

Emily Nagoski

**COME
TOGETHER**

**De wetenschap (en kunst!)
achter het creëren van
een blijvende seksuele verbinding**



INLEIDING

‘Hoe regel ik het?’

Ooit (rond 2014) schreef ik *Come as you are*,* een boek over de wetenschap van het vrouwelijke seksuele welzijn. Ironisch genoeg raakte ik er zo gestrest van dat ik elke dag weer aan seks dacht en erover las en schreef dat ik er helemaal geen zin meer in had om ook echt seks te hebben.

Niets, maandenlang.

Mijn partner was enorm geduldig en begripvol, zelfs al voelde ik me schuldig.

Toen werd het boek gepubliceerd, en ik ging op boektournee! Ik reisde het hele land door en praatte met iedereen die maar wilde luisteren over de wetenschap van het seksuele welzijn van vrouwen! Wanneer ik dan thuiskwam, probeerde ik me seksueel te verbinden met mijn partner, maar meestal ging ik in bed liggen en... viel meteen in slaap.

Nog meer maanden van níets!

Dat ging zo lang door dat ik verwijderd raakte van mijn partner en mijn eigen erotische zelf, gevloerd en meegesleept door de vermoeidheid, overweldigende gevoelens, gezondheidsproblemen en existentiële crises die in dat anti-erotische dagelijkse leven in de ene golf na de andere op me af leken te komen.

* Eerder vertaald als *Kom als jezelf*.

Ik miste de seks. Ik miste de verbinding met mijn partner en het deel van mezelf dat in het erotische rijk kan spelen.

Ik ben zo iemand die nog steeds een seksuele verbinding met mijn geliefde wil als we al heel oud zijn. Ik wil giechelen en likken en lekker tegen hem aan gaan liggen wanneer we vijfennegentig zijn, als we het geluk hebben zo lang te leven.

Daar ben ik echt niet de enige in; daarom zijn er ook zoveel boeken, artikelen en algemeen advies voor stellen die willen weten hoe ze een fijn seksleven kunnen hebben binnen een langdurige relatie. De meeste mensen hebben het er op een gegeven ogenblik weleens moeilijk mee om die seksuele relatie in stand te houden en zijn op zoek naar oplossingen.

Als sekspedagoog met een voorliefde voor wetenschap was mijn benadering wat sullig toen het op een oplossing voor mijn eigen seksuele moeilijkheden aankwam: ik ging te rade bij collega's. Wat ik daar aantrof, weersprak alle wijdverspreide (maar foutieve) verhalen over 'het vlammetje brandend houden'. Misschien heb je je weleens een beeld gevormd over hoe een langdurige seksuele relatie eruitziet: wat voor seks die mensen hebben, hoe ze het doen en hoe het voelt wanneer ze seks hebben.

Het blijkt dat dat allemaal waarschijnlijk onjuist is.

Wat is volgens jou de sleutel tot seks op de lange termijn?

Sommige mensen denken dat het allemaal om frequentie gaat. Dat klopt niet.¹ Er is maar heel weinig verband tussen de frequentie van seks en seksuele of relationele voldoening. Maar heel weinig mensen hebben heel vaak seks; we hebben het gewoon te druk.

Andere mensen denken dat het te maken heeft met nieuwigheidjes en avontuur. Dat klopt ook niet. En het gaat ook niet om orgasmes, standjes, verandering in seksueel gedrag of zoiets. Echt, als er een 'seksueel gedrag' is dat de voldoening en de seks

binnen een relatie kan voorspellen, dan is dat het knuffelen na de seks.² Ongetemde, creatieve seks mag dan plezierig zijn (of niet), maar dat is niet wat voor de meeste mensen een langdurig seksleven bepaalt.

Nog weer andere mensen denken dat monogamie of non-monogamie de sleutel is tot een lang, bevredigend seksleven, of naar porno kijken of niet, of kinky of doorsnee zijn.³ Dat klopt ook niet. Dat zijn alleen maar verschillende manieren waarop iemand zich seksueel en emotioneel met de wereld verbindt, en of die manieren voor jou werken is een kwestie van persoonlijke ervaring. Je kunt hoe dan ook een heerlijk (of verschrikkelijk) seksleven hebben.

Sommige mensen denken dat het te maken heeft met aantrekkelijkheid, er op de conventionele manier goed uitzien, een perfecte relatie of een perfect lichaam hebben, of met 'vaardigheden', zoals veel kennis over orale seks. Geen van die dingen is een garantie voor een langdurig, fantastisch seksleven. Het idee van een 'bekwame' minnaar is een mythe. Tenzij je een technisch uitdagende BDSM-handeling zoals ademcontrole beoefent, is aandacht geven aan je partner en tegelijkertijd aan je eigen innerlijke ervaring eigenlijk de enige 'vaardigheid' die je nodig hebt.⁴

Misschien denken mensen vooral wel dat het een uit het niets opkomende hunkering naar seks is, het sexy, opwindende, wel lustige gevoel waardoor mensen voortdurend hun tong in elkaars mond willen steken. Dat is wat vaak bedoeld wordt wanneer iemand het heeft over 'het vuurtje' dat we allemaal brandend zouden moeten houden.

De wetenschap heeft me drie essentiële eigenschappen geleerd over stellen die op de lange duur verbonden blijven, en dat waren totaal andere eigenschappen dan je zou zeggen.

Ik deel het eind van het boek nu al graag met je. De drie kenmerken van stellen die tientallen jaren lang een sterke seksuele relatie houden zijn:

1. Ze zijn vrienden. Of om het wat nauwkeuriger te zeggen: ze vertrouwen en respecteren elkaar.
2. Seks is belangrijk in hun relatie. Dat wil zeggen: ze hebben het besluit genomen dat het belangrijk is voor hun relatie.
3. In plaats van te geloven wat andere mensen zeggen over hoe de seks binnen hun relatie eruit zou moeten zien, vinden ze hun eigen waarheden en wat binnen hun unieke relatie werkt belangrijker.

Wat doen ze, die vrienden die seks belangrijk vinden, en elkaar belangrijker vinden dan eventuele kant-en-klare opvattingen over hoe seks eruit zou moeten zien?

Ze scheppen samen een context waarbinnen het gemakkelijker is om genot te ervaren. Dat is alles.

Toen ik eenmaal dat patroon zag, voelde het zo bevrijdend, zo tolerant, zo verdraaid *haalbaar* dat ik het met iedereen wilde delen.

Dus schreef ik dit boek, om deze verrassend eenvoudige waarheid over seks in langdurige relaties uit te leggen en concrete, specifieke tools te geven om het erotische vermogen in elke gelukkige, seksuele verbintenis te maximaliseren.

Dit boek staat voor de tientallen jaren ervaring die ik als sekspedagoog heb, een tiental jaren vooruitgang in de onderzoeksliteratuur en tien jaar huwelijk waarin mijn eigen seksuele relatie met mijn partner golfbewegingen maakte.

Misschien zit je in een monogame relatie, in een open relatie of in een polyamoureuze relatie. Misschien heb je een langdurige relatie gehad waarbinnen de seks niet blijvend

was en wil je graag begrijpen waarom dat gebeurd is en hoe je dat in het vervolg kunt voorkomen. Misschien heb je nog geen langdurige relatie gehad maar wil je dat in de toekomst wel graag, en wil je graag weten hoe je vanaf het begin een stabiele seksuele relatie opbouwt. Als je een mens bent die in een lichaam leeft en die meer wil weten over langdurig goede seks, heel goede seks, spectaculaire seks met iemand anders, waarbij het universum lijkt op te lossen in het niets, is dit boek voor jou.

Dit is de belofte die *Come together* doet: je gaat leren hoe geweldige seks op de lange termijn er in het echte leven uitziet, hoe je het in je eigen leven kunt creëren en wat je kunt doen als er zich moeilijkheden voordoen – wat zeker het geval zal zijn.

Hoe gebruik je dit boek?

In mijn vijftientig jaar als sekspedagoog heb ik geleerd dat mensen behoefte hebben aan eenvoudige, stapsgewijze instructies om ze van het beginpunt naar de plek waar ze willen zijn te helpen, en dat in een aantal goed gedefinieerde, voorspelbare stadia. Soms pakt iemand een boek zoals dit op om meteen ongeduldig naar antwoorden voor hun specifieke situatie te zoeken. Zo iemand wil dan alleen maar dat *ik hun uitleg wat ze moeten doen!!!*

‘Doe er iets aan!’ schreeuwen ze tegen het boek.

Ik heb me ooit ook zo gevoeld. En ik schreeuwde tegen *mezelf*.

Maar...

Ik kan je niet vertellen hoe je je seksualiteit herstelt... omdat er niets mis met je is.

In plaats van je seksualiteit te zien als een probleem dat opgelost moet worden, zou je aan de tuinmetafoor kunnen denken die ik in *Come as you are* heb gebruikt.

Op de dag van je geboorte krijg je een splinternieuw stukje rijke, vruchtbare grond: de tuin van je seksualiteit. Meteen al begint je familie daar ideeën te planten over lichamen, geslacht, seks, genot, veiligheid en liefde. Je cultuur doet ook mee, met verschillende onkruiden en zichzelf verspreidende soorten; door de wind meegevoerde zaden van mythen over de ‘ideale seksuele persoon’ en snelgroeiende klimplanten over schoonheidsstandaarden die zich als klimop onder de schutting en over de tuinmuur heen verspreiden.

Sommige mensen hebben het geluk dat onze familie de indringers heeft weggehaald en alleen maar gezonde, plezierige ideeën heeft geplant, die wij alleen maar hoeven verzorgen voordat we gaan oogsten.

De meeste mensen blijven echter zitten met behoorlijk gemeen afval. We moeten onze tuin stukje voor stukje controleren, onderzoeken wat we daar vinden en kiezen wat we willen houden en cultiveren en wat we uit de grond willen halen en op de composthoop willen laten rotten.

Het is niet eerlijk dat we al dat werk moeten doen. Per slot van rekening hebben wij niet mogen kiezen welke planten onze familie en onze cultuur in onze tuin hebben geplant. Niemand heeft gewacht tot wij toestemming konden geven, of aan ons gevraagd: ‘Vind je het goed dat we deze enorme, verstikkende woekerplant die “schaamte” heet hier planten?’ Nee, ze laten hem gewoon groeien, en soms bemesten ze hem zelfs met hun eigen schaamte.

Het is niet eerlijk dat we die giftige dingen in onze tuin hebben; we kiezen er nooit zelf voor. Maar het is wel een *kans*. Het

is jouw kans om een seksuele geest te creëren die *je zelf kiest*, in plaats van een van je familie of cultuur geërfde geest die je maar weinig kansen geeft om een mening te geven over wat werkt voor jouw groeiende tuin.

Je seksualiteit is geen probleem dat je moet oplossen of een afwijking die behandeld moet worden, maar een tuin die verzorgd moet worden.

In *Come as you are* heb ik je niet verteld wat er gebeurt wanneer je besluit een tuin met iemand anders aan te leggen, met de bedoeling om die tuin jarenlang te blijven verzorgen.

Jullie brengen allebei planten uit jullie eigen tuin mee, en helpen elkaar om ook de planten uit de tuin van je partner zich voort te laten planten. Jullie zullen manieren vinden om ze zo neer te zetten dat elke plant krijgt wat hij nodig heeft om te gedijen. Omdat jullie van plan zijn jarenlang bij elkaar te blijven, hebben jullie genoeg tijd om te experimenteren. En als het niet allemaal gaat zoals jullie hadden gepland, hebben jullie de mogelijkheid om de schade die je onopzettelijk aanricht te herstellen.

Misschien beginnen jullie enthousiast aan je gezamenlijke tuin, maar op een gegeven moment kan de verkeerde combinatie van de tuinen die jullie hebben overgeplant onoverkomelijk lijken, en dus geven jullie het op. Of er vinden veranderingen plaats in jullie relatie waardoor de tuin niet meer kan floreren. Of jullie krijgen andere prioriteiten, waardoor de tuin wordt verwaarloosd. Dat gebeurt. Het is mij ook overkomen.

We kunnen mettertijd beter worden in het verzorgen van de tuin; de schoonheid en de overvloed ervan bereiken een hoogtepunt, en we leren van de tuin zelf hoe we hem het best kunnen verzorgen. Door de jaren heen leer je de cyclussen kennen, van de kaalheid van korte, koude dagen tot de overvloed van de lange, warme dagen.

Als je je individuele tuin en je gezamenlijke tuin verzorgt, doe je niet alleen iets goeds voor jezelf en je erotische relatie, maar ook *voor de hele wereld*. Elke keer wanneer je het agressieve onkruid van de zelfkritiek op je lichaam of seksuele schaamte uittrekt, verzwak je je sociale woekerplant. En daardoor hebben je zus, dochter, je nichtje, je cliënten en patiënten en je romantische en seksuele partners daar ook minder moeite mee. Als je een tuin verzorgt die alleen van jou is en die vol staat met alles waar jij van geniet, maak je het voor iedereen wat gemakkelijker om dat ook te doen.

Hoe zit het boek in elkaar?

Come together bestaat uit twee delen.

In het eerste deel van dit boek, ‘Genot is de maatstaf’, beschrijf ik hoe stellen een langdurige, sterke seksuele relatie kunnen onderhouden. Ik beschrijf dingen die belangrijk zijn in een seksuele relatie, wat het wil zeggen om prioriteit te geven aan seks, wat er in ons brein gebeurt om seksuele interesse te bevorderen of te onderdrukken, en wat je eraan kunt doen. Ik beschrijf ook essentiële tools om een context te creëren waardoor je gemakkelijker genot kunt ervaren.

In het tweede deel, ‘Er staan goede dingen te gebeuren’, pas ik al die tools toe op de problemen die in langdurige seksuele relaties vaak komen opzetten, inclusief relatieproblemen en culturele barrières. Mijn doel in deel 2 is om jou te voorzien van praktische raad om een blijvende seksuele relatie te onderhouden. Wat niemand mij ooit heeft verteld, en waarvan ik zeker wil zijn dat we het allemaal weten, is dat druk de grootste vijand is van genot. Zelfs wanneer we erkennen dat we niet weten wat de toekomst in petto heeft, kunnen we met veran-

deringen in onze seksuele relaties omgaan alsof we tijd in overvloed hebben.

Aan het eind van elk hoofdstuk vind je een TL;DR-lijstje: *too long; didn't read* (te lang; niet gelezen), de botte internetafkorting die betekent: 'Zeg gewoon waar het op staat.' Elke TL;DR vat de belangrijkste boodschappen uit het hoofdstuk kort samen.

Net als in *Come as you are* en *Burnout* volg je het verhaal van een aantal samengestelde personen. Het zijn waargebeurde verhalen die ik gecombineerd heb om voorbeelden te creëren van hoe verschillende partners de informatie in dit boek op hun relatie kunnen toepassen. Mike en Kendra, Ama en Di, en Margot en Hugh zijn geen mensen die ik ken, maar hun verhalen zijn samengesteld uit de verhalen van mensen die ik wel ken. Ik gebruik dit soort combinaties om niet alleen de individuele momenten in het leven van een stel te laten zien, maar een hele cyclus van de manieren waarop partners zich in de loop der tijd kunnen ontwikkelen, veranderen en naar elkaar toe kunnen groeien.

In Appendix 1 vind je wat ik de 'Maar Emily!'-vragen noem: het soort vragen dat ik krijg van mensen die de theorie wel snappen, maar nog geen manier hebben gevonden om die in hun dagelijks leven te integreren. Vragen als: 'Maar Emily, stel nou dat het gewoon aan mijn partner ligt?' Of: 'Maar Emily, ik wil gewoon dat mijn partner me zo graag wil dat die het niet kan laten. Hoe zorg ik ervoor dat dat gebeurt?' Mijn antwoorden zullen je bij specifieke plekken in dit boek (of in andere boeken) brengen, die je kunnen helpen de weg te vinden naar je eigen antwoorden.

Uiteindelijk zul je de kennis en de vaardigheden hebben om de erotische mogelijkheden tussen jou en een langdurige part-

ner te vinden. Het belangrijkste is misschien nog wel dat je de enorme mogelijkheden zult zien die we allemaal tot onze beschikking hebben wanneer we besluiten om vele seizoenen, vele jaren lang samen met iemand anders een tuin te creëren.

Een waarschuwing over de wetenschap

Ik ben dol op wetenschap. Het is een krachtig tegengif voor de onjuiste moralistische boodschappen over seks waarmee zoveel mensen opgroeien. Daarom vertrouw ik in dit boek, en in al mijn boeken, op de wetenschap. Wetenschap is echter niet de enige manier om iets over de wereld te leren, en ze heeft haar grenzen, net als alle soorten kennis. Ik zet een waarschuwing over de wetenschap in al mijn boeken, maar het is in dit boek nog belangrijker dan in alle andere boeken.

Wetenschap wordt door mensen bedreven, en mensen zijn het product van hun tijd. Tijdens mijn zoektocht naar onderzoek waarbij veel verschillende mensen betrokken waren, besteedde ik meer tijd aan bevooroordeelde, seksistische verhandelingen doorlezen dan aan goede teksten lezen. Het gaat er niet alleen om dat onderzoek over ‘vrouwelijke seksualiteit’ bijna alleen maar over cisgender vrouwen gaat, het is ook zo dat een onderzoek waarbij negentig procent – of nog meer – van de vrouwen wit is wordt omschreven als een onderzoek naar de seksualiteit van álle vrouwen in plaats van witte vrouwen. In een onderzoek naar de seksualiteit van mensen met autisme worden zij vergeleken met een ‘gezonde controlegroep’, en dat onderzoek werd nog geen tien jaar geleden gepubliceerd alsof het niet belachelijk problematisch was. (Mensen met autisme zijn niet ‘ziek’, alsjeblieft, dank je wel.) Polyamoureuze en monogame relaties worden heel vaak apart onderzocht,

alsof de verbinding tussen mensen op een of andere manier, afhankelijk van de structuur van een liefdesrelatie, fundamenteel verschillend is. Transgender mensen doen ook mee aan onderzoeken naar seksualiteit, en de wetenschappers schrijven over de resultaten in een taal die wel bijna zeker heel beledigend is voor de trans deelnemer. Ik neem in dit boek geen eindnoten op van die voorbeelden, omdat ik vind dat ze door niemand hoeven te worden gelezen. Als de wetenschap niet beter wordt, kan ik geen alomvattend boek schrijven dat grondig en transparant aan onderzoek gelinkt is. Omdat *Come together* voor iedereen geschreven is die geïnteresseerd is in seks in een langdurige relatie, gaat dit boek net zoveel uit van gesprekken met echt bestaande mensen, die de ware expert zijn van hun eigen ervaring, als van wetenschappelijk onderzoek.

Nog een waarschuwing, het soort waarschuwing dat de wetenschap vaker zou moeten geven: ik schrijf vanuit een specifieke maatschappelijke positie met heel veel privileges. Ik ben een witte, cisgender vrouw uit het noordwesten van de Verenigde Staten, met drie academische titels. Ik ben geen hetero, maar profiteer van privileges voor hetero's. Mijn beperkingen zijn voor een groot deel onzichtbaar, en dus profiteer ik van de privileges die gezonde mensen hebben. Mijn leeftijd en lichaam veranderen voortdurend, net als die van iedereen, maar op het ogenblik zit ik precies in het midden: generatie X en ik ben maar een klein beetje te zwaar.⁵

Ondanks de beperkingen die bij mijn maatschappelijke positie horen, wil ik dat iedere lezer zichzelf in dit boek kan herkennen, en dus heb ik er verhalen en onderzoek in opgenomen van mensen die heel anders zijn dan ik: mensen van verschillende religies, etniciteiten, genders, seksuele geaardheden en seksuele of romantische relatiestructuren; mensen met verschil-

lende ervaringen met kindertijd en ouderschap, verschillende ervaringen van formele educatie en neurodivergentie en mensen met verschillende lichaamsvormen, van verschillende leeftijden, met verschillende lichamelijke mogelijkheden en een verschillende gezondheid. Ik hoop dat ik hun verhalen recht heb gedaan.

Oké. Diepe, zuiverende ademhaling. Bereid je erop voor om wat tijd te nemen om je tuin te onderzoeken en erachter te komen wat hij nodig heeft.

Als je aan de eerste bladzijde van hoofdstuk 1 begint, zeg je tegen jezelf: er is niets mis met mij. Met niemand. We doen allemaal ons best met de onvolmaakte middelen die we op deze onvolmaakte wereld hebben.

Net als een lang verwaarloosde tuin verzorgd kan worden en een nieuw leven en nieuwe luister kan krijgen, kan ook een erotische tuin weer opbloeien. Dit boek heeft dat voor mij al gedaan. En het kan hetzelfde voor jou doen.

DEEL 1

Genot is de maatstaf

Is seks belangrijk?

In dit eerste deel van het boek introduceer ik een andere manier om over seks te denken. Stel eens dat we het hele concept van verlangen aan de kant schuiven en in plaats daarvan *het genot* en de manier waarop we dat in ons leven creëren op de eerste plaats zetten? Als jij geniet van de seks die je hebt, doe je het fantastisch, hoe erg je ook naar seks verlangt (of niet) en ongeacht hoe vaak je het hebt (of niet).

Fantastische seks in een langdurige relatie gaat er niet om hoe erg je naar seks verlangt of hoe vaak je het doet. Het gaat er niet om wat je doet, in welk standje, met wie, waar of in welke kleding, zelfs niet om hoeveel orgasmes je hebt. Het gaat erom of je de seks die je hebt fijn vindt of niet.

Jullie taak als partners is manieren te zoeken om een gezamenlijke context te creëren – een gedeeld leven, een verbinding, een gemoedstoestand, een manier om samen te zijn – waardoor genot gemakkelijk toegankelijk is. Het begint met begrijpen waarom seks belangrijk is binnen jullie relatie – als het al belangrijk is, want dat is het lang niet altijd.

Hoe belangrijk is seks dus eigenlijk?
 ~_(\ツ)_/~

Seks is voor sommige mensen, in sommige relaties of in een bepaalde context heel belangrijk. Maar als het om ons leven

van alledag gaat, is het over het algemeen niet zo heel belangrijk. Je gaat niet dood en wordt niet ziek als je geen seks hebt.⁶ Niemand is ziek of disfunctioneel als seks meer moeite lijkt te kosten dan het waard is, net zomin als iemand ziek of disfunctioneel is wanneer seks enorm belangrijk lijkt te zijn, elke dag weer.

Of seks nu belangrijk is of niet, een dag heeft vierentwintig uur en een week heeft zeven dagen. Niemand krijgt meer tijd, en in die tijd moeten we heel veel doen. Misschien heb je een gezin om voor te zorgen, misschien moet je werken, een graad halen, klusjes doen, een puppy zindelijk maken of heb je een chronische ziekte. We moeten slapen, eten, douchen, misschien met vrienden praten die geen sekspartner zijn, of misschien willen we zelfs – god verhoede – alleen maar even tv-kijken en een dutje doen.

Toen mijn eigen seksleven in rook opging, had ik een voordeel dat de meeste mensen niet hebben: ik wist dat de stellen die een bevredigend seksleven hebben het besluit hebben genomen dat seks binnen hun relatie belangrijk genoeg is om speciaal voor de seks ruimte, tijd en energie te reserveren. Ze stoppen met alle andere dingen die ze zouden kunnen doen, sluiten alle andere verantwoordelijkheden en pleziertjes buiten en richten zich op hun erotische zelf.

Maar waarom kiezen we ervoor om seks te hebben, als we zoveel andere dingen kunnen doen?

Waarom zouden we seks hebben?

Laten we eerlijk zijn: seks is best raar. Wij, waardige mensen die we zijn, steken onze tong in elkaars mond, zitten met onze mond aan de genitaliën van anderen, wrijven met onze huid

tegen die van anderen en worstelen als een stel puppy's en laten ons lichaam een orgasme hebben, ook al kan iemand anders dat zien. We stuiteren, grommen, sidderen en scheiden vocht af. Wat gebeurt er dan toch te midden van al die dwaasheid waardoor het de moeite waard wordt om alles aan de kant te zetten, alleen maar om dát te doen?

Sommige mensen vinden het vanzelfsprekend. Ze begrijpen zelfs niet waarom iemand die vraag kan stellen. Als jij een van die mensen bent voor wie seks heel, heel belangrijk is – en misschien raak je al in paniek wanneer je alleen maar leest dat 'seks voor sommige mensen maar af en toe belangrijk is' – geen nood. Je bent normaal! Maar zelfs jij gaat niet dood, raakt niet gewond en wordt niet ziek als je dat rare, vaak heerlijke, soms helemaal niet fijne, soms uiterst belangrijke ding dat wij mensen kunnen doen niet doet.

Misschien vraag je je al jarenlang stilletjes af waarom je seks zou moeten hebben. Misschien ben je dan wel opgelucht, of voel je je zelfs wel gesteund wanneer je leest dat seks niet zo belangrijk hoeft te zijn. En ook jij bent normaal!

Hoe je je ook voelt over het idee dat seks geen groot probleem hoeft te zijn, ik heb een vraag voor je, en ik nodig je uit om daar goed over na te denken:

Wat wil je eigenlijk wanneer je seks met een partner wilt?

Een hint: het antwoord is meestal niet 'een orgasme'. Als je een orgasme wilt, zorg er dan voor dat je er eentje krijgt.⁷ Dat kun je zelf wel. Maar wat wil je precies wanneer je seks wilt met de partner met wie je in de nabije toekomst een seksuele relatie wilt hebben?

Neem de tijd voordat je antwoordt en denk diep na. Wat motiveert en inspireert jou aan seks *met die persoon*? Wat geeft je partner jou wanneer die persoon jou erotische aandacht

geeft? Wat ontvang je wanneer de ander je aanraakt? En als er een deel van je is dat denkt: ik wil gewoon seks, en dit is de enige met wie ik seks hoor te hebben, duuuuuuus... bedenk dan eens wat er zo belangrijk is aan seks met iemand anders. Wat verandert er wanneer er iemand voor je is die jou aanraakt en die door jou wordt aangeraakt?

De afgelopen jaren heb ik een paar honderd mensen deze vraag gesteld. Tijdens workshops, online evenementen en in internetonderzoeken heb ik mensen uitgenodigd om deze vraag te beantwoorden, om me een beter idee te geven welke beelden en prioriteiten er in hen opkomen.⁸

In mijn informele onderzoeken kwam het antwoord op de vraag: ‘Wat wil je wanneer je seks wilt met een partner?’ meestal neer op wat ik de Grote Vier ben gaan noemen: verbinding, gedeeld genot, begeerd willen worden en vrijheid.

1. **Verbinding.** Het overgrote deel van de mensen wil gewoon verbinding met hun partner. Wat bedoelen ze daar precies mee? De definitie van ‘verbinding’ laat ik aan jullie over. Uit een aantal antwoorden die ik ontving blijkt dat ‘verbinding’ fysiek, emotioneel en meer dan die twee kan zijn, bijvoorbeeld:

‘Ik wil de ander vasthouden, vastgehouden worden en elkaars lichaam verkennen.’

‘Ik wil het gevoel hebben dat er naar me geluisterd wordt en dat er voor me gezorgd wordt.’

Als ‘verbinding’ een onderdeel van jouw eigen antwoord is, kun je jezelf nog meer vragen gaan stellen, bijvoorbeeld: hoe voelt verbinding? Waar in mijn lichaam, geest en wezen er-

vaar ik verbinding? Welke woorden of gedragingen vergroten mijn gevoel van verbinding?

2. Gedeeld genot. Net als een orgasme is genot iets wat we alleen kunnen ervaren. Dat is echter niet wat mensen zeggen te willen wanneer ze seks met een partner willen. Meestal gaat het erom dat ze er genoeg aan beleven om het genot van hun partner mee te maken, dat ze zien hoeveel genoeg hun partner beleeft aan hun eigen genot of dat ze het genot *delen*. Mensen willen niet alleen genoeg beleven wanneer ze met bepaalde lichaamsdelen tegen elkaar wrijven, ze willen genot voor iedereen die erbij betrokken is. Daarover zeggen ze bijvoorbeeld:

‘Ik wil dat iemand zich bezighoudt met mijn genot.’

‘Ik wil me op het lichaam van mijn partner richten; op haar bewegingen en smaak, geluiden en geuren.’

Het genot van onze partner is belangrijk voor ons, en we willen dat ons genot ook belangrijk is voor onze partner.

3. Begeerd willen worden. Dit werd net zo vaak genoemd als genot. Als mensen seks willen, willen ze *begeerd worden* door hun partner. Niet alleen als reactie op genot dat we samen creëren, maar in afwachting van het genot dat we kunnen delen:

‘Ik wil het gevoel hebben dat mijn partner van elk deel van mijn lichaam en geest houdt, zelfs van die delen met gebreken.’

‘Ik heb goedkeuring en acceptatie nodig.’

Anderen omschreven het als ‘zich begerlijk willen voelen’ of ‘zich sexy willen voelen’. Als ik met mensen sprak die zich begerlijk of aantrekkelijk wilden voelen, bleek bevestiging een groot deel te vormen van wat ze eigenlijk wilden voelen. De meeste mensen dragen beschadigde delen met zich mee waardoor ze er op een bepaald niveau van overtuigd zijn dat ze onaantrekkelijk zijn, of zelfs ongeliefd. Begeerd worden zorgt ervoor dat dat deel van onszelf gerustgesteld wordt.

Toen een queer vrouw in de perimenopauze over de oppervlakkige seks nadacht die ze tussen haar twintigste en dertigste had, stelde ze het als volgt: ‘Een deel van me was er fundamenteel van overtuigd dat ik niet neukbaar was, en dat was nou precies het deel dat zich begerlijk wilde voelen. Het was een fysieke behoefte, en dat was spannend, maar [seks] voldeed aan dat deel van me dat begeerd wil worden.’

Als je je sexy of begeerd wilt voelen wanneer je seks wilt met een partner, kun je proberen jezelf nog andere vragen te stellen: wat wil ik precies wanneer ik me sexy of begeerd wil voelen? Is er verschil tussen je sexy voelen en je begeerd voelen of begeerd worden?

4. Vrijheid. Dit is het gevoel volledig ondergedompeld te zijn in een erotische ervaring. Mensen willen het gevoel hebben te kunnen *ontsnappen* aan het dagelijks leven, en dat ze niet langer aan iets anders hoeven denken; ze willen een moment vol genot. Ze willen zich in de lust verliezen, bijvoorbeeld:

‘Ik wil mijn hoofd leegmaken en niet meer nadenken. Ik wil zo op mijn partner gericht zijn dat de wereld wegvalt.’

‘Ik wil ontspannen, de controle opgeven en helemaal aanwezig zijn.’

Het tegenovergestelde kwam ook voor, als respondenten beschreven wat ze níét wilden of leuk vonden. Mensen willen geen seks of genieten er niet van wanneer ze zich afgeleid voelen en hun geest alle kanten op springt. Ze willen niet onder druk staan om te ‘presteren’. Ze willen niet verplicht zijn seks te hebben, of genieten er niet van als ze het toch als een verplichting zien.

Om kort te gaan: als mensen seks willen, is dat vaak omdat ze iets anders niet willen. Ze willen geen stress veroorzakende factoren, pijn, ontevredenheid of zorgen. Ze willen binnenkomen in een ruimte die zo vol genot is dat er geen ruimte meer is voor iets anders.

‘Ik wil het niet’

Het is belangrijk op te merken dat sommige mensen gewoon geen seks willen, zelfs al willen ze de andere dingen die bij seks horen wel. Ze zeggen dingen als:

‘Ik kan me zelfs niet meer herinneren wanneer ik voor het laatst echt seks wilde.’

‘Over het algemeen wil ik het eigenlijk niet echt. Ik denk dat ik eigenlijk goedkeuring wilde en geen seks, als ik vroeger wel wilde.’

Als dat voor jou geldt: welkom! Het is niet verplicht om seks te willen! Het is prima als jouw behoeften vervuld worden door ervaringen die niet seksueel zijn.

Er zijn veel redenen waarom iemand geen seks wil. Misschien ben je aseksueel (ace); dat wil zeggen dat je je seksueel tot niemand aangetrokken voelt, zelfs al voel je je wel op een roman-

tische of esthetische manier tot mensen aangetrokken. Of misschien heb je te maken gehad met veel teleurstellende, pijnlijke of ongewilde seks, waardoor je lichaam en geest geleerd hebben dat seks niet de moeite waard is. Misschien heb je in het verleden wel seksuele aantrekkingskracht gevoeld en heb je heerlijke seks gehad, maar ben je verschrikkelijk gestrest, depressief, onrustig, gefrustreerd of uitgeput. Het is heel aanvaardbaar dat je geen seks wilt wanneer er in de rest van je leven geen plek is voor rust, genot en plezier.

Het is in elk geval een prachtige volgende stap om jezelf of je partner toestemming te geven *niet te moeten proberen* seks te willen hebben. Voor aseksuele mensen betekent het dat ze, wanneer ze het niet hoeven te proberen, bevrijd worden van culturele verhalen van ‘verplichte seksualiteit’ waardoor ze zich een mislukking voelen als ze niet heel veel seks willen, hebben of er niet van genieten. Stel je eens voor dat je het nooit meer zou hoeven proberen?⁹ Dat zou vrijheid betekenen! Voor altijd!

Tegen mensen die veel slechte ervaringen hebben gehad, zou ik willen zeggen: je mag ervan genieten dat je niet hoeft te proberen om seks te willen hebben terwijl je een context creëert waarbinnen je kunt helen van de slechte of ongewenste seks. (In hoofdstuk 5 ga ik in op de cyclus van gewond-zijn naar helen, en in hoofdstuk 8 heb ik het over trauma, verwaarlozing en misbruik.) Probeer je te verbinden met allerlei soorten genot, te beginnen met niet-seksueel genot: het genot van de wind op je gezicht, je favoriete geur, een hapje heerlijk eten of je beste vriend(in) zien lachen.

Als iemand overweldigd en uitgeput is, wordt het aandachtsgebied verschoven van ‘Hoe kan ik bereiken dat ik/mijn partner meer naar seks gaat verlangen?’ naar ‘Hoe kunnen we mij/mijn

partner helpen meer rust en meer hulp te krijgen?’ als die ander niet hoeft te proberen om seks te willen.

Er schuilen heel veel verhalen over pijn achter het antwoord ‘ik wil geen seks’. Verhalen over pijnlijke vaginale infecties, fysieke en mentale veranderingen door de menopauze en verschillende trauma’s. Onder andere deze verhalen werden in verband gebracht met geen seks willen of het niet fijn vinden, vooral wanneer een partner zich er niet van bewust leek te zijn dat de ander behoefte had om ruimte en zachtheid rond het verleden te creëren. Verhalen over verplicht-zijn doken misschien nog wel het vaakst op in antwoorden op vragen wat mensen niet willen of niet fijn vinden, zoals ‘ik voel me verplicht’, ‘ik voel me of ik doe alsof’, ‘ik voel me niet op mijn gemak, maar voel me ertoe verplicht’ en ‘ik heb het gevoel dat mijn partner zich alleen om zijn eigen orgasme bekommert, wanneer het verplicht voelt.’

Als ik in dit boek mensen dus vaak toestemming geef om te stoppen met proberen seks te hebben, te willen of het fijn te vinden, dan is dat om mijn lezers te bevrijden van elk gevoel van verplichting en om hun partners te helpen herkennen hoe noodzakelijk het is een ruimte te creëren waarin er geen druk op mensen wordt gelegd, niets van ze wordt verwacht, er geen verplichtingen zijn en waar iedereen een stukje vrijer is om genot te ontdekken in de context van veiligheid en autonomie.

Het is fijn om alleen over jouw eigen antwoorden op deze vragen na te denken, maar ik raad je aan om met je partner te praten als je die hebt, of met een vriend of therapeut. De verscheidenheid van wat mensen willen wanneer ze seks met een partner willen is bijna oneindig. Ik weet niet wat jij wilt wanneer je seks wilt met een partner, maar ik nodig je uit om over de vraag na te denken.

Je antwoorden veranderen waarschijnlijk mettertijd, omdat je context verandert. Schrijf je antwoorden op zoals je ze nu geeft, en kijk er over vijf jaar – of over twintig jaar – nog eens naar en kijk dan eens welk gevoel je dan hebt over wat je hebt opgeschreven.

Margot en Henry

Henry is hét voorbeeld van polyamoureuus erotisme, en een eeuwige optimist; hij gelooft in het geloof zelf en vertrouwt erop dat hoop alleen alles kan doen. Hij is sinds de jaren tachtig getrouwd met dezelfde persoon, en in hun huwelijk is – met wederzijdse, liefdevolle en enthousiaste toestemming – altijd plaats geweest voor andere partners: seksueel, emotioneel en anders.

Ik wil het hier niet hebben over Henry's relatie met zijn echtgenote (een opzienbarende vrouw die zelf ook heel veel verhalen heeft), maar over zijn langdurige relatie met een partner die niet bij hem woont: Margot. En met 'langdurig' bedoel ik twintig jaar. Margot en hij zijn al langer minnaars dan dat ik mijn man ken.

Henry en Margot hebben elkaar leren kennen toen Margot net een pijnlijke scheiding achter de rug had. In het begin vond ze het heerlijk om 'de tweede' te zijn, de partner van iemand die al iemand anders had die aan al zijn praktische behoeften voldeed, iemand anders die voor de kinderen zorgde en alle klusjes deed, en zij hoefde alleen maar van hun tijd samen te genieten.

Hoe langer ze bij elkaar waren, hoe meer hun levens verstrengeld raakten, en dus werd Margot eerder een extra partner dan een 'tweede' partner. Ze hielp hem bij de zorg voor zijn kinderen en kleinkinderen, en anders-

om. (Slechts een paar van de kinderen wisten van hun seksuele relatie, en geen van de kleinkinderen. Mensen maken verschillende keuzes met betrekking tot de openheid over niet-monogame relaties ten opzichte van hun nakomelingen.)

Omdat ze geen huishouding deelden, nam hun erotische verbinding meestal de vorm aan van zeldzame, speciale weekends, afgebakend van andere verantwoordelijkheden. Vaak maakten ze dan een ritje van een paar uur naar een prachtig resort, om letterlijk van alles weg te zijn, voor een weekend vol herstellend, helend, heerlijk genot. Je kunt je wel voorstellen dat ze zo automatisch een context creëerden waarbinnen het gemakkelijk was om seks te willen en fijn te vinden.

Die voorstelling zou echter verkeerd zijn.

Op het punt waar het verhaal begint, was Margots leven behoorlijk gecompliceerd geworden: een van haar volwassen kinderen zat midden in een scheiding en had een kind dat extra zorg nodig had. Margot zorgde voor haar kleinkind en steunde haar kind emotioneel, en bereidde zich voor op de mogelijkheid dat haar zoon en kleinkind bij haar zouden komen inwonen. Het was behoorlijk veel.

Zelfs onder goede omstandigheden vraagt een open relatie veel liefde, ruimhartigheid, tijd en medewerking van de betrokkenen om een context te creëren waarbinnen een stel twee nachten weg kan gaan, en Margot was dankbaar jegens Henry's eerste partner, en haar eigen eerste partner, die een groot deel van de verantwoording voor het gezin op zich had genomen, en iedereen die dit rustige weekend mogelijk had gemaakt. Het is verbazing-

wekkend hoe zwaar dankbaarheid kan zijn als zoveel mensen zo hulpvaardig zijn en je toch geen manier kunt vinden om te genieten van de rust en het plezier die zij proberen te creëren.

Margot bracht niet alleen al haar stress en zorgen mee naar het prachtige resort, er kwam ook nog eens schuldgevoel en verdriet bij omdat ze alles niet kon loslaten om zich alleen op Henry te concentreren gedurende de speciale tijd waarvoor iedereen zo zijn best had gedaan. Ze had het gevoel dat ze het Henry, zichzelf en alle mensen die thuis het fort bewaakten terwijl zij weg was iets schuldig was.

Omdat ze maar twee nachten samen hadden, voelde ze zich onder druk gezet om zo snel mogelijk ‘in de stemming’ te raken. Waardoor ze zich natuurlijk alleen maar gestrest kon voelen.

Henry – de eeuwige optimist – stelde voor dat ze alleen zouden praten over wat ze precies wilden wanneer ze seks hadden.

Voor Henry was dat gemakkelijk: ‘Natuurlijk wil ik genot, onze lichamen die warm, opgewonden en nat zijn. Maar ik vind het ook heerlijk wanneer we door het genot samenkomen. Ik vind het heerlijk om te zien hoe opgewonden jij bent, wanneer je alles kunt loslaten en je als een decadent, hedonistisch, bevredigd varkentje geniet: puur genot, intens genoeg om het tegenwicht te vormen van een leven vol discipline. En ik vind het heerlijk dat ik dat samen met jou mag doen. Het is als de beste vakantie die je je maar kunt voorstellen, en het is gratis, fantastisch, obscene en zoals wij zijn. Dat is waarom seks zoveel voor me betekent. En jij?’

‘Ik sla het bevredigde varkentje even over,’ zei Margot, ‘maar waarom betekent seks zoveel voor mij? Waarom zou ik mijn tijd gebruiken om seks met jou te hebben in plaats van iets anders te doen? Voor een groot deel omdat ik gewoon bij je wil zijn. Voor jou is het zo gemakkelijk, en ik wil het samen met jou doen. Je zegt dat jij het samen met mij doet, maar in werkelijkheid wijs jij me de weg. Maar dat lokt alleen nog een vraag uit, toch? Waarom zouden we het doen, wat dat ook precies is?’

“Dat” is ongebonden genot,’ antwoordde Henry.

‘Maar waarom zouden we ongebonden genot willen?’ vroeg Margot zich af. ‘Echt, ik weet dat het goed voor me is. De pijn in mijn handen en gewrichten verdwijnt minutenlang. Ik voel me geaard in dit lichaam dat nog steeds niet vertrouwd aanvoelt. Ik voel me onderdeel van een menselijke relatie op een manier die ik nergens anders bij voel. Alsof we naakt in een heteluchtballon zitten en ik weer drieëntwintig ben, met alle goede kanten daarvan, maar zonder de slechte. Als we weer terug op aarde zijn, draag ik dat gevoel nog dagenlang bij me.’

‘Dat is belangrijk,’ zei Henry.

‘Klopt,’ antwoordde Margot. ‘Dat motiveert me om plannen voor ons te maken en er dan ook voor ons te zijn. Ik kan echter niet zeggen dat het er gemakkelijker door wordt om mijn leven los te laten of het idee te hebben dat ik bepaalde gevoelens moet hebben vanwege jou en anderen.’

Maak je geen zorgen, dat zoeken ze wel uit wanneer we ze in hoofdstuk 4 terugzien.

Het gaspedaal en de remmen

Door het beantwoorden van vragen als ‘Wat wil ik eigenlijk wanneer ik seks wil?’ creëer je een bepaald gevoel voor datgene wat het de moeite waard maakt om seks te hebben en geen tv te kijken. Als we weten waaróm seks met je partner belangrijk is, als het dat al is, kunnen we ons daarna richten op een manier om een context te creëren die ervoor zorgt dat het ook gebeurt.

Je hersenen hebben er zo hun eigen mening over wanneer seks belangrijk is en wanneer niet. Dat komt door een functie in je hersenen die mensen die *Come as you are* hebben gelezen bekend voor zal komen. Als het nieuw voor je is lijkt het een hele openbaring, maar als je het eenmaal weet heb je het gevoel dat je het altijd al hebt geweten. Het zit zo:

De hersenfunctie die de seksuele reactie bestuurt heeft twee onderdelen: het gaspedaal en de remmen. Het gaspedaal merkt alle seksgerelateerde prikkels in de omgeving op – alles wat je ziet, hoort, ruikt, aanraakt, proeft, denkt, gelooft of je voorstelt, plus alle innerlijke lichamelijke sensaties waarvan het vindt dat het met seks te maken heeft – en geeft het ‘aan’-sein dat veel van ons wel kennen. Het staat in ons onderbewuste altijd aan. Het gaspedaal kan door allerlei dingen worden geactiveerd: van de stem van je partner tot een sexy lichaamsdeel of de ander iets zien doen wat helemaal niets met seks te maken heeft maar waardoor je die persoon gaat bewonderen en het gevoel krijgt dat je boft dat jullie partners zijn. Een groot deel van je antwoorden op de vraag ‘Wat wil ik eigenlijk wanneer ik seks wil?’ zullen dingen zijn die het gaspedaal activeren.

De remmen zien alle goede redenen om op dit ogenblik niet opgewonden te worden – alles wat je ziet, hoort, ruikt, aan-

raakt, proeft, denkt, gelooft of je voorstelt, plus alle innerlijke lichamelijke sensaties die je hersenen als bedreiging zien – en dan wordt het signaal ‘uitzetten’ gegeven. De remmen zijn ook altijd ingeschakeld en functioneren in ons onderbewustzijn. De remmen kunnen door allerlei dingen worden geactiveerd, van conflicten in de relatie tot stress, uitputting, trauma, problemen met je lichaamsbeeld, culturen die seks als negatief aanmerken, angst dat de kinderen jullie zullen onderbreken tot irritante zandkorrels op de lakens.

Hoe seksueel opgewonden je op een bepaald moment bent, is afhankelijk van de balans tussen het gaspedaal en de remmen.

Wanneer mensen het moeilijk hebben met een bepaald aspect van het seksueel functioneren – of dat nu orgasme, verlangen, opwinding of genot is – komt dat soms doordat het gaspedaal niet genoeg wordt gestimuleerd. Iemand met wie ik al heel lang bevriend ben – ze is getrouwd, heeft twee kinderen en de communicatie met haar partner is buitengewoon goed – dacht eens op een andere manier na over de vraag: ‘Wat wil ik eigenlijk wanneer ik seks wil met mijn partner?’ Ze vroeg zich af: ‘Welke soort seks is het eigenlijk waard om niet liever iets anders te doen?’ Ze dacht er eens over na en zei tegen haar partner: ‘Ik vind het echt heerlijk wanneer je aan mijn haar trekt, en dan vooral wanneer je me van achteren neukt, weet je wel?’

Het antwoord van haar partner? ‘O ja! Ik bedoel, dat kan ik wel doen!’ Stoorde hij zich eraan dat zij er geen doekjes om wond? Had hij het gevoel dat ze hem bekritiseerde of veroordeelde? Echt niet, hij wist alleen maar dat hij een complimentje kreeg over iets wat hij al goed deed.

Soms is het gewoon zo eenvoudig.

Maar vaak ook niet. Problemen ontstaan vaak niet door gebrek aan stimulatie van het gaspedaal, maar omdat er *te hard*

op de remmen wordt getrapt. Er wordt op de remmen getrapt omdat seks volgens je hersenen op dit ogenblik geen prioriteit heeft.

Dat betekent dat het heel normaal is om minder opgewonden te zijn, minder begeerte en minder genot te voelen wanneer je je zorgen maakt om geld of de kinderen, wanneer je ruzie hebt met je partner, wanneer je je verplicht voelt om seks te hebben om je partner te bevredigen maar eigenlijk liever de was zou willen opvouwen terwijl je naar een podcast luistert of wanneer de seks pijnlijk, saai of op een andere manier onplezierig is. Normaal! Geen stoornis! Er is niets mis met je seksuele respons wat je met een verandering van *context* niet zou kunnen oplossen.

Een paar heel goede vragen die je jezelf zou kunnen stellen zijn:

- Waardoor wordt het gaspedaal geactiveerd? Dat zijn dingen die de opwinding, het genot en de interesse in seks vergroten.
- Waardoor trap je op de rem? Dat zijn de dingen die de opwinding, het genot en de interesse in seks verkleinen.
- Hoe kun je een context creëren waardoor het gaspedaal meer wordt geactiveerd en – wat nog beter is – je minder vaak op de rem trapt?

Voel je vrij om lijstjes te maken van dingen waarvan je zo uit je hoofd weet dat je ervan op de rem of op het gaspedaal trapt.

Ik vraag mensen al meer dan tien jaar tijdens workshops en seminars om deze lijstjes te maken. Hier volgen een paar dingen die ze opnoemen, om je eigen brainstormen wat op gang te brengen.

KAN HET GASPEDAAL ACTIVEREN	KAN OP DE REM TRAPPEN
<ul style="list-style-type: none"> • Niet-seksuele aanraking • Verschillende soorten intimiteit • Vertrouwen: zowel vertrouwen in een partner als vertrouwd worden door een partner • Stress: adrenaline, vecht-of-vluchtreactie of eenzaamheid • Flirten en liefhebbend plagen • Intellectueel of emotioneel intiem gesprek • Weten dat we alle tijd hebben die we nodig hebben • Samen genieten van ontspanning • Over seks praten • Het enthousiasme van mijn partner / weten dat mijn partner het wil • Het opwindende gevoel dat we misschien 'betraapt' zullen worden • Sexy kleding dragen / mijn partner die sexy kleding draagt • Het opwindende gevoel dat iemand ons kan horen 	<ul style="list-style-type: none"> • Pijn • Angst of depressie (of beide) • Druk / verwachtingen / een gevoel van verplichting of 'plicht' • Stress: overweldigend gevoel, uitputting, frustratie over van alles, ook over seks • Moe / uitgeput / afgemat zijn • Gebrek aan emotionele verbinding • Een gehaast gevoel, alsof mijn partner ongeduldig is • Gemanipuleerd worden of onder druk gezet worden om seks te hebben • Over seks praten • Niet het gevoel hebben dat mijn partner het wil • Afleiding / storende gedachten • Bang zijn dat we misschien betraapt zullen worden • Een negatief lichaamsbeeld • Bang zijn dat iemand ons hoort

Zoals je ziet trappen sommige mensen op de rem van dingen die voor anderen betekenen dat het gaspedaal wordt geactiveerd. De meeste mensen trappen op de rem wanneer ze een reële kans hebben dat ze zullen worden onderbroken, maar wanneer ze alleen masturberen kan het fantaseren over dat risico het gaspedaal juist activeren.

Ik heb nog een vraag die je jezelf en je partner zou kunnen stellen: als je aan een tijd denkt waarin het genot gemakkelijk kwam, hoe voelde je je toen over je baan, je geld, je familie of de toestand in de wereld?

Veel mensen, en dan vooral de mensen die moeite hebben met seks, kunnen vaak een lijstje maken van dingen waardoor ze op de rem trappen (De kinderen! Mijn werk! De ouders van mijn partner! Geld! Het nieuws! Ik ben zo moe!) en blijven vervolgens stilzitten. Ze voelen zich belemmerd en proberen zich voor te stellen wat het gaspedaal zou kunnen activeren. Als jij het gevoel hebt vast te zitten, kan het vaak helpen om aan een positieve seksuele ervaring of fantasie te denken die je ooit hebt gehad en dan te bepalen welk deel van die ervaring of fantasie voor jou werkt.

Soms vertalen je hypothetische ideeën over hoe een geweldige sexy context eruitziet zich niet zo naar het echte leven als je zou verwachten. Ik ken een ouder homoseksueel stel dat zich met nieuwjaar voornam om elke dag in elk geval iets van seks te hebben. Ze dachten dat het ‘het vuurtje brandend’ zou houden, omdat ze dan vierentwintig uur per dag seksueel verbonden zouden zijn. In het begin was dat ook zo. Ze probeerden nieuwe dingen, ontdekten en experimenteerden samen. Na een paar weken werden ze echter overmand door het gevoel dat seks een karweitje was dat ze moesten doen in plaats van ervan te genieten, en dat allemaal omdat ze hadden besloten er een

project van te maken. Ze hadden onbedoeld een context gecreëerd waarin ze zich verplicht voelden om seks te hebben, en een gevoel van verplichting is een van de meest voorkomende contexten waarin op de rem wordt getrapt.

Ze vervingen ‘in elk geval elke dag een beetje seks’ door ‘elke dag maar een beetje, en één dag per week mogen we van alles doen’. ‘Een beetje’ betekende voor hen vooral alles behalve de geslachtsdelen aanraken. Ze mochten kussen en strelen, elkaar aanraken en tegen elkaar aan wrijven, maar geen orale of handmatige seks en hun geslachtsdelen mochten elkaar niet raken. Dat was veel leuker, omdat die dagen eigenlijk een soort voorspel van een week werden voor hun ene dag van alles waar ze maar zin in hadden.

Experimenten als deze tonen aan waarom je het beste seksadvies niet in een boek kunt lezen. Dat haal je uit de manier waarop je je kennis van het gaspedaal en de remmen gebruikt, uit wat jullie verwachten en leuk vinden aan seks en uit de manier waarop jullie over dat alles communiceren.

Een van mijn favoriete voorbeelden: een vrouw, haar man en hun drie kinderen gingen altijd op vakantie in hetzelfde stadje aan de Middellandse Zee. Elk jaar huurden ze daar hetzelfde prachtige, oeroude huisje. En elk jaar hadden ze héérlijke vakantieseks. Eén keer was hun normale huisje niet beschikbaar, maar gelukkig kregen ze een ander huisje, dat ook prachtig was. Dat jaar hadden ze echter maar middelmatige seks. Wat was er aan de hand?

Toen ze weer thuis waren, dachten ze nog eens goed na over hun ervaringen, en ze kwamen tot een eenvoudig besef: hun normale vakantiehuisje was zo oud dat het bed tegen de muur aan was gemetseld! Dat betekende dat er geen gepiep of gekraak te horen was, dat ze zich er geen zorgen om hoefden te

maken dat hun kinderen wakker zouden worden en hen zouden storen. Toen die afleiding weg was, konden ze volop genieten omdat hun hersenen niet steeds controleerden of ze een geluid hoorden. Het niet-piepende bed bleek de sleutel te zijn voor hun heerlijke seks.



In sommige huizen langs de Middellandse Zee zijn de bedden tegen de muur aan gemetseld.

In plaats van zich zorgen te maken of zich te schamen voor hun moeilijkheden was dit stel er *nieuwsgierig* naar, en dat blijkt een essentiële tool te zijn wanneer je een probleem met seks wilt oplossen. In plaats van zich af te vragen: ‘Wat gaat er verkeerd?’ kozen zij ervoor om te vragen: ‘Wat trapt er op de rem?’

Het verhaal heeft een verrassend happy end! Toen ze hun eigen huis bouwden, lieten ze het bed tegen de muur van de ouderslaapkamer aan metselen.

Ik zou er nooit aan hebben gedacht iemand het advies te geven het bed tegen de muur aan te metselen zoals bij oeroude mediterrane huizen gebeurde. Dat is een oplossing die je kunt vinden wanneer je begrijpt waarom je seks hebt en waarom soms niet.

Hoofdstuk 1 TL;DR

- Wat mensen willen wanneer ze seks willen, is niet alleen maar een orgasme, maar ook verbinding, genot, begeerd worden en een gevoel van vrij zijn van het gewone leven.
- Sommige mensen willen misschien geen seks. Dat kan allerlei redenen hebben. In dat geval is een prima vraag: ‘Wat wil ik eigenlijk níét wanneer ik geen seks wil?’
- Je hersenen hebben zowel een seksueel gaspedaal, dat het sein ‘aanzetten’ afgeeft bij elke seksueel gerelateerde stimulatie, als seksuele remmen, die het sein ‘uitzetten’ afgeven bij elk gevaar dat je opmerkt. Als mensen problemen met seks hebben, is dat soms omdat hun gaspedaal niet genoeg wordt gestimuleerd, maar vaker omdat de remmen te veel worden gestimuleerd.

Een paar goede vragen

- Wat wil ik wanneer ik seks wil?
- Wat vind ik fijn wanneer ik seks fijn vind?
- Wat activeert mijn gaspedaal?
- Waardoor trap ik op de rem?
- In welke context kan ik mijn voet van de rem halen?