

Doen jullie

het nog?

Rechttoe rechtaan. De spetterende vuurwerkseks die Glamour's Fleur in het begin van haar relatie had, is na vijf jaar veranderd in uh... sukkelseks. Tijd om het tij te keren.

Tekst: **FLEUR BAXMEIER** Fotografie: **TRUNK ARCHIVE.**

Ik zet net een punt achter mijn laatste opdracht van de dag als een whatsapp binnenkomt. Een foto van een sexy lingersetje.

Zo eentje met véél kant en jarretels. 'Loop naar de slaapkamer en kijk in de bovenste kast,' dicteert de afzender. Ik ben nog niet boven of mijn telefoon trilt opnieuw: 'Trek het aan.' Er siddert elektriciteit door mijn lijf als ik de volgende opdracht lees: 'Ga op je buik op bed liggen. Zeg niets, maar laat het over je heen komen.' Nog geen minuut later voel ik dwingende handen op mijn billen. Ze kneden, ze klauwen, ze strelen... Een spannend scenario, inderdaad. Maar wel eentje dat de laatste tijd alleen nog in mijn dromen voorkomt. Aan het begin van onze relatie, jaha, toen wisten mijn vriend en ik van wanten. Spannende berichtjes, rollenspellen, seks in de buitenlucht, uitdagende speeltjes. We probeerden alles uit en konden geen minuut

van elkaar afblijven. Totdat de routine erin sloop. En zo kon het gebeuren dat onze vrijpartijen tegenwoordig, vijf jaar later, zijn gereduceerd tot activiteiten die in bed plaatsvinden en dan vooral rechttoe rechtaan. Niks mis mee en prima als doordeweeks tussendoortje, maar soms mis ik die spanning uit de begintijd. Waar is de *spice* gebleven? "Aan het begin van een relatie krijgt je seksleven de ultieme aandacht," zegt relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven, auteur van het boek 'Doen jullie het nog?'. "Je wordt dan zowel lichamelijk als geestelijk opgewonden van elkaar. Dat zit 'm in de hormonen die meer worden aangemaakt als je elkaar net kent: adrenaline en dopamine. Die stoffjes geven een heel lekker gevoel, waardoor je het steeds weer wilt doen." Maar na verloop van tijd raakt dat systeem uitgeput. Van de Ven: "De

hormonale oppeppers worden niet meer zo veel aangemaakt. Je raakt aan elkaar gewend, weet zo'n beetje hoe het is, wat het fijnst is voor jezelf en de ander. Daardoor verdwijnt de creativiteit, en dut je allebei een beetje in. De zweepjes blijven in de kast, en je komt vaak niet verder dan een routineuze vrijpartij zonder gekkigheden of foefjes. Om het vriendelijker te zeggen: je raakt op elkaar ingespeeld. Dat is een heel natuurlijk proces waar ieder stel vroeg of laat mee te maken krijgt." Het goede nieuws: dit proces is niet onomkeerbaar, want de aanmaak van dopamine krijgt een slinger als je samen nieuwe dingen uitprobeert. Je seksleven wordt dus weer spannend als je meer doet dan alleen in de missionarishouding liggen. "Dat verbindt jullie bovendien als koppel," legt seksuoloog Kaat Bollen uit. "Seksualiteit is en blijft toch het grote verschil tussen twee vrienden en een koppel. Daarbij is seks goed voor je zelfvertrouwen: je voelt je meer vrouw in plaats van degene die hem altijd afwijst." Geen excuses, niet uitstellen, maar gewoon doen. Dat is het weerwoord van Bollen als ze me hoort zuchten bij alleen al het idee aan moeilijke seksescapades. "Zie het als een uitdaging," zegt ze, terwijl ze me een Love Life To Do List met vijf suggesties geeft. Die lijst ga ik, Fleur - liever lui dan moe - Baxmeier, uitproberen. Wat levert me het op? Kijk maar snel op de volgende pagina's...

**'GEEN EXCUSES,
niet meer uitstellen.
GEWOON DOEN',** zegt de
seksuoloog

TO DO 1:

Een week lang elke dag seks hebben

Mijn vriend verkneukelt zich zó over deze opdracht dat ik hem vertwijfeld vraag of hij soms tekortkomt. Hij schudt van nee, maar herhaalt met een scheve grijns wat Kaat Bollen tegen me zei: 'If you don't use it, you lose it.' Ik zie er een ietsiepietsie tegenop, want 's avonds lees ik - geeuw - vaak liever een boek dan dat ik me in de touwen laat hijsen. Maar beloofd is beloofd, en de eerste avond maken we er een waar feestje van, compleet met kaarsen en massageolie. Dit smaakt naar meer, maar al op dag drie komen we in tijdnood: 'Hoe laat ben jij thuis? En kunnen we dan even, denk je?' Weinig romantisch, maar met een vluggertje op z'n tijd blijkt ook niets mis. Het is alsof ons seksuele systeem wakker wordt geschud, want ik voel elke keer als ik mijn vriend zie een klein kriebeltje in mijn buik. Een kriebel die al een hele tijd afwezig was. Het zullen de hormonen zijn die door het seksen weer meer worden aangemaakt. Bijkomstig voordeel: mijn vriend en ik lijken door het dagelijkse potje seks allebei een stuk vrolijker, energiever en minder snel geërgerd te zijn. Omdat elke avond simpelweg met mijn rug op bed liggen weinig opwindend is voor beide partijen, komt ook de variatie vanzelf terug: na het vluggertje hebben we zowaar een sessie onder de douche, en op de laatste dag volgt zelfs een intermezzo in de keuken.



TO DO 2:

Meer masturberen op het menu

Na elke dag seks is het tijd voor vaker masturberen. Minstens twee keer per week, predikt mijn nieuwe goeroe Kaat Bollen. De reden is dezelfde als waarom elke dag seksen goed is: je seksdrive komt weer tot leven. "Belangrijk hierbij is dat je je fantasieën en verbeelding de ruimte geeft," tipt Bollen. "Beleef het masturberen met al je zintuigen en maak er iets erotisch van. Dat brengt je meer in contact met wat je nu écht wilt in bed. Als je dat kunt vertalen naar je relatie, zit je gebakken!" Ik heb zo m'n twijfels en vind het allemaal een tikje gênant. Mijn vriend heeft daar minder last

van: "Mag ik toekijken terwijl jij bezig bent?" vraagt hij blijmoedig. Wat denk je zelf, liefje? (Nee!) Ondertussen breek ik er mijn hoofd over wanneer ik in vredesnaam met mezelf aan de slag kan gaan: mijn werk lijkt me niet de meest rustgevende omgeving, 's avonds in bed ligt mijn vriend naast me en overdag... Tsjja, waarom eigenlijk niet overdag? Dus piep ik, zodra ik thuiswerk, 's middags even een half uurtje naar boven om de erotische vrouw in mezelf naar boven te halen. Gek genoeg werkt dat goed, want a) ik weet beter wat ik lekker vind, en b) ik krijg meer zin in seks met mijn vriend.

TO DO 3:

Iets doen wat je zelden nog doet

Ik denk direct aan tongzoenen. In het begin konden mijn vriend en ik daar uren in opgaan, tegenwoordig is het hooguit de start van een vrijpartij. Een rondvraag in mijn vriendenkring leert dat vrouwen - heel cliché - vooral de romantiek missen in hun seksleven: in de mood komen, elkaar strelen en masseren voordat wordt overgaan tot het 'echte werk'. En de mannen? Die willen de orale seks terug. "Ik weet nog dat mijn vriendin me vroeger wel eens pijpte tijdens lange autoritten," zwijmelt vriend P. weg. "Maar tegenwoordig komt dat er zelfs in bed zelden meer

van." Mijn vriend en ik weten wat ons te doen staat, al voelt het wat mechanisch om op deze manier aan de gang te gaan met elkaars verlangens. Dat gevoel ebt weg als we eenmaal aan het tongzoenen zijn, ik was bijna vergeten hoe lekker dat kan zijn. En van het een komt het ander, en lijkt orale seks niet meer dan een logische gevolgtrekking. Als ik de genoeglijke blik op het gezicht van mijn vriend zie, weet ik: dit komt vaker in het repertoire. En waarom ook niet? Het is veel leuker dan de missionarishouding (of het lezen van een boek). En het is nog opwindend ook.

'Mag ik TOEKIJKEN terwijl jij bezig bent?', vraagt mijn vriend. Wat denk je zelf, LIEFJE? (Nee!)

TO DO 4:

Samen iets spannends ondernemen

En nee, daar bedoelt Kaat Bollen niet bungeejumpen of parasailen mee, al kan dat ook heel goed zijn voor je relatie. Samen nieuwe dingen uitproberen, zorgt ervoor dat je andere kanten van je lief leert kennen. Kanten die je in de loop der tijd bent vergeten of überhaupt nooit hebt ontdekt: "Wauw, wat is hij ongelofelijk sexy als hij aan het bergbeklimmen is!" In ons specifieke geval spitsen we de opdracht toe op seks, met als stip op nummer één: vrijen in het openbaar. Ik vind dat doodeng, want wat als we worden betrapt? Vriendlief "weet nog wel een parkeerterrein in het bos." Giechelend rijd ik op een dinsdag-

avond richting de parkeerplaats. Mijn vriend komt vanuit zijn werk in zijn auto. Onderweg verstuur ik hem een paar sexy foto's die ik eerder die dag heb gemaakt, hij weet mij in de stemming te brengen met de juiste woorden. Eenmaal op de parkeerplaats is het alsof een ontbranding plaatsvindt: we overladden elkaar met hete, vurige kussen en scheuren de kleren nog net niet van elkaars lijf. Hetzelfde gebeurt als we op stap gaan en ik hem halverwege de avond influister dat ik geen slipje draag. Niet eerder waren we zo snel weer thuis. Je seksleven 'opspicen' was niet eerder zó simpel.

TO DO 5:

Bestel los van elkaar een seksspeeltje en probeer het uit

"Ik ga echt geen sekswinkel binnen," zegt mijn vriend vrij beslist bij het horen van deze laatste taak. "Wat als een bekende me ziet?" Ik heb minder schroom en stap de Christine le Duc-vestiging bij ons om de hoek binnen. Ik ga op zoek naar iets wat ons allebei kan bekoren. Dat is lastig, maar een duospelkje voor hem én haar biedt uitkomst. Denk ik. Onder-tussen heeft mijn vriend op internet 'iets' besteld waar hij zeer geheimzinnig over doet. Het blijkt een eitje dat ik moet inbrengen, waarbij hij de afstandsbediening in z'n hand houdt om 'm te bedienen. Ik krijg in eerste instantie nog net niet de slappe lach, maar langzaam neemt opwinding de overhand. Zeker als we naar buiten gaan en boodschappen doen, terwijl we allebei weten wat zich down there afspeelt. Wat daarna gebeurt, laat zich raden. Het door mij gekochte speeltje is iets gewoner, maar doet z'n werk uit-ste-kend. Vooral leuk aan deze opdracht is dat het een gesprek opent: waarom ben jij voor juist deze toy gegaan? Zo leer je elkaars seksuele voorkeuren op weer een heel andere manier bekijken. Daarbij is zo'n 'hulpstuk' iets nieuws, en dat maakt de seks boeiender. Niet dat ik nu elke dag rondloop met een vibrerend eitje, maar het blijft binnen handbereik. Net als ons nieuwe slaapkamercredo: 'Liever moe dan lui.' Want daar vaart niet alleen ons seksleven, maar onze hele relatie zeer wel bij. ●