer een evolutionair haakje: mocht er tijdens de seks conceptie hebben plaatsgevonden, dan zorgt het op gang gekomen hechtingsproces ervoor dat de man bij zijn zwangere vrouw zal willen blijven tot die de zorg voor haar kind alleen aankan.”

Heeft kinderen hebben een effect op je lustgevoel?

WIM SLABBINCK: “De meeste koppels ervaren de jaren na de geboorte van hun kinderen als seksueel de meest uitdagende uit hun leven. Niet verwonderlijk: er is plots iemand die al je aandacht opeist en je van je slaap berooft. Je bent gewoon te moe om aan seks te denken. Ook de nieuwe ouderrol kan op relationeel en seksueel vlak voor problemen zorgen: doordat je elkaar in de eerste plaats als ‘mama’ en ‘papa’ gaat bekijken, verlies je elkaar als partners een beetje uit het oog. Vaak herstelt die relatie zich vanzelf wel, maar als die dat niet doet, keer dan terug naar de gewoontes die jullie bij elkaar hielden voor er kinderen waren. Dat kan zelfs een eenvoudig bioscoopbezoekje zijn.”

JASMIEN PEETERS: “Vooral voor vrouwen kan het moeilijk zijn om na de geboorte van een kind seksueel weer op gang te komen. Vaak moeten mama’s hun nieuwe lichaamsvormen eerst leren omarmen om zich weer seksueel en begeerlijk te voelen. Ook belangrijk: aanvaard dat seksueel verlangen een golfbeweging is die soms op ‘eb’ en soms op ‘vloed’ staat. In die eerste periode na kinderen is wederzijdse steun en intimiteit waarschijnlijk belangrijker dan seks, en dat is niet erg. Blijf je te lang in die dip zitten of hebben jullie er last van: durf dan van seks een prioriteit te maken. Koppels die bewust tijd maken om hun seksleven weer op de rails te krijgen, slagen daar vaak ook beter in.”

Welke impact heeft je mentaal welzijn wop je zin in seks?

RIKA PONNET: “Wie zich slecht voelt, heeft minder zin in seks. Zowel bij rouw als bij depressie of burn-out is seksualiteit een van de eerste dingen die uitvallen. Je lichaam heeft al zijn energie nodig om weer uit dat dal te raken. Ook een negatief lichaamsbeeld of complexen over je uiterlijk remmen je zin af. Om seksuele lust te voelen helpt het als je je seksueel en begeerlijk voelt. Voor wie voortdurend tobt over een ‘te dikke buik’ of ‘te platte borsten’, is dat moeilijk.

Om voluit in seksuele overgave te gaan moet je trouwens kunnen samen vallen met je lichaam: je laat puur cognitief denken los om op een meer zintuiglijke manier mee te surfen op de golven en sensaties van je lichaam. Ook dat is moeilijk als je je niet comfortabel voelt bij je eigen lichaam: uit angst een minder appetijtelijke houding aan te nemen of de verkeerde zones te benadrukken, bekijken deze mensen hun eigen lichaam voortdurend door de ogen van anderen.”

JASMIEN PEETERS: “Ook al iets waar vrouwen gemiddeld meer last van hebben dan mannen: de geseksualiseerde Instagramcultuur en het op perfectie gerichte schoonheidsideaal zijn helaas nog altijd scherper voor vrouwen. Wat niet wil zeggen dat mannen nooit gehinderd worden in hun flow: bij hen kan de druk om als ‘actieve veroveraar’ goed te presteren de beleving verstoren.” ●

‘Om voluit in seksuele overgave te kunnen gaan is tijd, ruimte en ontspanning nodig. Stress haalt die ruimte nagenoeg volledig weg’

RIKA PONNET, RELATIEDESKUNDIGE EN SEKSUOLOGE