Ook thuis zijn er **grenzen**

Verplicht seks hebben omdat je partner dat zo graag wil, de sfeer anders te snijden is of het keihard opgeëist wordt: het komt vaker voor dan je denkt en is natuurlijk van de zotte.

TEKST **Nathalie de Graaf**

‘Vaak gaf ik uiteindelijk maar toe, om van het gezeik af te zijn. Maar het voelde allesbehalve oké’

Seks begon me steeds meer tegen te staan,’ vertelt Julie (38, tien jaar getrouwd). ‘Het voelde als een verplichting. Ik was doodmoe, moest alle ballen in de lucht houden: kinderen, huishouden, werk. Het enige waar ik naar verlangde was rust als ik in mijn bed lag. Het erge was: mijn man begon de druk dan op te voeren. Eerst subtiele hints dat hij seks wilde, er vervolgens gewoon keihard om vragen en als ik het niet op kon brengen, werd hij zo chagrijnig dat de sfeer thuis om te snijden was. Vaak gaf ik uiteindelijk maar toe, om van het gezeik af te zijn. Maar het voelde allesbehalve oké.’

Nicolien (40) herkent dit: ‘Ik heb twintig jaar een relatie gehad. Als er een week geen seks was, raakte mijn vriend geïrriteerd, begon hij ruzie te zoeken en zei hij dat we echt een probleem hadden: dat ik aseksueel was en dat zijn vorige partners elke dag zin hadden. Toen we elkaar leerden kennen was ik heel jong, ik had bijna geen ervaring met seks en relaties. Hij was tien jaar ouder en ik keek tegen hem op. Steeds vaker ging ik denken dat er met mij iets verkeerd moest zijn, want hij had wel altijd zin. Ik ben zelfs naar een dokter geweest om te checken of er soms ‘iets niet goed was’ met mijn hormonen.’ Toen Nicolien erover sprak met vriendinnen bleken zij soortgelijke ervaringen te hebben. ‘Een vriendin zei dat ze ‘s morgens vroeg gewoon met haar man de douche in dook en hem dan een handjob gaf of hem pijpte. Dat was binnen een paar minuten gebeurd en dan kon zij weer door met haar dag. Een andere vriendin vertelde dat ze tegen haar man zei: ‘Oké, ga je gang, maar ik blijf wel mijn boek lezen.’ We hebben hier ontzettend om gelachen, maar de situatie was natuurlijk te triest voor woorden.’

Relatietherapeut Roos Boer herkent dit uit haar praktijk. ‘Dit komt met name bij heterokoppels voor. De dynamiek tussen man en vrouw is anders dan tussen twee vrouwen of twee mannen. Mannen zijn van nature jagers, willen zich voortplanten, terwijl vrouwen die behoefte minder hebben. Zeker als er kinderen zijn. De partner die graag intimiteit wil, gaat uit frustratie dreigen en opeisen. Dat is allesbehalve goed. Seks tegen je zin is niet oké. Ook niet in een relatie. Niet alleen hoef je lichamelijk niets te doen waar je niet achter staat, het opeisen en verwijten maken leiden uiteindelijk tot niets. In een verwijtende sfeer gaat de ander in de verdediging. Je komt in een impasse.’

Ook psycholoog en relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven vindt het opeisen van seks veel te ver gaan. ‘Dit is non-communicatie. Ergens recht op hebben? Iets opeisen? Waar ben je mee bezig, denk ik dan. Je ondermijnt daarmee alleen maar je relatie.’

Begin van het einde

Oké, maar wat te doen? De man van Ellemieke (35, was tien jaar getrouwd) zei letterlijk ‘dat hij er recht op had’ als ze aangaf geen zin te hebben. Uiteindelijk besloot Ellemieke om ‘bokavonden’ in te stellen. Om de week op zondagavond had ze seks met haar man. ‘Hij riep het al jaren: hij had rechten. Dat ik niet wilde, omdat onze relatie verder heel stroef verliep, was niet aan de orde. Uiteindelijk deed ik het maar, puur om van het gezeur af te zijn. De ene keer was het goed, kon ik erin meegaan, de andere keer was het knop om en gaan. Daarna was hij altijd in een beter humeur. Heel bijzonder hoe dat werkte.’

Boer heeft daar wel een verklaring voor. ‘Na een orgasme komt er oxytocine vrij, een hormoon dat ervoor zorgt dat je je blij en gelukkig voelt. Die blijdschap is echter van korte duur. Daarna begint het hele circus weer opnieuw.’ Ze benadrukt dat het niet goed is als seks opgeëist wordt, maar dat er wel twee kanten aan dit verhaal zitten. ‘Iedereen heeft behoefte aan intimiteit, aan een gevoel van verbinding. Degene die om intimiteit vraagt en het niet krijgt heeft verdriet, maar ook degene die het niet kan geven. Van nature willen we ons allemaal geliefd voelen. Zo is het bijvoorbeeld een valkuil om te denken dat mannen alleen maar seks willen. Er is een verschil tussen vrijen en seks. Vrijen heeft meer met intimiteit te maken en ook mannen willen vrijen om verbondenheid te voelen. Nog een vooroordeel is dat mannen altijd zin hebben en vrouwen minder of niet. Ik ken ook genoeg gevallen uit mijn praktijk waarbij de vrouw vaker zin heeft dan de man. Hoe dan ook: als partners elkaar hier niet in kunnen vinden en het gaan ‘opeisen’, is dat het begin van het einde, want het zijn tekenen dat jullie uit verbinding zijn. Het ontbreken van intimiteit is dat echter ook. Dat is de andere kant van het verhaal. Dan komt vroeg of laat die leuke secretaresse of tennisleraar om de hoek kijken. Investeren in intimiteit is dan ook heel belangrijk.’ Want seks, dat hoort erbij volgens de therapeut. ‘Als dat niet vanzelf gaat, ontbreekt er een bepaalde vorm van verbondenheid. Vaak draait de familie-bv op volle toeren, de focus ligt vooral bij de kinderen. Maar de ouders vergeten dat ze ook nog man en vrouw zijn. Partners van elkaar. Vaak zie je dat de vrouw zich volledig verliest in het moederschap. Dat is zonde. Ik zeg altijd: gun het jezelf dat je ook nog vrouw mag zijn.’

Duidelijke taal

Dat is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan. Niet alleen Julie, ook Ellemieke was dood- en doodmoe toen de kinderen klein waren. Vrouw zijn? Begeerlijk zijn? Ze waren aan het overleven. Ellemieke: ‘Mijn man dacht dat ‘voor het geld zorgen’ zijn belangrijkste taak was. Wat ik wilde was oprechte aandacht en samen een huishouden en gezin runnen, waarbij je het beste met elkaar voor hebt. Meehelpen en waardering over en weer zorgen ervoor dat je blij bent met elkaar. Dan is er ook die chemie die ervoor zorgt dat je het fijn hebt in bed.’

Julie wilde graag dat haar man begreep dat haar hoofd er even niet naar stond. Dat de levensfase waarin ze zaten tijdelijk minder ruimte gaf voor seks. ‘Voor mij zaten de intimiteit en de verbondenheid die ik voelde met mijn man in het dagelijks een drankje drinken voor het eten en samen de dag doorspreken. Ik sprak dat ook uit, maar er ontstond toch een patroon. Als mijn man geen seks kreeg, liep de spanning soms zo hoog op dat ik hem dat zó ontzettend kwalijk nam. Met gigantische tegenzin liet ik hem dan maar weer zijn gang gaan. Om me daarna gebruikt te voelen, want ik wílde helemaal niet. Ik snapte niet dat hij er dan wel van kon genieten.’

Ook Van de Ven krijgt regelmatig koppels in zijn praktijk die hier tegenaan lopen. ‘Als therapeut bemoei ik me niet met de inhoud, ▸

‘Als het er weer van moest komen, las ik snel een sexy passage waar ik opgewonden van werd’

maar met de vorm van het gesprek. Als er sprake is van opeisen en verwijten, zijn partners niet op een constructieve manier met elkaar aan het praten. Ik help daar dan bij. Vaak ligt het gesprek stil, omdat er in het verleden ruzies geweest zijn en stellen daar geen zin meer in hebben. Ook verlegenheid kan een rol spelen. Niet iedereen praat makkelijk en open over seks. Daarbij hebben we vaak opvattingen waar we ons niet van bewust zijn. Als alles goed gaat, ben je daar niet mee bezig, totdat er een kink in de kabel komt. Dan heb je het gevoel dat je iets ‘wordt aangedaan’ en dan kun je primair reageren.’ Als je niet praat met elkaar worden ook issues als erectieproblemen en pijn bij het vrijen niet besproken, benadrukt de psycholoog. ‘En dat is zonde, want daar is makkelijk iets aan te doen.’ Praten dus. Maar veel koppels hebben dat al geprobeerd. Van de Ven: ‘Geef je grenzen aan. Hou eens een tijdje bij hoe het patroson verloopt. ‘Nu zet je me onder druk,’ zeg je dan. ‘En dat wil ik niet meer.’ Door duidelijk te zijn, krijg je de controle over de situatie terug. Maar bedenk ook: wat kan er wél? Misschien is seks zonder penetratie een optie, of masturberen. Zoek naar oplossingen, blijf met elkaar in gesprek. Eventueel met een therapeut erbij.’

Ander mens

Boer: ‘Ik zeg altijd: het voorspel begint na het laatste orgasme. Dat geldt zowel voor de man als de vrouw. Neem bijvoorbeeld als man eens een cadeautje mee voor je vrouw. Bloemen zijn cliché, maar ze laten wel zien dat je haar waardeert. En wanneer heb je voor het laatst gezegd: ‘Ik heb de oppas al geregeld en ik neem je vrijdag mee uit eten?’ Intimiteit en verbondenheid zijn niet alleen maar lichamelijk. Zorg voor die verbondenheid gedurende de dag. En andersom is het denk ik goed je te realiseren dat het belangrijk is te blijven investeren in een intieme relatie. Gun jezelf dat ook, anders verlies je jezelf. Ook tijdens de tropenjaren met kleine kinderen is het niet of-of maar en-en. Vind een manier die voor jullie allebei werkt. Als het geld op is, wordt er ook gekeken: dit kan wel en dit kan niet. Dat geldt ook voor seks. Er zijn periodes dat er minder seks is. Dat is heel normaal. Bespreek dat met elkaar en erken dat. Maak geen verwijten. Maar blijf wel investeren. Een relatie zonder seks is gedoemd te mislukken. Gun het jezelf dat je tijd vrijmaakt voor intimiteit en seks. Lukt het niet om het samen weer in beweging te krijgen, schroom dan niet om hulp te zoeken.’

Voor Nicolien heeft de verplichte seks tot een enorme afkeer geleid. ‘Als het er weer van moest komen, las ik snel een sexy passage uit een boek of tijdschrift waar ik opgewonden van werd. Vreemd genoeg kwam ik door de daad zelf meestal wel klaar, maar emotioneel gezien voelde ik me gebruikt en geforceerd. Uiteindelijk zijn we uit elkaar gegaan.’ Ook Ellemieke is gescheiden. ‘Onze ruzies werden steeds frequenter, ook over andere dingen. Uiteindelijk ben ik degene geweest die de scheiding heeft aangevraagd.’ En Julie? Die voelt zich een ander mens nu de kinderen wat groter zijn. ‘Nu ze naar school gaan, heb ik iets meer ruimte voor mezelf en daardoor meer energie. Daardoor neemt de zin in seks ook weer toe. Ik ben heel duidelijk naar mijn man geweest dat ik niet meer wilde dat hij me onder druk zette. Op een of andere manier zijn we op een natuurlijke manier in een andere fase beland. We seksen nu met iets meer regelmaat. En het leuke is: nu we het weer meer doen, heb ik ook weer meer zin.’ •

fotografie Tom ten Seldam, styling Daphne Weersink, wegens privacyredenen zijn alle namen gefingeerd