

**JOLIEN
SPOELSTRA**

**ZINDEREND
LEVEN**

Verbeter je seksleven en vergroot je levensgeluk

FONTAINE UITGEVERS

INTRO

Wist je dat men er vroeger van overtuigd was dat masturbatie vreselijke gevolgen had, zoals doofheid of hersenverwerking, en dat men dacht dat seksuele frustratie bij vrouwen tot hysterie leidde, waarbij de baarmoeder door het lichaam doolde?

Gelukkig weten we nu dat dit allemaal onzin is! Onderzoek naar de menselijke seksualiteit heeft veel van deze mythes ontkracht en sindsdien zijn er grote stappen gezet. Zo werd homoseksualiteit in 1987 als stoornis uit het handboek voor de classificatie van psychische stoornissen geschrapt, is in 1991 de Nederlandse wet aangepast, waardoor verkrachting binnen een huwelijk hetzelfde behandeld wordt als verkrachting buiten het huwelijk, en wordt sinds 2020 de clitoris, of eigenlijk 'het clitorale complex', eindelijk correct in een Nederlands biologieboek afgebeeld.

We hebben dus al een lange weg afgelegd, maar eerlijk is eerlijk... we hebben nog een heel stuk te gaan! Want seks is voor velen nog steeds omgeven door taboes en ook nu nog zijn er een hoop achterhaalde ideeën en misvattingen over seks waar we als maatschappij maar moeilijk afstand van lijken te kunnen doen. Tijdens mijn werk als psycholoog, seksuoloog en relatietherapeut kom ik dergelijke ideeën dan ook

geregeld tegen, zowel bij jongeren als bij ouderen, bij mensen met diverse seksuele oriëntaties of relatievormen en verschillende culturele achtergronden. Wellicht hebben ze ook nog grip op jou?

Denk jij bijvoorbeeld dat het normaal is dat seks af en toe pijn doet? Dat wanneer een vrouw vochtig is, dit betekent dat ze opgewonden is? Dat er een verschil is tussen een clitoraal en een vaginaal orgasme? Dat mannen altijd zin hebben? Dat seks gelijkstaat aan penetratie en dat klaarkomen betekent dat de seks goed was? Dat mensen in een seksueel bevredigende relatie niet masturberen of dat fantaseren over een ander betekent dat er iets mis is met je relatie? Zo ja, laten we dan samen nog een aantal stappen zetten.

Al deze ideeën zorgen er namelijk voor dat je niet optimaal van seks kan genieten. Dat is jammer! Want wanneer je seksleven niet lekker loopt, kan dit grote invloed hebben op je relatie. Wat vervolgens weer bepalend kan zijn voor de kwaliteit van je leven. Echter, wanneer het je lukt om de onjuiste overtuigingen die nog altijd grip op je hebben achter je te laten en je eigen weg te vinden, ligt een seksleven vol zin voor het grijpen. Ik zal je helpen om hierin de juiste stappen te nemen, zodat ook jij optimaal van seks kan genieten en je levensgeluk vergroot.

Ook jij kan zinderend leven!

INHOUD

Proloog	13
1 Pijnlijke stiltes	
Gecontroleerde geliefden	21
Wanneer vrijen pijn doet	23
Angst neemt het over	27
To <i>lube</i> or not to <i>lube</i>	29
Dom experiment	32
Laat weten wat je nodig hebt	34
2 Bloednerveus in bed	
Een fobie voor penetratie	39
Het beest in de bek kijken	42
Onder <i>drug</i> de angst	45
De maagdelijkheidsmythe	48
What's behind door number three?	49
De coffee lover	51
3 Wegzinkend tussen de lakens	
Rijden zonder rem	59
Een lege tank	61
Drukte op de weg	63

Genieten van de omgeving	64
Het bankstel	66
Tijd samen, tijd apart	68
Saaie seks	71
De dynamiek houdt het in stand	72
4 Vrij willig, vrij blijvend	
De energieke types	78
Het vliegwieleffect	80
Wie A zegt, moet...	82
Vrijblijvend vrijen	83
Suddereren in zin	84
Wanneer jij meer wil dan hij	86
Laat weten wat je wilt	90
5 De beeldschone vrouw	
Een moment van reflectie	95
Viva la vulva!	96
Stuck in a hairy situation	99
Bevallig lijf	100
De maagd en de hoer	102
Een moderne beeldenstorm	104
Sexy mama's	107
6 O, o... Oh la la!	
Het mythische orgasme	116
The Orgasm Gap	118
Doorbreek het faken	120

Het belang van masturbatie	121
De hutsplot	123
Suddereren en seks	124
Het omarmen van de weg	126
7 Fantasierijk	
Wil je seks of wil je mij?	133
Ergens niet aan denken werkt niet	135
Overmeester je fantasieën	137
Het delen van gedachten	140
De <i>analyse</i>	142
Het belang van seksuele fantasie	144
Creatief met fantasie	145
8 Seks op drift	
The Man Box	152
Verlangen naar seks is geen drift	155
Fight, flight, freeze en fawn	157
Last van flashbacks	160
Het verwarde lijf	161
Lichamelijke reacties en mentale opwinding	163
Liefdestaal	166
9 De buitenzinnige partner	
De regels van het spel	172
Wil je mij of wil je een ander?	173
Masturbatie is zelfliefde	175

Het vreemde van vreemdgaan	179
De machoman	181
Afspraak is afspraak	184
Trust is a must	186
10 Monogamie, polyamorie of origami	
Het verschil tussen seks en relatie	191
De moedige vormgevers	193
Een nieuwe relatie met dezelfde partner	194
Patronen doorbreken	198
Hot yogini's	199
A10	203
Kies altijd opnieuw voor liefde	206
11 Een zinderende finale	
De bange boomers	211
Jij moet weten wat ik wil	214
Spontane seks	216
En de overgang dan?	218
Te oud voor verandering	220
Het houden van hoop	222
Een eerste stap...	223
Epiloog	227
Voor onderweg	231
Dankwoord	239

PROLOOG

Omringd door het donkerste blauw, drijf ik diep in de Caribische Zee...

Een paar dagen eerder ben ik in mijn eentje op het vliegtuig gestapt, op weg naar een taalschool in Havana waar ik Spaanse les ga volgen. De lessen zijn in de ochtend, waardoor ik de middagen vrij heb om het land te ontdekken. Ik heb de afgelopen twee middagen een aantal duiken gemaakt met Manuel, de duikinstructeur. Hij vertelt dat de Caribische wateren aan de andere kant van het eiland nóg mooier zijn. Wanneer hij vraagt of ik zin heb om daar een hele dag heen te gaan, twijfel ik een beetje, maar stem ik uiteindelijk in.

De avond voor de duik vraag ik een medestudent of hij ook zin heeft om mee te gaan en bereid is om daarvoor een lesdag te missen. Het is een vriendelijke Duitser van rond de zestig, die in de hotelbar steevast om 'dos mosquitos' vraagt, wanneer hij mojito's probeert te bestellen. Hoofdschuddend geeft de barman hem dan steeds wat hij wil, waardoor de Duitser geen enkele noodzaak voelt om zijn Spaans te verbeteren. Hij reageert dan ook gelijk enthousiast.

De volgende ochtend rij ik samen met Manuel en mijn studiegenoot naar de Varkensbaai. Een prachtige route, eerst dwars door het zinderende Havana en daarna het zoet ruiken-

de platteland van Cuba doorkruisend. Met de Duitser heb ik afgesproken dat hij op de kant wacht tot we van de duik terugkomen. Eenmaal in onze duikpakken gehesen, neemt Manuel de duik in gebroken Engels met mij door. We beginnen bij een vlak stuk met prachtige pilaren van koraal, dan een scheepswrak en daarna een steile muur recht naar beneden, de diepte in. Een beetje gespannen laat ik me van de kant in het water zakken, waarna de lucht tank eindelijk niet meer zo zwaar voelt en het plakkerige pak minder benauwd. Al na een aantal minuten drijven Manuel en ik rustig langs de koraalpilaren. Zoiets wonderlijks heb ik nog nooit gezien. De zon schijnt door het water op ons neer en de zee is lekker warm. We worden omringd door de meest mooie vissen en het kleurrijkste koraal. Dan, zoals hij al aangekondigd had, ligt daar het wrak. Manuel staat inmiddels op het dek en gebaart dat ik ook die kant op moet komen. Wanneer we tegenover elkaar staan, pakt hij mijn handen en doet voor de grap een paar salsapasen. Door onze flippers gaat het allemaal nogal onhandig, maar toch dansen we onder water. Boven op een scheepswrak! Een soort kinderlijke blijheid neemt het van me over. Hij geeft aan dat we verder gaan en leidt ons naar de rand van de afgrond. De bodem van de zee gaat ineens loodrecht naar beneden. Voor mij zie ik niets dan blauw en onder mij een oneindige diepte. Geen idee wat daarin verscholen zit. Met mijn gezicht naar de muur zak ik langzaam naar beneden. De muur is bedekt met koraal en kleine krioelende waterdiertjes. Na een tijdje laat Manuel op zijn meter aan mij zien dat we inmiddels op veertig meter diepte zitten. Ik merk dat het water kouder

wordt. Het wateroppervlak is al een tijdje niet meer zichtbaar. Boven, onder en achter mij is alles donker. Alleen op de muur voor mij zie ik nog leven. Toch zakken we nog dieper, tot we uiteindelijk de vijftig meter bereiken. Manuel tikt op zijn meter en dan, uit het niets, kust hij mij op mijn regulator en houdt daarna zijn gebalde vuisten omhoog. Hij laat weten dat we het gehaald hebben, het diepste punt van de duik. Terwijl hij zich weer naar de muur draait om alle schoonheid te bekijken, lach ik om zijn enthousiasme. Ik beweeg mijn mondhoeken opzij en adem in. Een grote hoeveelheid zeewater stroomt mijn mond in. Direct begin ik te proesten. Wanneer ik weer probeer te ademen, lukt dat niet. Ik krijg geen lucht! De druk van al het zeewater om mij heen zorgt ervoor dat mijn borstkas niet uit wil zetten. De adrenaline giert door mijn lichaam. Mijn hart gaat tekeer. Ik zoek de hand van Manuel. Verbaasd kijkt hij mij aan. Met wijd opengesperde ogen gebaar ik dat ik niet kan ademen. Hij reageert kalm, checkt mijn meter. Hij ziet dat er voldoende zuurstof in mijn tank zit. Hij wijst op de belletjes die mijn regulator verlaten en langzaam hun weg naar het wateroppervlak zoeken. Ik zie de belletjes, maar het voelt niet alsof er zuurstof in mijn longen komt. Alles in mijn lichaam zegt dat ik naar boven moet. In een split second weeg ik mijn opties tegen elkaar af. Een wirwar aan gedachten ontvouwt zich in mijn hoofd. Als ik nú naar boven ga, moet ik direct naar een ziekenhuis met een decompressiekamer. We zijn mijlener van elk ziekenhuis. Op weg hiernaartoe zag ik alleen maar velden. Als ik toch op tijd bij een ziekenhuis kan komen, is de kans klein dat de decompressiekamer werkt. In Cuba werkt

niks, de stroom valt constant uit. Als ik nu heel snel naar boven zwem, ben ik misschien al weg voordat Manuel mij aan mijn enkels naar beneden kan trekken. Ik weet dat mijn vermogen om te oordelen verminderd is op deze diepte, maar dat van Manuel ook. Kan ik mijzelf vertrouwen? Durf ik op hem te vertrouwen? Als ik onder water blijf, denk ik dat ik stik. Maar als ik naar boven ga, weet ik zéker dat ik doodga. Manuel gebaart nogmaals dat ik rustig in en uit moet ademen en wijst op de wiegende plantjes voor mijn neus. In de hoop dat hij het bij het rechte eind heeft, tegen al mijn gevoel in, besluit ik te blijven. Ik neem het risico en blijf waar ik ben. In het donkerste blauw...

Langzaam stijgen we. Het water van de oceaan drukt steeds iets minder hard op mijn borstkas. Elke meter die we dichterbij het wateroppervlak komen, kunnen mijn longen verder uitzetten. Wanneer ik adem, voelt het alsof ik daadwerkelijk zuurstof binnenkrijg. En eenmaal terug bij de pilaren van koraal, gaat het weer. Opgelucht worstel ik mijzelf de waterkant op.

‘Und... wie war es?’ vraagt mijn Duitse vriend terwijl hij een handdoek aangeeft. Hij kijkt mij verwachtingsvol aan en lacht. Zijn neus is een beetje verbrand, terwijl hij op de kant stond te wachten. Ik neem de handdoek aan en dep het zeewater van mijn gezicht.

‘Atemberaubend,’ antwoord ik.

Bijna was ik een krantenkop geworden:

NEDERLANDSE VROUW (25) VERONGELUKT
BIJ DUIKINCIDENT IN VARKENSBAAI

Maar wat heeft een ‘bijna-duikincident’ nou met seks te maken? ‘Helemaal niks!’ hoor ik je denken. En toch heeft dit verhaal er, wat mij betreft, álles mee te maken.

Seks gaat namelijk niet alleen over penissen en vulva’s of over opwinding, neuken en klaarkomen... Seks gaat óók over controle en het durven loslaten daarvan. Over jezelf laten zien en het hebben van voldoende zelfvertrouwen om aan te geven wat je wilt. Seks gaat over genieten, creativiteit en de flexibiliteit om je aan veranderende situaties aan te passen. Maar seks gaat ook over het opzoeken van grenzen, de overschrijding daarvan en het herstel daarna. Over de moed om een ander opnieuw te vertrouwen en over het houden van hoop.

Seks is, met andere woorden, een heel breed onderwerp. En zo ook de seksuologie, de wetenschap van seksualiteit, die zich op het snijvlak van de biologie, psychologie en sociologie bevindt. Het behelst veel meer dan in dit boek aan bod kan komen, waardoor ik ervoor gekozen heb om een aantal van de meest voorkomende seksuele klachten en relationele problemen te bespreken, zoals *pijn bij het vrijen*, *verminderd seksueel verlangen*, *moeite met klaarkomen* en *het herstel van vertrouwen na vreemdgaan*, maar ook om de universele thema’s die daar

vaak aan ten grondslag liggen naar voren te brengen. Dit alles wordt geïllustreerd door de uiteenlopende ontmoetingen die ik dagelijks in mijn seksuologiepraktijk heb en enkele verhalen uit mijn eigen leven.

Misschien sta je vooral versted door wat ik tijdens mijn werk zoal te horen krijg. Maar, wie weet, herken je jezelf juist in de verhalen en leidt het lezen van dit boek ertoe dat je je ideeën over seks en je eigen seksleven kritisch onder de loep gaat nemen. Wat de uitkomst ook is, ik hoop dat ik erin slaag om enkele onjuiste overtuigingen te ontcrachten, zodat het jou lukt om je eigen weg te vinden. Je zal zien dat het nooit te laat is voor verandering. Dus laten we beginnen!

1

PIJNLIJKE STILTES

Over pijn bij het vrijen en laten weten
wat je nodig hebt

'The unendurable is the beginning of the curve of joy.'

— DJUNA BARNES

Het is het einde van een warme zomer en de meesten van ons zijn ontspannen en vol energie teruggekomen van vakantie. De meesten, maar niet iedereen! Want elk jaar rond deze periode krijg ik een hoop nieuwe aanmeldingen. Tijdens de vakantie worden seksuele klachten en relatieproblemen soms pijnlijk zichtbaar, zeker wanneer we de zomer opgepropt in een lekkend tentje in een regenachtig Frankrijk doorbrengen. Maar ook wanneer de omstandigheden juist perfect zijn, blijkt soms dat niet alles lekker loopt. Prachtig weer, een fijn hotel en een romantische sfeer, maar toch komt de seks niet van de grond.

Hoewel veel mensen de problemen die tijdens de vakantie boven zijn komen drijven vergeten zodra het normale leven weer begint, zijn er ook mensen die anders besluiten. Zo ontmoet ik vandaag Claudette.

Gecontroleerde geliefden

Claudette zit onrustig om zich heen te kijken, mijn praktijk zorgvuldig in zich opnemend. Een jonge vrouw die een jaar geleden aan haar eerste baan als jurist is begonnen. Haar bruin

leren Chloé-tasje staat parallel aan haar voeten. Haar pumps matchen precies qua kleur. Op haar schoot ligt een notitieblokje en ze wiebelt haar pen heen en weer tussen twee vingers. ‘Hoe vind je het om hier vandaag te zijn?’ steek ik van wal. ‘Ja, goed hoor. Ik ben al weleens eerder bij een psycholoog geweest. Ik had tijdens het afronden van mijn studie veel stress en ontwikkelde toen wat dwangklachten. Maar dit is de eerste keer bij een seksuoloog. Dat is wel even wennen.’ Ze lacht een beetje nerveus. Wanneer ik vraag waarvoor ze hulp zoekt, vertelt ze dat penetratie tijdens de seks veel pijn doet. ‘Ik hoorde van vriendinnen dat zij ook weleens pijn bij de seks hadden, dus ik dacht er eerst niet zoveel van. Ik ging ervan uit dat het wel weg zou gaan. Maar het wordt eigenlijk steeds erger en in de vakantie begon ik écht tegen seks op te zien,’ vertelt ze. In het uur dat volgt stel ik mijn vragen en legt Claudette uit wat er precies speelt. Dan kijkt ze even snel op haar mobiel hoe laat het is. ‘Voordat we afronden,’ begint ze, ‘kan je ook een inschatting maken hoeveel sessies ik nodig heb en wat de kosten zullen zijn? En zou je ook uiteen willen zetten hoe de behandeling er per sessie uit gaat zien? Dan kan ik me daarop voorbereiden.’ Ze zet de punt van haar ballpoint alvast op het papier en kijkt mij daarna verwachtingsvol aan. Het is helder dat deze dame veel behoefte heeft aan controle en het moeilijk vindt om de spanning die onduidelijkheid met zich meebrengt te verdragen.

Wanneer vrijen pijn doet

Uit onderzoek blijkt dat drie op de tien volwassen vrouwen weleens pijn bij het vrijen ervaart. Bij jonge vrouwen ligt dit aantal zelfs nog hoger. Ongeveer de helft van de vrouwen onder de 25 jaar geeft aan weleens pijn te hebben tijdens de seks en één op de tien ervaart regelmatig of áltijd pijn.

Een jonge vrouw die ik ooit vanwege pijn bij het vrijen in mijn praktijk behandelde, vergeleek seks zelfs met een controle bij de tandarts. ‘Wanneer mijn vriend seks met mij wil, is het net alsof ik bericht krijg dat het weer tijd is voor de controle. Ook dan zakt de moed me namelijk in de schoenen,’ zei ze. ‘Ik weet dat het er eens in de zoveel tijd bij hoort. Dus ik ga wel, maar zin heb ik niet! Wanneer ik aan de beurt ben, probeer ik te ontspannen en aan iets anders te denken. Maar als de tandarts in mij begint te wroeten, doet het gewoon pijn. Ik lig dan toch gespannen in die stoel, terwijl ik het over me heen laat komen. Als de tandarts uiteindelijk zegt dat hij klaar is, ga ik opgelucht naar huis. Omdat ik weet dat ik voorlopig weer even niet hoef... Nou, bij seks gaat het dus net zo!’ verzuchtte ze vervolgens.

Pijn bij het vrijen kan vele lichamelijke oorzaken hebben. Denk bijvoorbeeld aan schimmelinfecties, huidaandoeningen, endometriose of anatomische afwijkingen. Maar ook een zwangerschap en de overgang kunnen een rol spelen. Daarom laat ik vrouwen die met deze klacht naar mijn praktijk komen meestal eerst naar een arts gaan om een lichamelijke oorzaak uit te

sluiten, dan wel te behandelen. Pijn bij het vrijen kan echter ook een psychologische oorzaak hebben. Zo kan penetratieve seks pijnlijk zijn wanneer je als vrouw eigenlijk geen zin hebt of wanneer je gespannen bent in bed. Omdat behoorlijk wat vrouwen zich hier niet bewust van zijn en geregeld pijn bij het vrijen ervaren, krijgen ze soms ook het idee dat het normaal is dat seks af en toe pijnlijk is. Dit is echt een misvatting! Wanneer je lichamelijk gezond bent, zou seks namelijk geen pijn moeten doen. Daarom begin ik mijn behandeling bijna altijd met een uitleg over het belang van seksuele opwinding en de rol die angst en spanning kunnen spelen. Bij Claudette begin ik net zo.

Stipt op tijd gaat de deurbel. De tweede keer komt Claudette samen met Nick, haar vriend. Hij is zeker een kop groter dan zijn vriendin en met zijn blonde achterovergekamde haren ziet ook hij er piekfijn uit. Zijn sleutelbos en dure zonnebril legt hij op een klein tafeltje dat naast de bank staat, terwijl Claudette haar schrijfblok weer uit haar tas pakt. Beiden nemen vervolgens naast elkaar plaats. Nadat ik kort kennisgemaakt hebt met Nick, begin ik mijn verhaal.

‘Wisten jullie dat met “de vulva” de buitenste geslachtsdelen bedoeld worden? Je moet dan denken aan de clitoris, de binnenste en de buitenste vulvalippen, de uitgang van de urinebuis en de ingang van de vagina. Met “de vagina” wordt het inwendige deel bedoeld dat de baarmoeder met de buitenwereld verbindt,’ zeg ik. Claudette schrijft driftig mee. Nicks arm hangt over de leuning van de bank en met een vinger tikt hij tegen zijn sleutelbos aan. ‘Goed,’ zeg ik, ‘wanneer een

man opgewonden is, wordt zijn lijf klaargemaakt om te kunnen penetreren. De zwellichamen in de penis vullen zich dan met bloed, waardoor hij een erectie krijgt.' Nick knikt. 'Bij een vrouw verandert er onder invloed van opwinding ook van alles om penetratie makkelijker te maken. Bij vrouwen worden de bloedvaten namelijk ook opengezet, waardoor de vulva opzwellt. Hierdoor ontstaat er eigenlijk een soort stootkussen. Het beschermt tegen het stoten tijdens de seks en helpt dus om pijnloze seks te kunnen hebben.' Claudette kijkt even op. 'Bovendien zitten de binnenste vulvalippen onder normale omstandigheden een beetje tegen elkaar gefrommeld, waardoor ze de ingang van de vagina bedekken,' ga ik verder, 'maar wanneer ze opgezwollen zijn, wijken ze iets en kan een penis makkelijker bij de vagina naar binnen. De binnenste vulvalippen zijn dus net een soort salondeurtjes, die open en dicht kunnen klappen wanneer dat nodig is.' Hierop begint Nick te lachen. Claudette kijkt hem verstoord aan en geeft hem een por. 'Dan, onder invloed van opwinding, wordt de vagina meestal ook vochtig. Hierdoor kan een penis makkelijker en zonder te schuren naar binnen. Doordat de baarmoeder bovendien kantelt wanneer je opgewonden bent, het zogenaamde *tenting-effect*, wordt de vagina langer en ontstaat er meer ruimte vanbinnen. De penis stoot zodoende niet tegen de baarmoeder aan tijdens de penetratie. Dat zou anders namelijk pijn doen en kan soms ook voor een beetje bloedverlies zorgen.' Ik wacht even tot Claudette opkijkt van haar notitieblokje. 'Ja, ik ben bij hoor,' zegt ze uiteindelijk.

'Oké, er verandert dus een hele hoop wanneer je seksu-