

## 40 dagen mét seks

17 september 2008 | Undercover

**Te moe, te gestresst, te druk. Er is altijd wel íéts waardoor we niet boven het seksgemiddelde van twee keer peer week uitkomen. Hoe is het om het roer eens drastisch om te gooien en in plaats van 40 dagen zonder, 40 dagen mét seks uit te proberen? Wat doet dat met je? En niet onbelangrijk, wat levert het je op?**

‘Nee schat, nu even niet.’ Hoeveel keer zou ik die zin al hebben uitgesproken als mijn vriend voorzichtig zijn hand richting mijn knie laat kruipen of mijn schouders begint te masseren? Heel vaak, vermoed ik. Niet omdat ik seks niet leuk vind of frigide ben, het komt er gewoon vaak niet van. Prangende deadlines, een afwas van drie dagen, de hond die piept om aandacht of gewoon een groot verlangen om mijn ogen dicht te doen en te slapen – er is altijd wel íéts dat belangrijker is dan een potje rollebollen tussen de lakens.

Eerlijk is eerlijk: ik vind het ook wel prima zo. Eén à twee keer per week seks is toch meer dan genoeg? Stiekem moest ik elke week een beetje lachen om de jongeren die in het EO-programma *40 dagen zonder seks* onder de bezielende leiding van presentator Arie Boomsma de grootst mogelijke moeite hadden om hun missie zonder kleerscheuren (lees: seks) te voltooien. Hoe moeilijk kan dat nu helemaal zijn? 40 dagen rust, héérlijk! Als Arie mij zou vragen, dan wist ik het wel. Inschrijven, meedoen, nu direct!

Maar het is niet Arie die aan de telefoon hangt, wel de redactie van Glamour die iets héél anders voor me in gedachten heeft. 40 dagen mét in plaats van 40 dagen zónder. Ja, seks dus. Ik twijfel en dub, wik en weeg, maar uiteindelijk wint mijn nieuwsgierigheid het van mijn angst om te falen. Want wat zal het met me doen, 40 dagen lang elke 24 uur seks? Lukt het me om vol te houden? Zal het mijn relatie nieuw leven inblazen? En misschien wel het allerbelangrijkste: wat levert het me op? Word ik er een blijer mens van?

**Dag 1** Krap een uur terug van mijn weekje solovakantie op Lesbos, sleurt mijn vriend me direct mee naar boven. Ik grinnik om zijn enthousiasme. Er is in ieder geval één persoon in ons huishouden die zich erg verheugt op de 40 dagen met seks. Ikzelf zie het na afloop van de eerste zinderende vrijpartij ook niet zo somber meer in. Laat maar komen, die volgende 39 sessies!

**Dag 4** In bed, op de bank en zelfs op de keukentafel. Vandaag hebben we een recordaantal van vier keer seks gehad. Mijn vriend loopt de hele dag met een gelukzalige glimlach rond zijn lippen door het huis, ik voel me verliefd, aantrekkelijk en ontspannen.

**Dag 7** Lekker lange, lome midden-op-de-dagseks. Waarom doen we dit niet vaker?

*Tussenevaluatie: De eerste week verliep van een leien dakje. De 40 dagen mét was geen moment uit mijn gedachten, ook niet uit die van mijn vriend trouwens. En hoe meer we aan ons privé-geheimpje dachten, hoe meer zin in seks we kregen. Het lijkt erop dat deze opdracht een makkie gaat worden.*

**Dag 10** De nieuwigheid is er een beetje vanaf. Mijn aanvankelijke euforie wordt overschaduwd door stress over een lastige opdracht en tot laat in de avond ben ik aan het werk. Als mijn vriend aankondigt dat hij ‘doodmoe is en naar bed gaat’, herinner ik hem er

voorzichtig aan dat we nog even ‘moeten’. Hij zucht, ik antwoord dat ik óók liever gewoon zou gaan slapen. Maar wie A zegt... We maken ons er vanaf met een vluggertje. Zes minuten, klok ik.

**Dag 12** Gisteren gingen we wéér bijna de mist in en daarom spreken we vandaag af dat we ‘het’ elke dag op een bepaalde tijd gaan doen. Vreemd, omdat het zo onnatuurlijk lijkt om afspraken te maken over seks. Maar ook leuk, want zo heb je de hele dag iets om naar uit te kijken. Eenmaal in bed worden we allebei wel een beetje nerveus en giechelend van het idee dat het nu ‘moet’ gebeuren. Maar als we onszelf over onze ergste gêne hebben heen gezet, eindigt de avond met een romantische vrijpartij en een orgasme voor ons allebei.

***Tussenevaluatie:** Het is schokkend te merken hoe snel je weer in je oude routine vervalt. Ook al was ik mijn opdracht niet vergeten, andere dingen leken opeens veel belangrijker dan de dagelijkse portie seks. Ons nieuwe systeem – elke avond om klokslag elf uur seks – lijkt vooralsnog een goede remedie om falen te voorkomen.*

**Dag 15** Het voelt toch nog steeds een beetje geforceerd aan, elke avond op exact dezelfde tijd seks hebben. Op de automatische piloot doen we allebei ons ding en vallen daarna in slaap.

**Dag 17** Halverwege de avond hebben we een vluggertje. ‘Dan zijn we er voor vandaag maar weer vanaf,’ zegt mijn vriend. Hoe romantisch!

**Dag 18** Dieptepunt. Ik heb écht geen zin. Kan ik de opdracht nog teruggeven?

**Dag 20** Vriend heeft gemerkt dat ik een beetje in mineur ben vanwege onze geforceerde vrijpartijen en komt thuis met een cadeautje. Een knalroze vibrator. ‘Fashion accessoire’, staat er op de verpakking. Eerst lig ik dubbel van het lachen, maar mijn nieuwsgierigheid is gewekt. Nooit eerder heb ik zo’n ding gehad. Wat trilt dat! En wat is dat lekker!

***Tussenevaluatie:** Ik had gehoopt dat mijn vriend en ik door vaker seks te hebben, dichter bij elkaar zouden komen. Maar deze week was eerder het tegenovergestelde het geval. Allebei geïrriteerd door het constante ‘moeten’, maakten we ons er in bed met een Jantje van Leiden vanaf. Ik kan me om eerlijk te zijn ook bijna niet voorstellen dat er mensen zijn die wél elke dag tijd hebben voor een uitgebreide vrijpartij. Of werken die mensen soms niet?*

**Dag 23** Na een dag stressen achter de computer en een dodelijk vermoeiend interview, verlang ik meer naar een avondje bankhangen dan naar seks. Maar als mijn vriend ons nieuwe ‘fashion accessoire’ tevoorschijn tovert, kan ik de verleiding om hem naar boven te volgen toch niet weerstaan. Dat kleine roze ding lijkt onze redder in nood te zijn.

**Dag 25** Om te laten zien dat ik ook best in ben voor een experimentje, heb ik vandaag een setje pluchen handboeien aangeschaft. Ik zal niet in details treden, behalve dan dat het op alle vlakken een doorslaand succes was...

**Dag 26** Een lastige vandaag, want ik ben de hele avond weg en vriend wil juist vroeg naar bed omdat hij morgen op tijd op moet. Nu zegt hij altijd dat seks het enige is waarvoor hij wakker gemaakt wil worden, dus ik duik onder de dekens en begin hem zachtjes te pijpen. Een beetje nerveus, want voor deze opdracht heb ik dat nooit gedurfd. Gekreun geeft aan dat meneer wakker is. Met een zwaai gooit hij me bovenop hem en snelle, heftige seks volgt. Als een

blok val ik in slaap. Goed nachtmutsje, seks. Minder calorieën dan een wijntje en stukken lekkerder.

***Tussenevaluatie:** De seksspeeltjes hebben ons seksleven de afgelopen week overduidelijk een boost gegeven. Ik merk dat ik vrijer ben in bed, me meer durf te laten gaan en er daardoor ook meer plezier aan beleef. Zag ik er de laatste weken regelmatig tegenop dat we nog dertig, twintig of vijftien dagen elke dag ‘moesten’, nu heb ik er zelfs zin in. Hoezo 40 dagen achter elkaar seks een sleur, er blijkt nog een hele wereld te zijn om te ontdekken!*

**Dag 29** Het kan toeval zijn, maar sinds het begin van deze opdracht hebben mijn vriend en ik veel minder ruzie met elkaar dan normaal. Misschien omdat seks toch meer oplost dan ik altijd dacht? Of omdat we zekerder van onze liefde zijn door het vele lichamelijke contact? Vanavond hebben we een lekker lui avondje: we bestellen pizza's, huren een film en gaandeweg komt het vrijen er vanzelf van. Lang is lekker, zeg ik!

**Dag 31** Ochtendseks. Jawel, we hebben ochtendseks. Voor het eerst in eeuwen, want vriend is niet zo van de liefde bedrijven met een slaperig hoofd. Toegegeven: ik neem het initiatief, maar dat lijkt hij niks erg te vinden. Enig vraagje dat bij me opkomt: waarom heeft nog nooit iemand een wonderpil uitgevonden tegen ochtendadem?

**Dag 34** Een heerlijke stranddag laat de opwinding tot grote hoogtes stijgen. Eerst friemelen we een beetje in het koude zeewater, daarna gaan we samen heerlijk in bad. Met een brede grijns op ons gezicht sluiten we de dag af met een etentje in een knus restaurantje en doen het daarna nog een keer. Ik voel me aantrekkelijker en stralender dan ooit. Vaker seks blijkt niet alleen wonderen te doen voor mijn relatie, het stimuleert ook nog eens mijn zelfvertrouwen!

***Tussenevaluatie:** Bijna jammer vind ik het, dat de opdracht er over een paar dagen op zit. Het lijkt alsof mijn vriend en ik na een relatie van twee jaar eindelijk uit onze seksuele schulp zijn gekropen. Nieuwe standjes, stoute sms'jes, gekke seksplekken – verzint de één het niet, dan doet de ander dat wel.*

**Dag 36** Zo leuk als de afgelopen week was, zo hard hakt de realiteit er vandaag weer in. Een dag vol deadlines, telefonische interviews en een laptop die niet wil meewerken. Vriend zit te wachten op de uitslag van een sollicitatiegesprek en is doodzenuwachtig. Ik besluit dat een vrijpartij – op de bank – onze zinnen allebei even kan verzetten. Lekkere, maar geen wereldschokkende seks.

**Dag 38** Waarom had ik eigenlijk altijd zo'n hekel aan vluggertjes? Het kan altijd en overal, en na afloop voel ik me verfrist, opgewekt en energiek.

**Dag 40** De allerlaatste dag. Hoera! We maken er een echt feestje van, compleet met lustopwekkende oesters, aardbeien en slagroom. Vriend: 'Zullen we nóg een keertje om het af te leren?'

**Conclusie:** De eerste week leek het een eitje te worden, de veertig dagen met seks. De nieuwigheid van onze missie maakte dat we elke dag stonden te springen om weer te 'mogen', maar al snel kwam de klad daar in. Elke dag seks bleek lastig te combineren met een leven dat eigenlijk altijd druk, druk, druk is, maar van opgeven wilden we allebei niet weten. Dankzij iets simpels als het afspreken van een vast tijdstip waarop we seks zouden hebben, hielden we het hoofd in de eerste (lastige!) weken toch boven water.

Onze echte redding kwam echter in de vorm van een roze vibrator. Misschien raar, maar over seksspeeltjes hadden mijn vriend en ik nooit eerder gepraat. Überhaupt niet over onze expliciete sekswensen. Maar nu móesten we wel, wilden we het de resterende weken nog een beetje leuk houden. En dat bleek helemaal niet zo gek te zijn. Dankzij die seksspeeltjes kreeg ons seksleven een heel nieuwe impuls en durfde ik me meer te laten gaan. Met als resultaat dat mijn vriend óók hernieuwde energie kreeg.

Het blijkt een wisselwerking te zijn, seks. Hoe meer energie je erin steekt, hoe meer energie je eruit haalt. Na 40 dagen elke dag seks kan ik eerlijk zeggen dat mijn seksleven, zelfvertrouwen én relatie er alleen maar van zijn opgeknapt. Mijn vriend en ik voelen ons meer verbonden met elkaar en zijn allebei veel opener geworden over onze behoeftes, met leukere én spontanere seks als gevolg. Of we het redden om elke dag seks te blijven hebben, dat weet ik nog niet. Maar die hand op mijn knie, die laat ik voortaan lekker z'n gang gaan!