

AANDACHT VOOR
SEKS

De foto van de halve aardbei op de voorkant van dit boek doet denken aan een vagina, vulva en clitoris. De andere aardbei staat symbool voor de partner van de vrouw, dat kan een man of een vrouw zijn. Het beeld straalt sensualiteit en zoet genot uit. Daarnaast staat de rode kleur van de vrucht voor passie en vuur. De hartvorm symboliseert de liefde. Het kroontje geeft aan dat plezierige seks voor beiden kan voelen als de kroon op een mooie relatie. Ten slotte wordt een aardbei gezien als een afrodisiacum, een middel om het seksueel plezier te vergroten.

AANDACHT VOOR
SEKS

Astrid Kremers
seksuoloog

www.seksuoloog.org

Tekst © Astrid Kremers

NUR: 865

ISBN: 978 94 021 2909 0

Eerste uitgave april 2015

Tweede herziene uitgave juni 2015

Foto aardbei: © Jochem Treu

Foto's Astrid: © Cees Rutten jr. (fotografie), Severine's Vision
(haarstyling & visagie) en AT work with nails

Redactie en opmaak: -Lein | redactie & vormgeving (www.on-lein.nl)

Uitgever: Brave New Books

De artikelen zijn eerder geplaatst op de websites van Telegraaf.nl/Vrouw,
GezondTotaal.nl en VrouwMC.nl. Voor dit boek zijn ze bewerkt.



SEKSUOLOOG NVVS

In het boek wordt gesproken over ‘de seksuoloog’. De auteur verstaat hieronder een geregistreerd seksuoloog nvvs. Om deze titel te mogen gebruiken dien je een psychologische of medische academische opleiding te hebben en BIG-geregistreerd te zijn (voorheen was de eis: een relevante wetenschappelijke of daaraan gelijkgestelde vooropleiding). Competenties op het vlak van de cognitieve gedragstherapie zijn gewenst. De postmaster opleiding seksuologie duurt twee jaar. Daarnaast dien je 1300 uur werkervaring te hebben en een supervisietraject te doorlopen.

Pas dan word je toegelaten tot het register Seksuologische Hulpverlening van de Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging Voor Seksuologie (nvvs). Om deze titel te behouden, moet je je iedere vijf jaar laten herregisteren. Je moet dan kunnen aantonen dat je beschikt over voldoende werkervaring en dat je voldoende bijscholing en intervisie hebt gehad. ‘Seksuoloog’ is geen beschermd titel, ‘Seksuoloog nvvs’ is dat wel.

Geregistreerde seksuologen nvvs vind je op nvvs.info.



INHOUDSOPGAVE

Meer pret in bed	9
Beminnen en begeren	13
Zin en zintuigen	17
The love room	21
Ik kan wel honderd worden zonder seks	25
Koester je lichaam	29
Misverstanden over het voorspel	33
Verwijten verwijdert, vleien verbindt	37
De parel van de vrouw	41
Save the date	47
Vurige seks met een nieuwe vlam	51
Lentekriebels	55
Ode aan de zoen	59
When love hurts	63
Leuke seks van A tot Z	67
Mijn partner heeft een probleem en ik dus ook	71
Websites	75
Koninginnekracht	81
Borstkanker en seks	85
Buffetseks	89
Waanzinnige seks	93
Verschil in seksueel verlangen	97
De lusten en de overgang	103
De vibrator voor je mind	107
De lustpil of toch gesprekken	111
Seks bucket list	115
Samen zijn erectieprobleem verhelpen	119
Incontinent en toch seksueel content	123
Bergen seksuele problemen	127

Bi- of homoseksueel	131
Ken jouw erogene zones	135
Talk lovely or dirty to me	139
Geen smoesjes	143
Seksueel geweld door een bekende	147
Ik wil nu slapen	151
Vrouwen met passie	155
Kinderwens	159
Ik ben nog maagd	163
De mobiele stoorzender	167
We zijn weer thuis	171
Het leven heeft risico's	175
Als grote kinderen je seksleven hinderen	179
Ik kom niet klaar	183
Hoe vaak moet je het doen	187
Leuke sekstips	191
Mijn man is seksverslaafd	195
Spannend swingen	199
Girls talk	203
I love sexting	207
Lekker in je vel zitten	211
De eerste keer	215
Het vallei-orgasme	219
Warme winterseks	223
Als het vuur gedooft is	227
Seksuele voornemens en wensen	231
Dankwoord	235
Biografie	236

MEER PRET IN BED

Bemind en begeerd worden, wil jij dat? Weet je het nog, die eerste maanden van je relatie ... ? Zoete herinneringen aan vervlogen tijden? Jammer dat die tijd voorbij is? Als je op deze vragen 'ja' hebt geantwoord is het een goed idee om verder te lezen.

VROEGER

Zin in seks komt niet uit de lucht vallen. Daar heb je seksuele prikkels voor nodig, het liefst in een prettige omgeving. Wat deden jullie in het begin van de relatie je best om die prikkels aan elkaar te geven en die prettige omgeving te creëren! Er werd toegeleefd naar de afspraakjes door elkaar vooraf al te bellen, schrijven of sms'en.

En als de dag van de afspraak er dan was, ging je eerst lekker uitgebreid douchen en je deed

heerlijke parfum op. Daarna trok je schitterende lingerie aan met daarboven kleding waarin jij je de allermooiste voelde. Je nam de



Aandacht vóór seks!



tijd om je mooi op te maken. Je zorgde ervoor dat het huis er netjes uitzag, kaarsjes werden aangestoken, een muziekje werd aangezet en de lekkerste hapjes en drankjes werden in huis gehaald. En als je nieuwe liefde dan eindelijk kwam, kreeg je bij binnenkomst een lekkere kus, een compliment en wellicht een klein cadeautje. Jullie



***Weet je het nog, die eerste maanden van je relatie ... ?
Zoete herinneringen aan vervlogen tijden?***



keken elkaar lang in de ogen en er werd echt geluisterd naar elkaar. Tussendoor waren er kleinere en grotere aanrakingen. En ... er werd tijd genomen om samen de sterren van de hemel te vrijen. Kortom: er werd

AANDACHT besteed aan jezelf, aan elkaar en aan intimiteit en seksualiteit. En waar je aandacht aan besteedt, dat groeit. Jullie liefde groeide en heeft er misschien wel voor gezorgd dat jullie nu nog steeds bij elkaar zijn.

NU

Maar hoe gaat het nu die leuke man of vrouw je vaste partner is geworden? Zie jij je relatie als (te) vanzelfsprekend? Besteed je minder tijd aan jezelf, aan elkaar en aan seks? Gaat er te veel aandacht naar werk of studie, kinderen, familie, vrienden, sporten, huishouden en je mobiel, tablet of tv? Geven jullie elkaar te weinig het idee dat je de mooiste, liefste, meest geweldige persoon op de hele wereld bent? Hebben jullie te weinig exclusieve aandacht voor elkaar? De kans is groot dat je bovenstaande vragen weer met 'ja' hebt beantwoord.

AGENDA

Nu je inziet wat er is veranderd, kun je actie ondernemen. Pak je agenda erbij. Kijk of er voldoende aandacht is voor jezelf. Neem minimaal één dagdeel per week de tijd voor jezelf, is mijn advies. Goed voor je eigen lichaam en geest zorgen is van essentieel belang om daarna goed voor de ander te kunnen zorgen.

Staat er in je agenda ook voldoende tijd voor je relatie? En dan bedoel ik tijd waarin je écht aandacht aan elkaar besteedt, zonder beeldscherm en zonder derden. Neem elke dag echt even de tijd voor elkaar en neem één dagdeel per week uitgebreid de tijd voor elkaar. Als je dat doet is het logischer om met elkaar te vrijen. Zie intimiteit als een sneeuwbal die gaat rollen en steeds groter wordt.



24/7

Nu kunnen jullie je beperken tot bovenstaande adviezen, maar je kunt ze uitbreiden. Gedurende iedere dag van de week kun je extra aandacht besteden aan jezelf en elkaar. Neem bijvoorbeeld elke dag lekker de tijd om te douchen, rustig een kop koffie of thee te drinken en gezond te eten. Verras elkaar met lieve woorden en kleine cadeautjes. Neem elkaar huishoudelijk werk uit handen. Raak elkaar liefdevol aan. Flirt weer met elkaar.

De kans is groot dat als jullie bovenstaande tips opvolgen, jullie elkaar weer (meer) gaan beminnen. Heerlijk vooruitzicht, toch?

BEMINNEN EN BEGEREN

Beminnen en begeren, twee mooie woorden, maar wat betekenen ze? Doe je het? Mis je het? Fantaseer je erover? Het valt mij op dat mensen zich in een langdurige relatie vaak weinig bemind en begeerd voelen door hun partner. Dit kan allerlei seksuele en relationele problemen genereren.

BETEKENIS

Laten we de Van Dale er eens bij pakken. Daarin staat dat beminnen 'liefhebben' betekent en dat begeren 'sterk verlangen' is. Voor ons allemaal hebben deze woorden ook een persoonlijke betekenis. Misschien bemint of begeert jij iemand. Of misschien begeert en bemint iemand jou. Of nog mooier, misschien is het wederzijds. Gewild worden door iemand die jij wilt, is natuurlijk fantastisch. Iemand die wil investeren in jouw geluk, plezier en genot. En als dat het geval is, koester het! Ik vermoed dat jullie dan geen seksuele problemen ervaren.

***Voel jij je weinig
bemind en begeerd
door je partner?***

DE VONK VAN EEN STARTENDE RELATIE

In het begin van de relatie domineert de begeerte meestal. Zowel mannen als vrouwen denken bij begeren meestal aan hartstocht, passie, vuur, onstuimigheid, variatie, avontuur, verlangen, hunkering, opwinding, verhitte seks, erotiek, zelfvertrouwen, experimenteren, mysterie, kinky, verleiding, orgasme, macht, genot en sterke seksuele prikkels. Maar ook afstand, jaloezie, gevaar, onzekerheid en risico. Het is de vonk van jullie startende relatie.

BRANDSTOF VOOR EEN LANGDURIGE RELATIE

Uitingen van beminnen zijn anders. Grotendeels het tegenovergestelde! Het gaat bij beminnen om zekerheid, betrouwbaarheid, nabijheid, zorgzaamheid, liefkozen, dankbaarheid, de liefde bedrijven, romantiek, veiligheid, verbondenheid, zachtheid, voorspelbaarheid, harmonie, acceptatie en liefdevolle aandacht voor elkaar. Het is de brandstof voor een langdurige relatie.

***We willen liefde én lust. Lief én stout.
Zacht én hard.
Pleasen én teasen.***

gestelde! Het gaat bij beminnen om zekerheid, betrouwbaarheid, nabijheid, zorgzaamheid, liefkozen, dankbaarheid, de liefde bedrijven, romantiek, veiligheid, verbondenheid, zachtheid, voorspelbaarheid, harmonie, accep-

WAAR DE LIEFDE OVERHEERST, VERMINDERT DE LUST


In de loop der tijd bekoelt de lust en overheerst de liefde vaak. Maar we willen liefde én lust. Lief én stout. Zacht én hard. Pleasen én teasen. We willen het ook nog met één en dezelfde persoon. Niet even, maar tot de dood ons scheidt. En dan nog eens te bedenken dat we tegenwoordig heel oud worden. Poeh hé, een mega uitdaging! Liefde en lust zijn communicerende vaten, dus waar de liefde overheerst, vermindert de lust. En als we niet krijgen wat we willen, kan de motor van de relatie gaan haperen. Met als gevolg verdriet, boosheid, angst, eenzaamheid, sleur, overspel of zelfs een scheiding.

SEKSUELE PROBLEMEN


Natuurlijk zijn er diverse oorzaken voor seksuele problemen, maar de oorzaak daarvan ligt bij de cliënten in mijn praktijk vaak in ontevredenheid over de mate van lust en liefde. De liefde voor jezelf en elkaar vermindert, de lust dooft uit. Hierdoor kunnen bijvoorbeeld erectieproblemen en pijn tijdens het vrijen ontstaan. En daarvoor kun je in een neerwaartse spiraal komen.

BEWUSTE AANPAK

Waarschijnlijk wil je al deze problemen niet krijgen. Je wilt juist weer beminnen en begeren, maar ook bemind en begeerd worden. Weer zin krijgen om het toerental van je relatie lekker omhoog te brengen. Dat gaat echt niet spontaan gebeuren. Dat vraagt om een bewuste aanpak. Bedenk waar de mogelijkheden liggen en of jullie daarbij hulp nodig hebben. Kijken met een positieve blik naar jezelf en je geliefde kan de katalysator zijn om de motor weer te laten ronken. Met de juiste instelling en een actieve houding gaan jullie straks rustig tuffend door de weilanden en soms verhit, vol gas en met gierende banden door de bochten.



***Kijken met een
positieve blik naar
jezelf en je geliefde
kan de katalysator zijn
om de motor weer te
laten ronken.***



ZIN EN ZINTUIGEN

‘Geef aandacht aan dat wat je zintuigen waarnemen en de seks zal intenser worden.’ Zintuigen en seks zijn een prikkelende combinatie. Ik hoor vaak dat mijn cliënten zich niet bewust zijn van dat wat de zintuigen waarnemen, maar juist in de toeschouwersrol zitten, prestatiegericht zijn, piekeren of zichzelf kritisch beoordelen. Hierdoor raken ze minder snel opgewonden of krijgen ze zelfs seksuele problemen. Ik pleit voor zintuigelijk vrijen en geef jou suggesties hoe jij jouw vijf zintuigen seksueel kunt prikkelen.

ZIEN

Bij seksualiteit speelt het zicht een belangrijke rol, blijf daarom aandacht besteden aan je uiterlijk. Elkaar zien en vaker zien is de eerste stap tot je aangetrokken voelen tot iemand: hoe vaker je iemand ziet, hoe groter de kans dat je hem of haar leuk gaat vinden. Daarnaast is het effect van elkaar in de ogen kijken krachtig; diep oogcontact leidt vaak tot intense liefdesgevoelens. Daarentegen kan het juist ook spannend zijn om tijdens het vrijen niks te zien, waardoor de focus komt te liggen op je overige zintuigen.

HOREN

Cliënten geven vaak aan het moeilijk te vinden om zich helemaal te laten gaan, omdat ze het gênant vinden om geluiden te maken tijdens seks, mede uit angst dat anderen ze horen. Het maken en ho-

Ga uit de toeschouwersrol, ervaar seks met al je zintuigen.

ren van geluiden kan echter juist bijdragen aan het seksueel genot. Denk hierbij aan het geluid van de ademhaling, het kreunen, seksgeluiden of de stem en lach van de ander. Ook het horen van lieve woorden, dirty talk of muziek kunnen het seksueel plezier vergroten.

VOELEN

Bij vrijen is de tast essentieel. Je lichaam zit immers vol erogene zones die aangeraakt kunnen worden. Als je ze heel bewust betast met je hand, lippen of tong kun je letterlijk maar ook figuurlijk 'ge- raakt' worden door de ander. Massageolie of het gebruik van een voorwerp kan dat gevoel intensiveren. Seksuologen maken vaak gebruik van sensate-focusoefeningen. Je leert dan stapsgewijs dat je in een ontspannen omgeving en met meer aandacht, intenser kunt genieten van lichamelijk contact.

RUIKEN

Feromonen hebben een grote invloed op de seksualiteit, vooral bij vrouwen. Tijdens de ovulatie is het reukvermogen van een vrouw het sterkst. Er wordt zelfs gezegd dat vrouwen zich onbewust aangetrokken voelen tot de geur van een man met wie ze genetisch goed matchen. Bewust ruiken aan je partner kan erotiserend zijn. Let daarom op hygiëne. Ook het opdoen van die ene parfum die je partner zo lekker vindt kan seksueel prikkelen. Of verras je partner met een nieuwe sensuele parfum.

PROEVEN

Misschien denk je bij seks niet in eerste instantie aan proeven. Toch speelt smaak een belangrijke rol als je je mond betreft bij het vrijen, zoals bij zoenen of orale seks. Wat je net voor het vrijen hebt gegeten, gedronken of gerookt speelt dan een rol, net als de hygiëne. Drank en eten kun je ook juist betrekken bij het vrijen om de smaakpapillen extra te prikkelen.

Belangrijk is steeds dat je op een prettige manier aangeeft wat je lekker vindt. En als je echt al je zintuigen openzet en je aandacht richt op je emotionele en lichamelijke reacties, kan dat je opwindning enorm vergroten.

Zintuigen en seks zijn een prikkelende combinatie.



THE LOVE ROOM

Zeg eens eerlijk: is jouw slaapkamer de ideale plek om heerlijk te vrijen of zou je die kunnen verbeteren? Ik houd jou een spiegel voor.

22:15 UUR

Het is al na tien, de hoogste tijd om naar bed te gaan. Vanaf vanmorgen vroeg probeer je al om alle ballen in de lucht te houden. Nu ben je moe en het enige wat je wilt is slapen! Je partner is nog niet moe, dus hij of zij blijft nog beneden. Achteloos geven jullie elkaar een welterustenkus. Je gaat naar boven en poetst je tanden. Je wilt de deur van je slaapkamer openen. Oeps, dat gaat moeilijk. Er staat een doos achter de deur die hoognodig opgeruimd moet worden ...

Gebruik je slaapkamer alleen om te slapen en te vrijen.

22:25 UUR

Je doet de felle lamp van de slaapkamer aan, het licht prikt in je vermoeide ogen. Je kleedt je uit, laat je kleding nonchalant op de grond vallen en trekt je vertrouwde pyjama aan. Op het bed ligt

wasgoed dat nog opgevouwen moet worden. Daar heb je nu geen puf voor, je gooit het geïrriteerd op de grond. Je ziet jullie verformfaaide dekbed gehuld in vaal beddengoed en platgeslapen kussens, precies zoals jullie het vanmorgen achterlieten.

22:35 UUR

De slaapkamer ruikt muf. Vanmorgen was er echt geen gelegenheid om het beddengoed te verschonen en de kamer te luchten. De deur van de slaapkamer laat je op een kiertje staan, je wilt de kinderen horen als er wat aan de hand is. Ze zouden bovendien van alles kunnen denken als de deur gesloten is. Daarom zit er ook geen slot op de deur. Uitgeput plof je uiteindelijk in de kuil van jullie matras. De deur van de kledingkast staat halfopen, waardoor je de slordige kastinhoud ziet. Aan de muur hangen foto's en tekeningen van de kinderen. Je zet de televisie aan, piekert over morgen en valt in slaap met de televisie nog aan.

23:05 UUR

Rond elfen komt je partner naar boven en opent de slaapkamerdeur. Oeps, dat gaat moeilijk vanwege die doos. Je partner trekt een pyjama aan, ziet jou slapen in jullie verformfaaide bed. De televisie staat

aan, de kledingkast is halfgeopend, kleding en wasgoed liggen op de grond en de kamer ruikt muf.

De kat is binnengeslopen omdat de slaapkamerdeur op een kiertje stond en is op

het voeteneind gaan liggen. De te-

levisie wordt uitgezet en je partner kruipt naast je in de kuil van het matras. Geïrriteerd draai jij je om, je sliep net en door je partner word je wakker. Je probeert de slaap weer te vatten, tot je gesnurk hoort. Zwaar geïrriteerd pak jij je oordoppen en uiteindelijk val je in slaap. Veel later en minder diep dan je zou willen.



'Onze slaapkamer is een zootje.'

VERANDERING

Herkenbaar? Je hoeft geen seksuoloog te zijn om te bedenken dat deze omstandigheden niet stimulerend zijn voor seks. Het kan ook anders! Kun jij je die fijne hotelkamer nog herinneren? Die kamer was schoon, opgeruimd, rook fris en had sfeerverlichting. Er was een stevig matras, strak opgemaakt met satijnen beddengoed en daarboven lagen opgeschudde kussens. De muren waren geschilderd in warme kleuren en er hing mooie kunst en er waren spiegels. Natuurlijk ging de kamerdeur dicht, omdat jullie privacy wilden. De televisie bleef uit. Jullie trokken mooie lingerie aan en vielen na de seks uiteindelijk naakt in slaap. Dierbare herinneringen aan hoe de seks toen was ... ? Misschien een idee om 'de grote slaapkamermetamorfose' door te voeren? Veel plezier!

**Verander je
slaapkamer
in een
sensuele kamer.**

