



Verschil in verlangen



In een relatie kan een verandering optreden in de zin naar seks. Als je allebei méér zin krijgt om te vrijen, is dat geen probleem, maar vaker gebeurt het dat je allebei minder zin krijgt om te vrijen of dat de één minder zin heeft dan de ander. Is dit in jouw relatie het geval en ervaren jullie dit als een probleem, lees dan deze folder.

Wat is normaal?

Hoe vaak denk je dat mensen samen vrijen in een goede relatie? Twee keer per week, eens in de maand of alleen in de vakantie? Het antwoord op deze vraag zegt iets over je eigen normen, over wat jij vindt dat hoort. Ieder mens heeft bepaalde ideeën, ook als het gaat om seksualiteit. Bijvoorbeeld: 'In een goede relatie hoor je niet met jezelf te vrijen' of: 'een vrijpartij is pas geslaagd als je allebei bent klaargekomen'. Je hoort vaak dat mensen (in een heteroseksuele relatie) gemiddeld twee keer per week vrijen.

Als je gewend bent gemiddeld één keer per maand met je partner te vrijen en je bent daar tevreden over, dan kun je toch gaan twijfelen of je seksleven wel goed is als je denkt dat twee keer per week de norm is. Zeker als je merkt dat mensen in je omgeving deze norm ook hanteren. Laat je echter niet leiden door wat je denkt dat hoort. Het gaat om waar jullie zelf tevreden mee zijn.

Minder zin in seks

Je kunt in een relatie minder zin krijgen om met je partner te vrijen dan toen jullie elkaar net kenden. Die verminderde zin in seks kan plotseling optreden of erin sluipen, afhankelijk van de oorzaken.

Hoe ontstaat zin in seks?

Seksueel verlangen ontstaat als je bewust of onbewust bezig bent met prikkels die voor jou een seksueel opwindende betekenis hebben. Zin in seks ontstaat uit de verwachting dat seks fijn of prettig is. Die verwachting is weer gebaseerd op eerdere positieve ervaringen met seks. Met andere woorden: zin in seks ontstaat door (seksueel en emotioneel) plezierige seks.

Je hoeft niet al zin te hebben voordat je met vrijen begint. De wil om te vrijen kan ook voortkomen uit niet-seksuele motieven, bijvoorbeeld uit de wens om de ander een plezier te doen, of om je verbonden te voelen met de ander. Als het vrijen plezierig is, komt de seksuele zin meestal wel op gang.

Te druk

Een belangrijke oorzaak van verminderde zin is drukte op het werk of thuis. Hierdoor sta je niet open voor seksuele prikkels en voor de gevoelens die deze prikkels kunnen oproepen. Ga je bijvoorbeeld samen een weekendje weg, dan kan het verlangen weer terugkomen.

Sleur

In langdurige relaties is sleur vaak een oorzaak. Naarmate je elkaar langer kent, verdwijnt de spanning van het elkaar ontdekken en veroveren. Er ontstaat een bepaald patroon in het vrijen en dat kan het vrijen saai maken.

Verschillende wensen

Wil jij eigenlijk op een andere manier vrijen dan je partner? Ook dat kan een oorzaak zijn van verminderde zin in seks. In heteroseksuele relaties is een veelgehoorde klacht van vrouwen dat mannen weinig aandacht besteden aan het voorspel. Een bekende klacht van mannen is dat vrouwen te weinig enthousiasme vertonen en moeite hebben om opgewonden te worden en te blijven. Zowel in hetero- als in homoseksuele en lesbische relaties komen verschillen voor in wensen ten aanzien van de manier van vrijen: behoefte aan orale seks, vrijen op een andere plek dan de slaapkamer of de voorkeur voor geslachtsgemeenschap. De één houdt van vrijen op een zachte manier, terwijl de ander juist liever wat steviger vrijt.

Gebeurtenis

Een verschil in verlangen kan ook te maken hebben met gebeurtenissen in de relatie of met de levensfase waarin je je bevindt. Eén van beiden heeft bijvoorbeeld net een nieuwe baan, waar alle energie en aandacht naartoe gaat. Door kleine kinderen ben je allebei vermoeid en lukt het vaak niet om naast de aandacht voor de kinderen ook nog tijd voor elkaar te maken.

Medicijnen of ziekte

Verminderd seksueel verlangen kan het gevolg zijn van bepaalde medicijnen of van veranderingen in je hormoonhuishouding. Het is bekend dat antidepressiva en medicijnen die leiden tot een afname in testosteron een negatief effect kunnen hebben op de opwindingsreactie en de zin in seks.



Combinatie van lichamelijke en psychische factoren

Soms spelen zowel lichamelijke als psychische factoren een rol, bijvoorbeeld als je een baarmoeder- of prostaatoperatie hebt ondergaan en je jezelf als gevolg daarvan geen 'echte' vrouw of man meer voelt. Of als je door een ongeluk een dwarslaesie hebt waardoor seksuele opwindingsreacties zijn verstoord en je onzeker bent geraakt over je seksueel functioneren.

Ontevreden over je relatie of partner

Een gevoel van onvrede kan ook invloed hebben op de zin in seks. Misschien ben je ontevreden over je relatie of over je partner. Irritaties, woede of vijandige gevoelens naar je partner zullen het verlangen naar seksualiteit met de ander tegenwerken. Ook de lichamelijke aantrekkelijkheid van je partner, bijvoorbeeld lichaamsgeur, hygiëne of gewicht, heeft invloed op het seksuele verlangen.

Angst

Angst kan de zin in seks verminderen. Een veelvoorkomende angst bij vrouwen is dat ze niet zo opgewonden raken en dat het vrijen pijnlijk zal zijn. Een bekende angst van mannen is dat hun penis tijdens het vrijen niet zal reageren zoals zij willen. Tijdens de zwangerschap kun je bang zijn dat het kind door het vrijen wordt beschadigd. Angst voor seks kan ook ontstaan als gevolg van een negatieve lichaamsbeleving, bijvoorbeeld door een handicap. Mensen met een handicap kunnen bang zijn dat hun partner hen afwijst vanwege hun lichamelijke beperkingen. Bij sommige mensen herinnert het vrijen aan vervelende seksuele ervaringen uit de jeugd of uit eerdere relaties. Angst voor herhaling van deze ervaringen kan eveneens een oorzaak zijn van een verminderde zin in seksualiteit en intimiteit. Door deze gevoelens van angst komt de seksuele opwindning niet goed op gang.

Schaamte

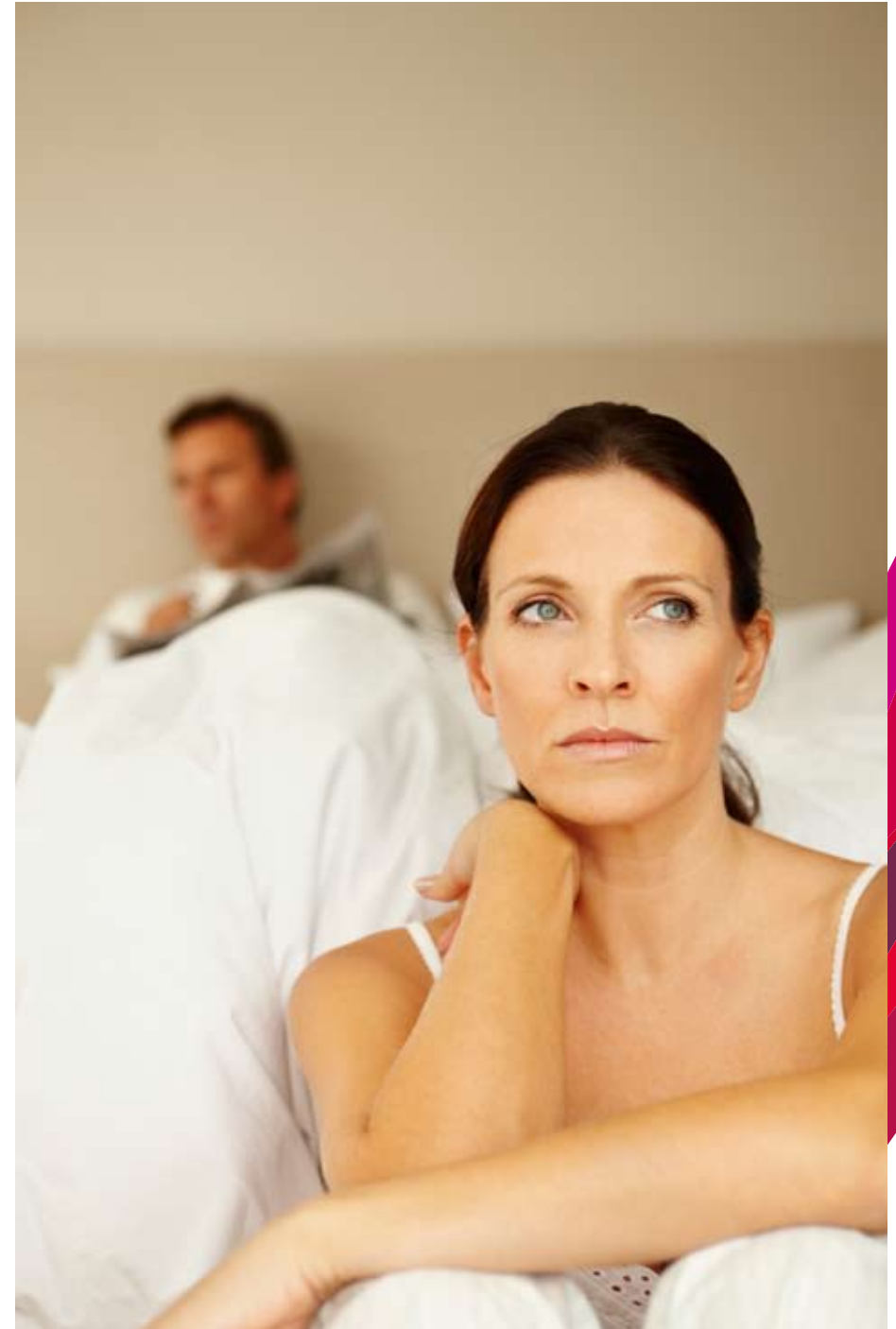
Bij sommige mensen is seks gekoppeld aan schaamte. Bijvoorbeeld bij mensen die zijn opgevoed met het idee dat seks zondig is. Wanneer je bij het vrijen opgewonden bent, kun je je daar dan schuldig over voelen. Plezier in seksualiteit die 'niet normaal' wordt geacht, kan ook gevoelens van schaamte oproepen: als vrouw vrijen met een andere vrouw of als man met een man, het vrijen met meerdere partners, anale seks of sadomasochisme (SM). Deze tegenstrijdige gevoelens kunnen tot gevolg hebben dat je minder zin krijgt om te vrijen.

Vermijdingsgedrag

Angst en spanningen rond seks kunnen leiden tot het steeds meer uit de weg gaan van seksuele situaties. Ga je veel eerder of later naar bed dan je partner, zorg je dat je het druk hebt met andere dingen, komt je partner je plotseling onaantrekkelijk voor of krijg je hoofdpijn? Probeer te ontdekken of jij misschien ook seksuele situaties probeert te vermijden. Breng het ter sprake, want alleen dan is er iets aan te doen. Vermijding houdt de situatie in stand.

TIP

Een goede manier om erachter te komen wat jouw wensen zijn, is door met jezelf te vrijen en na te gaan wat jij opwindend vindt.



Wat kun je doen?

Verminderde zin in seks is een klacht waar je iets aan kunt doen, dus blijf er niet mee rondlopen. Praat erover met je partner. Wat kan er aan de hand zijn? Denk allebei na over de volgende vragen:

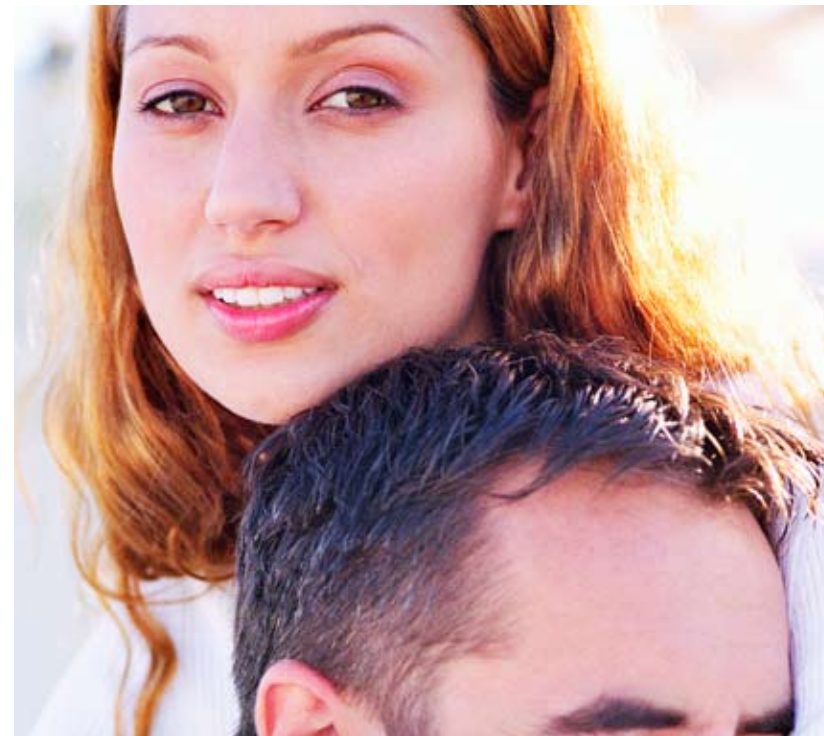
1. Hoe ervaar jij je seksuele relatie? En hoe tevreden ben je over je relatie op andere gebieden dan seksualiteit?
2. Maak je voldoende tijd voor seks? En hoe vrijen jullie?
3. Wat zijn voor jou de belangrijke redenen om te vrijen? En om niet te vrijen? Bijvoorbeeld vrijen om een ruzie goed te maken of om je partner tevreden te stellen. Of niet vrijen uit angst om niet opgewonden te raken of er 'te lang' over te doen.
4. Wat vind jij prettig op seksueel gebied? Bijvoorbeeld het delen van intimiteit, een uitgebreid voorspel, variatie in manieren van vrijen?
5. Wat wil je niet in het seksuele contact, waar liggen jouw grenzen? Zijn er voorbeelden van situaties waarin je iets niet wilde dat toch gebeurde?
6. Is er een periode in je relatie aan te wijzen waarin een verschil is opgetreden in het verlangen naar seks? Bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap of na een verhuizing?
7. Heb je vervelende ervaringen gehad met seksualiteit en zo ja, op welke manier denk je dat die doorwerken in jouw huidige seksuele relatie?
8. Wat wil jij in de seksuele relatie veranderen? Bijvoorbeeld meer of minder vrijen, met een ander vrijen, anders vrijen?

Wat kan anders?

Denk aan de hand van deze vragen samen met je partner na over de oorzaken en zoek samen naar oplossingen. Ben je ontevreden over je relatie of over het gedrag van je partner, dan is het meestal voldoende om samen te bekijken wat kan worden veranderd. Vind je je partner niet meer aantrekkelijk? Ga eens na hoe dat komt: is je partner veranderd? Ben je zelf veranderd? Probeer aan te geven wat je graag anders zou willen. Bedenk daarbij wel dat je tot op zekere hoogte je partner zult moeten nemen zoals hij of zij is.

Wensenlijstje

Is er in de relatie sprake van ontevredenheid over de vrijstijl van de ander? Zet allebei je wensen en verlangens op een rij. Geef ook aan wat je niet wilt. Een



wensenlijstje helpt ook om eventuele misverstanden uit de wereld te helpen. Zo kan bijvoorbeeld blijken dat je partner niet altijd wil vrijen als je samen in bed ligt en hij een erectie krijgt. Ook kan zo duidelijk worden dat jullie seksuele wensen verschillen. Dat laatste is niet gek: het is een toevalstreffer als je een partner hebt met dezelfde seksuele fantasieën, dezelfde vrijtechnieken en dezelfde voorkeur voor een bepaalde manier van vrijen.

Als angst of schaamte het probleem is

Ben je bang dat het vrijen niet lukt of dat je geen goede vrijpartner bent? Ga dit dan na bij je partner. Spelen gevoelens van schaamte en schuld een rol? Het kan helpen om jezelf toestemming te geven te ontdekken wat plezierig is.

Als pijn bij het vrijen het probleem is

Doet het vrijen pijn? Spreek met elkaar af dat jullie geen dingen doen bij het vrijen die pijn veroorzaken. Pijn is een belangrijke oorzaak van 'geen zin', want waarom zou je zin hebben in iets dat pijn doet? Zoek samen naar een manier van vrijen die voor jullie allebei prettig en pijnloos is. Lees in de folder 'Pijn bij het vrijen' wat mogelijke oorzaken zijn en wat je eraan kunt doen.

Nieuwe impulsen

Slaat de sleur toe? Bedenk samen nieuwe impulsen. Veel mensen denken dat het vrijen een spontaan gebeuren is dat niet mag of kan worden beïnvloed. Maar waarom zou je afwachten tot je, misschien na lange tijd, weer verlangen voelt terwijl je er zelf invloed op kunt uitoefenen? Zoek naar variatie in vrijtechniek en in houding. En vrij eens op een ander tijdstip of op een andere plek dan jullie gewend zijn. Misschien werkt het bij jullie om vrijafspraken te maken, net zoals je ook afspreekt om samen uit te gaan.

Seksuele oppeppers

Sommige mensen vinden het opwindend om elkaar hun seksuele fantasieën te vertellen. Anderen maken gebruik van een pornofilm of een vibrator. Weer anderen vinden het leuk om de rollen in bed om te draaien en te experimenteren met passief en actief vrijen.

TIP

Als je samen hebt gevreeën, kom er dan op een later tijdstip eens op terug en vertel elkaar wat je wel en niet prettig vond.

Verschillen zijn er altijd

Een partner die precies even vaak zin heeft en dezelfde voorkeuren heeft in seks, is natuurlijk ideaal, maar de kans dat je zo'n partner treft is klein. De kans is groter dat jullie niet helemaal dezelfde wensen hebben op het gebied van seksualiteit. Hoe gaan jullie om met andere verschillen in de relatie, bijvoorbeeld met geld of vakantievoorkeuren? De manier waarop je daarmee omgaat, kan helpen bij het leren omgaan met verschillen op het gebied van seksualiteit. Belangrijk is dat je zoekt naar een vorm die bij jullie past. Kom je er samen niet uit, zoek dan hulp van een seksuoloog.

Je kunt een geregistreerd seksuoloog NVVS zoeken via www.nvvs.info, de website van de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie (NVVS). Zie www.sensoa.be voor hulpverlening in België. Meer hulpverleningsadressen vind je op www.seksualiteit.nl.

Meer weten?

www.sense.info, www.seksualiteit.nl, www.zininseks.nl



Colofon

© 2011, Rutgers WPF
Alle rechten voorbehouden
www.rutgerswfp.nl

Tekstredactie: Tekstbureau Gort, Amsterdam
Met dank aan: Stephanie Both en Ellen Laan

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met het Landelijks Overleg Poliklinieken Seksuologie (LOPS) en het Fonds Stimulering en Ontwikkeling van de Seksuologie van de Nederlandse Vereniging Voor Seksuologie (NVVS).





Verschil in verlangen

RutgersWPF

t (030) 231 34 31
office@rutgerswpf.nl
www.rutgerswpf.nl

Oudenoord 176-178
3513 EV Utrecht
Postbus 9200
3506 GA Utrecht

RutgersWPF