

Na de eerste verliefdheid wordt de zin in seks snel minder, blijkt uit het online Seksonderzoek van Psychologie Magazine (20 juni 2018). En de helft van de stellen die langer dan tien jaar samen zijn, heeft zelfs langere perioden helemaal geen seks. Is dat erg? ‘We denken te snel dat we tekortschieten.’

Seks geeft een gevoel van verbondenheid, het verdiept én verlicht je relatie, het voelt fijn en je slaapt er ook nog eens goed op. Je zou dus zeggen dat we niet van onze geliefde kunnen afblijven – maar de praktijk is vaak anders. Dat blijkt uit de seksvragenlijst van *Psychologie Magazine* die bijna 1300 mensen invulden. In het eerste jaar van de relatie heeft 70% van de stellen nog twee keer per week of vaker seks. Maar na vijf tot tien jaar is dat nog maar 23% en daarna zakt het terug naar 17%. Een derde van de stellen vrijt weleens minimaal drie maanden helemaal niet en van de stellen die meer dan tien jaar samen zijn, heeft zelfs meer dan de helft seksloze periodes.

Is het een veeg teken voor je relatie als je het gemiddelde van drie keer per maand niet haalt? Dat hoeft helemaal niet, als je de vlam maar niet helemaal laat uitdoven, vinden hoogleraar seksuologie Ellen Laan, seksuoloog en psycholoog Gertjan van Zessen en relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven. We vroegen hen te reageren op **drie redenen waarom seks er nogal eens bij inschiet**. Wat kun je eraan doen als je het wilt veranderen?



## Reden 1: te druk, te moe

De kinderen vragen veel aandacht, het is razend druk op je werk, als je thuiskomt struikel je over het speelgoed, het is jouw beurt om te koken, daarna nog sporten en dan... vrijen? Nee slapen. Zo kunnen er weken, maanden voorbijgaan zonder dat het ervan komt.

Dit gebeurt bij vrijwel alle stellen, zeggen alle drie de deskundigen. Gert-Jan van Zessen: 'Door alle drukte krijgt seks een heel lage prioriteit. Pas als al het andere gedaan is, kom je misschien eens aan vrijen toe.' Jean-Pierre van de Ven vindt dat je best trots mag zijn als je die eerste jaren met jonge kinderen überhaupt goed doorkomt. Dat seks even op een laag pitje staat, is heel logisch. Ook Ellen Laan vindt het niet iets om je zorgen over te maken. 'Met de komst van een kind krijg je er een belangrijke rol bij en verandert ook je relatie. Dan is het toch heel raar om te verwachten dat seks in dezelfde frequentie doorgaat? Het is helemaal niet erg om een periode minder te vrijen. Laten we vooral seks hebben omdat we dat willen, niet omdat het van de statistieken moet.'

**Toch is het wel iets wat aandacht nodig heeft**, zegt Jean-Pierre van de Ven. 'Sommige stellen gaan structureel anders tegen elkaar doen als ze ouders zijn, omdat ze denken dat dit zo hoort als je eenmaal een gezin vormt. Een periode veel minder seks is niet erg, maar als je merkt dat je helemaal niet meer op een seksuele manier naar je partner kijkt, moet je je zorgen gaan maken.'

Gertjan van Zessen is het daarmee eens. 'Seks is verbindend, dus is het goed om daar tijd voor te maken. Ga vooral niet wachten tot je vanzelf zin krijgt, want dat gebeurt meestal niet. Het is een vrij nieuw wetenschappelijk inzicht dat libido niet bestaat. Seks is geen biologische drift, zoals honger en slaap. Je moet je bewust openstellen voor seksuele prikkels.'

Dat is natuurlijk niet makkelijk als je werk en een jong gezin combineert, hoe zorg je dat je het vuurtje weer aanwakkert? Van Zessen: 'Het klinkt misschien niet romantisch, maar de oplossing is om seks op je to-dolijstje zetten.'

Ellen Laan denkt dat je de verbinding altijd wel weer kunt terugvinden, als je maar goed met elkaar blijft praten. 'Maar ik ben er helemaal voor om in heel drukke fases bewust tijd in te plannen om op een lichamelijke manier aandacht aan elkaar te besteden. Dat hoeft helemaal niet tot penetratie te leiden, het gaat erom dat je kunt opgaan in de seksuele ervaring, wat die ook is. Dat brengt je snel weer dichtbij elkaar.'

## Reden 2: meer maatjes dan minnaars

**Ooit was je dolverliefd en dacht je maar aan één ding**, nu ben je meer maatjes dan minnaars. Je kunt zo'n beetje elkaars gedachten lezen, maar van vrijen komt het nog nauwelijks.

In veel lange relaties verdwijnt seks naar de achtergrond, blijkt uit het onderzoek – en zien ook de deskundigen in hun praktijk. Gertjan van Zessen. 'Ik heb het idee dat we in Nederland sowieso meer over seks praten dan dat we het doen. Als je het gezellig hebt en je bent er allebei heel content mee, is dat niet erg. Je hebt weinig seks nodig om een goed leven te hebben. Maar vaak is de ene partner er toch iets contentier mee dan de andere.'

Ook Jean-Pierre van de Ven dat denkt het in veel relaties uiteindelijk gaat wringen als je bijna nooit vrijt. 'Je ziet dat mensen compensatiegedrag gaan vertonen: veel drinken, heel hard werken, veel porno kijken of vreemdgaan. Zonder seks mis je iets essentieels, bij een liefdesrelatie hoort passie.'

**Die passie komt niet vanzelf terug, je moet bewust het initiatief nemen** om weer met elkaar te gaan vrijen, zegt Gertjan van Zessen: 'Alleen als je heel verliefd bent

gaat het vanzelf, daarna niet meer. Dan moet je er moeite voor doen.'

Ga bij jezelf te rade in hoeverre je nog energie in de relatie wilt steken, voegt Van de Ven daaraan toe. 'Heb je nog interesse in elkaars behoeften en wensen, doe je moeite om aantrekkelijk te zijn voor de ander? Als je dat helemaal kwijt bent en je elke avond in hetzelfde joggingpak op de bank zit, vind ik dat je beter uit elkaar kunt gaan. Maar eigenlijk denk ik dat er vaak angst achter zit. Bijvoorbeeld om afgewezen te worden, omdat je jezelf niet meer zo aantrekkelijk vindt. Mensen bouwen hele spookkastelen in hun hoofd, zonder dat van elkaar te weten. Het is goed om met elkaar in gesprek te gaan om te ontdekken wat er nou echt aan de hand is.'

Ellen Laan denkt dat we ons pas zorgen hoeven maken als 'weinig seks' een symptoom is van het ontbreken van intimiteit, ook op andere gebieden. Zolang de relatie goed is, hoeft het helemaal geen probleem te zijn. 'Ik vind dat seks te belangrijk wordt gemaakt, waardoor we snel het gevoel krijgen dat we tekortschieten. Het beeld is dat seks een continue factor moet zijn in je relatie, anders doe je iets niet goed. Wat een onzin, dat bepaal je toch zelf wel? Al vrij je één keer in het halfjaar, als dat nou geweldige seks is, dan is dat toch prima?'



### Reden 3: verschil in zin

**Jij zou graag minimaal drie keer per week vrijen**, maar je partner vindt eens in de twee weken wel genoeg. Natuurlijk wil je niet aandringen of zeuren, maar ondertussen ervaar je het wel als een gemis.

Jean-Pierre van de Ven: 'Welkom in relatieland! Dit heeft zo'n beetje ieder stel.'

Gertjan van Zessen: 'Vrijwel iedereen vindt het in het begin van een relatie heel fijn om te vrijen, omdat je dan verliefd bent. Later gaat de onderlinge behoefte meer uit de pas lopen. We zijn nou eenmaal allemaal verschillend.' Het verschil in zin is nooit helemaal op te lossen, denken de deskundigen. En zolang de seksuele behoeften niet heel ver uiteenlopen, hoeft het ook geen probleem te zijn.

Ellen Laan vermoedt dat in de meeste heteroseksuele relaties de man vaker zin heeft dan de vrouw en dat blijkt ook uit het onderzoek. Laan denkt dat dit mede te maken heeft met hoe we seks definiëren, namelijk als penetratie. 'Als het vooral daarom draait, is het voor vrouwen lastiger om het leuk te houden. Bijna alle vrouwen hebben namelijk stimulatie van de clitoris nodig om opgewonden te raken en een orgasme te krijgen.'

De oplossing is om daar tijdens het vrijen meer aandacht aan te besteden. Dan wordt het verschil in zin vanzelf minder groot. Wat voor soort stimulatie fijn wordt gevonden, wisselt per vrouw. Vrouwen moeten volgens Laan daarom meer de regie nemen over hun eigen seksuele genot. 'Daarvoor moet je misschien uit je comfortzone, maar het is wel de moeite waard. Want het is niet erg als je weinig vrijt, maar het is wél erg als je bijna nooit een orgasme hebt. Dan dooft je seksuele behoefte op gegeven moment helemaal uit.'

### **Wat je in ieder geval niet moet doen, is seks inzetten als een soort**

**ruilmiddel**, vindt Van de Ven. 'Zo van: ik doe het maar, dan is het weer drie dagen gezelliger. Als je het als probleem ervaart, moet je het gesprek aangaan. En verschuil je daarbij niet achter doodoeners als: "Ik heb nou eenmaal geen zin." Of: "Ik wil nou eenmaal vier keer per week." Dat is geen liefde. Liefde is vragen: "Schatje, wat wil jij nou eigenlijk, wat vind jij lekker? Dan krijg je meer begrip voor elkaar.'

Ook wat lichtvoetiger met seks omgaan, zou veel uitmaken, denkt Gert-Jan van Zessen. Het bijvoorbeeld niet erg vinden als de partner met meer zin regelmatig naar porno kijkt. Van Zessen: 'En als je wel samen vrijt, doe je het soms uitgebreid, soms even snel en soms fluister je alleen stimulerende woordjes terwijl de ander masturbeert. Als je seks ziet als iets waarvan je samen óf zonder elkaar kunt genieten, is het verschil in zin ook niet zo'n issue.'

