

# Geen zin in seks is oké!

17 maart 2007 | Psycheverhaal

**Geen zin in seks? Dan máák je het maar, is het credo. Journalist Fleur Baxmeier ziet daar geen heil in en breekt een lans voor het recht om géén zin te hebben: “Je vriend een pleziertje gunnen lijkt mij niet de juiste insteek om seks met je partner te hebben.”**

Een hand kruipt richting mijn knie. Aait over mijn been. Gaat voorzichtig richting bovenbeen. Ik voel de bui al hangen en steek zo demonstratief mogelijk mijn tijdschrift iets hoger in de lucht. “Ik ben een boekje aan het lezen, schat”, probeer ik zo vriendelijk mogelijk. Maar vriendlief is Oost-Indisch doof en vervolgt zijn streeftocht. “Ik ben moe en wil lézen”, herhaal ik krachtiger. De hand staakt zijn werkzaamheden: “Jemig, wat doe jij ongezellig zeg.” Hij slaakt een diepe zucht. Ik zucht nog dieper: “Ik heb Geen Zin. Is dat niet duidelijk?” Hij: “Maar je kunt toch wel even zin máken!”

Noem me een saaie trut, noem me frigide. Maar als ik geen zin heb, dan heb ik geen zin. Laat staan dat ik zin heb om zin te máken. Maar laat dit een geheimpje tussen ons blijven. Want anno 2007 is het *not done* om te zeggen dat je een keertje overslaat. De media buitelen over elkaar heen met spannende boekjes om zin te maken (‘Supersnelle seks voor drukbezette koppels’), uitgebreide handleidingen (‘Bedgeheimen voor moderne minnaars’) en quasi-handige artikelen (‘Seks: zo krijg je er echt zin in!’)

Uit onszelf hebben we blijkbaar niet genoeg zin in een potje rollebollen tussen de lakens – maar we dienen wel zin te máken. Met behulp van boekjes met Kama Sutra-tips, sexy speelpakjes of wat dan ook. Als je het maar doet! “Die woorden zijn een beetje scheef de media ingegaan”, zegt Ingeborg Timmerman, klinisch psycholoog en seksuoloog NVVS. “Seksuologen hebben het nooit op die manier bedoeld. Wat zij wél bedoeld hebben, is dat je van afwachten en niks doen zeker geen zin zult krijgen.”

Volgens Ingeborg moet de nadruk niet liggen op zin *maken*, maar op zin *krijgen*. “Door elkaar bijvoorbeeld eens diep in de ogen te kijken of elkaar lekker vast te pakken. Ga je dat ook uit de weg, hoe moet de zin dan nog komen?” Ze tipt: “Samen douchen, een romantisch etentje, strandwandeling of een andere intieme bezigheid kan de zin in seks plotseling doen oplaaien. Het allerbelangrijkste is dat je de verwachting dat er seks van móét komen leert loslaten, want dat gevoel van ‘moeten’ zit veel mensen in de weg bij seks.”

Best lastig als je in zo’n beetje elk tijdschrift wat je openslaat leest dat je op z’n minst abnormaal bent als je minder dan twee keer per week zin in seks hebt. Niet voor niets staat ‘Geen seks meer hebben met je partner’ in het boekje *100 gevoelens waar Nederlanders zich voor schamen* met stip op nummer 41: ‘Een seksloze relatie is voorbehouden aan uitgesekste ouden van dagen.’ Was het vijftig jaar geleden nog taboe om te zeggen dat je zin had in seks, nu is het taboe om géén zin te hebben.

## Elke dag een moorkop

Vooruit, ik ben de rotste niet. Dus schuif ik mijn tijdschrift aan de kant en volg de tips van Ingeborg op om zin te krijgen. Probleempje: na het samen douchen laat mijn vriend zich niet afschepen met een uurtje gezellig hand-in-hand op de bank zitten, of ik nu zin heb of niet. Na het romantische etentje zit ik te volgepropt met voedsel om ook maar aan seks te dénken. En van de strandwandeling krijg ik hooguit zin in warme chocolademelk met een flinke kwak slagroom.

Even voor alle duidelijkheid: het is niet zo dat ik nóóit zin heb in seks en mijn vriend eeuwig en altijd aangewezen is op de goede oude handkar. Maar geforceerd zin maken zoals de huidige sekstrend voorschrijft, daar leen ik me niet voor. In tegenstelling tot seksuoloog

Timmerman geloof ik wél dat je door afwachten en niks doen spontaan zin in elkaar kunt krijgen. Misschien niet elk uur en zelfs niet elke dag of week. Maar wat is daar erg aan? Mag ik alsjeblieft soms even géén zin hebben?

“Dat is te zwart-wit”, zegt Astrid Maria Boshuisen, schrijfster van het feel good-handboek *Mijn geluk maak ik zelf wel*. “Veel mensen, dus zowel mannen als vrouwen, bekijken seks ten onrechte als ‘wel zin’ of ‘geen zin’. Daartussen zit een prachtig grijs gebied dat je creatief kunt benutten. Stel, hij heeft zin in seks. Jij niet. Je kunt hem dan laten weten dat je niet zo in de stemming bent, maar dat hij best op eigen risico mag proberen om daar verandering in te brengen.”

Gevolg: ofwel je krijgt alsnog zin, ofwel het werkt niet. Astrid Maria: “Dan moet je ook zo relaxt met elkaar leren zijn om allebei je schouders op te halen en te zeggen: okay, leuk geprobeerd, later meer, maar nu niet!” Klinkt aannemelijk. Maar wat als ik ook geen zin heb om hem ‘iets te laten proberen’. Heb ik dan een probleem? “Dat kun je alleen voor jezelf bepalen”, antwoordt Astrid Maria. “Heb je bijvoorbeeld structureel geen zin of komt het door tijdelijke omstandigheden zoals drukte op je werk?”

Ze vervolgt: “Onbewust definiëren we nog te veel aan anderen. Bijvoorbeeld aan de idiote maatstaven uit onderzoeken als: ‘Hoe vaak sekst Nederland’, aan bladen, maar helaas ook aan zijn behoefte aan seks. Je mag best verwachten dat je minnaar zich aan jouw seksritme aanpast. Ik lust elke dag wel een moorkop, maar ik beheers me, want voordat ik het weet heb ik de omvang van een waterbed. Voor je vriend geldt een soortgelijk mechanisme: ik wil nu seks, zij niet, dus ik houd me in.”

### **Een pleziertje gunnen**

He-le-maal mee eens. Hij houdt zich maar in! Of ik natuurlijk. Want laten we vooral niet voorbij gaan aan het feit dat ook onze liefjes wel eens geen zin mogen hebben – nee lieve *fun fearless females*, mannen hebben echt niet *altijd* zin. Uit recent onderzoek van Rutgers Nisso Groep blijkt dat ruim de helft van de mannen en iets minder dan de helft van de vrouwen vindt dat ze te weinig seks hebben. Conclusie: niet alleen de vrouwen laten het wel eens afweten op seksueel gebied.

Een ander schokkend nieuwtje uit het onderzoek is dat Nederlanders mínder vrijen dan vijftien jaar geleden: in 1991 meldde veertig procent nooit tot hooguit één keer per week seks te hebben. Inmiddels is dat aantal gegroeid tot maar liefst zestig procent. Dat ondanks alle pogingen om onze zin in seksuele activiteiten op te vijzelen. Als dat geen aanwijzing is dat de campagne: ‘Zin moet je máken’ geen zoden aan de dijk zet, dan eet ik mijn vibrator op. Of sla ik de plank nu faliekant mis?

“Je mag zeker een keer geen zin hebben en je man dus afwijzen”, zegt M. als ik het onderwerp aansnijdt in mijn vriendenkring. “Aan de andere kant merk ik dat in een relatie waarin je allebei een drukke baan en een nog drukker sociaal leven hebt, het weinig voorkomt dat je allebei tegelijkertijd zin hebt. Je bent al blij als je thuis lekker kunt relaxen. Ik vind dat je – om te voorkomen dat je een seksloze relatie krijgt – de anders soms een pleziertje moet gunnen.”

Niet bepaald het antwoord waarop ik had gehoopt. Kom op zeg, een pleziertje gúnnen? “Dat lijkt mij niet de juiste insteek om seks met je partner te hebben”, reageert N. “Sterker nog: ik vind dat seks met je geliefde iets bijzonders is. Als ik het doe, dan wil ik er echt van genieten. Met mijn ex had ik vaak ongeïnspireerde seks – dat mis ik totaal niet. Liever kwaliteit dan kwantiteit. Als mijn vriend of ik een keertje geen zin heeft, dan geven we elkaar een kus en gaan we lekker slapen. Morgen is er weer een dag hoor!”

Vriendin L. voegt toe dat ‘seks voor de lol is en lol=zín’: “Waarom doe je het anders? Kijk, als je geen zin hebt in eten, dan eet je niet. Als je geen zin hebt in tv kijken, dan kijk je niet. Dus als je geen zin in seks hebt, dan doe je het niet. Ik zou het absurd vinden om toch maar

aan de slag te gaan omdat mijn vriend enorme zin heeft. Dat merkt je man toch, als hij je tenminste een beetje kent? Dan heeft hij er waarschijnlijk ook geen lol meer aan – of het is wel een erg vreemde vent...”

### **Huis-tuin-en-keuken-seks**

Het moge duidelijk zijn: geen zin in seks is oké, is ons motto voor 2007. Maar dan. Stel dat mijn vriend en ik allebei zin hebben en we gaan tussen de lakens aan de slag, dan moet het – geheel in de lijn van boeken als *Hot Supersex* of *69 ways to please your lover* helemaal perfect zijn. Seks moet tegenwoordig *mindblowing* zijn, er moeten talloze liefst zo ingewikkeld mogelijke standjes in voorkomen en één orgasme is al lang niet meer genoeg. Leggen we de lat voor onszelf niet veel te hoog?

“Absoluut!”, zegt Astrid Maria Boshuisen. “Natuurlijk is het heel fijn dat vrouwen anno nu zich er meer dan ooit van bewust zijn dat ze al het genot verdienen dat ze willen – er was een tijd dat het vrouwelijk genot niet eens een factor was. Maar dat vrouwen nu weten dat ze het beste verdienen, heeft ook een keerzijde: we moeten uitkijken dat we niet doorschieten. Het lijkt nu wel of je als vrouw altijd heet en gereed moet zijn, dat zin hebben een onmisbaar teken van je ‘vrouwenpower’ is.”

Toegeven dat je een keer gewoon wilt relaxen in de missionarishouding met een oude Bridget Jones-onderbroek bungelend aan je teen? Geen denken aan. Zonder ingewikkelde standjes, acrobatische toeren of met bont afgezette handboeien is de seks bij voorbaat al mislukt. Of niet? “Mijn vriend wil nog wel eens wat uitproberen”, fluistert vriendin K. een beetje beschaamd. “Maar zolang je elkaar leuk vindt en er genoeg dierlijke aantrekkingskracht is, heb ik geen attributen nodig om het spannend te houden.”

Mijn idee. Een beetje experimenteren op z’n tijd is leuk, maar na een dag hard werken zit ik niet te wachten op urenlang seksen in alle denkbare houdingen. En hoogstwaarschijnlijk ben ik niet de enige die er zo over denkt. Waar komt die drang naar perfecte seks dan toch vandaan? “We leven in een zogenaamde ‘maakbaarheidmaatschappij’”, stelt Astrid Maria. “Alles moet tegenwoordig perfect. Kijk maar naar de make-overprogramma’s op tv: als het niet optimaal is, dan doen we er even wat aan!”

Dus dat geldt ook voor seks. Het imago van vrouwelijke seksualiteit is snel, hip, overal en altijd, machtig en *in control*. Astrid Maria: “Terwijl écht *in control* zijn juist inhoudt dat jij je eigen rol in bed bepaalt en niets van de buitenwereld laat afhangen.” Ofwel: neem de perfectiedrang met een grote korrel zout. Of je seks hebt en op welke manier je dat doet, maak je zelf wel uit en heeft niks met anderen te maken. Onthoud: er is niets mis met een potje doordeweekse huis-tuin-en-keuken-seks!