



Seks is,
net als liefde,
een werkwoord!

14 gouden tips

Goede seks

daar moet je wat voor doen

1 Bij een fijne relatie hoort een prettig seksleven voor beide partners. En wat precies prettig is, verschilt natuurlijk van persoon tot persoon, maar ook van levensfase tot levensfase. Daarom veertien tips, met een kort en krachtige aftrap: beschouw de seks als een levenslange ontdekkingsreis (dat was Tip 1).

2

BLIJF ERAAN WERKEN

Zoals ons lichaam in de loop der jaren verandert, zo verandert ook de seks, de lust, opwinding, nou ja, eigenlijk de hele beleving. Dat geldt voor vrouwen én mannen. De kunst van goede seks in een relatie is je kunnen aanpassen aan elkaars wensen en verwachtingen, zonder die van jezelf in te leveren. Het grootste verschil tussen paren die de lol in seks behouden en stellen die seksueel op elkaar uitgekeken raken, is het besef dat het niet vanzelf goed blijft gaan. Net als liefde is seks een werkwoord!

3

VERGELIJK NIET

Vergelijk je seksleven niet met hoe het vroeger was, want dat was vroeger. Natuurlijk, Patricia Paay liet op haar zestigste in *Playboy* zien dat ze nog net zo sexy en levenslustig was als op haar achttiende. En ja, we kunnen ongetwijfeld rekenen op Heleen van Royen die dit rond haar zeventigste met de wereld zal delen, maar hoe inspirerend ook, het zijn uitzonderingen. Ook praten over seks gaat zelden vanzelf, al lijkt dat misschien wel zo in *Sex and the city* of *Sputten en slikken*. Elke seksuele variant komt daarin wel aan bod, maar of dat betekent dat we zelf net zo gemakkelijk aangeven wat we prettig vinden? Zelden.

4

WEES DUIDELIJK

Net als zin, komt plezier niet uit de lucht vallen. Als het lukt om aandacht te blijven geven aan wat je allebei seksueel plezierig vindt, hoeft ouderdom en ziekte de lol en de piekervaringen niet in de weg te staan. Met seksuele voorlichting wordt eigenlijk nooit verteld dat je seks moet léren. Het is een groot misverstand dat seks in een goede relatie vanzelf goed gaat, dat je aanvoelt wat de ander prettig vindt als je maar genoeg van elkaar houdt. Je hoeft heus niet altijd alles uit te spreken, je kunt ook gewoon de hand van je partner naar de juiste plek schuiven, of voorstellen om het eens zó (vul zelf maar in) te proberen.

5

BREEK OP TIJD MET OUDE GEWOONTES

Veel stellen die al lang samen zijn, hebben in de loop der tijd een vast patroon ontwikkeld – vaak doelgericht en met weinig voorspel. Er breekt een moment aan dat dat niet meer werkt: hij heeft meer stimulatie nodig voor een goede erectie, zij om vochtig te worden. Kortom, het lichaam vraagt als het ouder wordt om een langer voorspel en dus om wérkelijk goede seks. Dat komt prima uit, want vaak heb je dan juist meer tijd voor de kunst van het verleiden en beminnen. Dit geldt ook voor nieuwe relaties: het kan heel goed zijn dat het repertoire uit eerdere relaties volstrekt niet werkt bij een nieuwe partner.

6

ZORG VOOR DE VOCHTHUISHOUDING

Na de overgang is de vagina droger, zéker in niet-opgewonden staat, en minder veerkrachtig. Jongere vrouwen kunnen vaak nog pijnloos gemeenschap hebben zonder heel opgewonden te zijn, wat meestal niet meer mogelijk is na de overgang. Gelukkig blijft het mechanisme om door seksuele prikkels vochtig te worden prima werken. Seksuele (pijn)klachten zijn dus niet het gevolg van een verlies aan het hormoon oestrogeen, maar van te weinig opwinding. Penetratie vóóordat je goed nat bent, is pijnlijk, wat kan leiden tot gespannenheid bij het vrijen, wat nóg meer pijn oplevert. Voorkom zo'n vicieuze cirkel door het met je partner te bespreken, want dit dooft het plezier in seks, waardoor het lastig wordt om weer zin te krijgen. Of te maken.

7

SCHAKEL HULPTROEPEN IN

Voor vrijwel alles in het moderne leven bestaan hulpmiddelen, dus ook voor goede seks. Erecties of niet, een vibrator kan veel plezier geven, solo en samen. Ze zijn er in elegante modellen en in alle kleuren, soorten en maten. En dan glijmiddel: een paar druppeltjes is al genoeg voor een sensueel, zacht en fijn gevoel – en dat doet niets af aan je eigen aanmaak. En laten we de huisarts niet vergeten: voor bepaalde lichamelijke problemen bestaat uitstekende medicatie. Of training, zoals oefeningen om de bekkenbodemp te verstevigen én te leren ontspannen – en vooral dat laatste is héél belangrijk!

En nog meer informatie

Seks! Een leven lang leren is een zeer informatief en diepgaand boek van seksuologen Ellen Laan en Rik van Lunsen (€ 21,99), waaruit ook voor dit artikel veel is gebruikt. Het boek draait vooral om de vraag: hoe beleef je plezier aan seks? En hoe behoud je dat plezier?

8

VOEL JE SEXY EN AANTREKKELIJK

Het gevoel begeerd te worden is heel stimulerend. Maar ook blij zijn met jezelf en met hoe je eruitziet, helpt enorm. Ga maar na: als je denkt dat je buik nu echt te dik is en je haar hard toe aan een wasbeurt, nee, dan is de kans dat je zin krijgt in seks ongeveer nul. Wees lief voor jezelf, ga weer eens naar de kapper en/of schoonheidsspecialiste en koop goed passend, mooi ondergoed (zeventig procent van de vrouwen draagt de verkeerde behaamt, dus ga naar een goede winkel en laat je adviseren!). Smeer je benen lekker in met een zelfbruinende crème, lak je nagels, kortom maak er werk van en kijk je partner weer eens diep in de ogen.

KEN JE EIGEN IJSBERG

Wat we de clitoris noemen, is eigenlijk het topje van de ijsberg. Een grote, verborgen ijsberg – en laat dat ijs maar weg. De clitoris is een zwelorgaan, even groot als dat van de man! Alleen zie je dat bij vrouwen dus niet, omdat het aan de binnenkant zit. Vanaf het zichtbare topje lopen de zwellichamen inwendig door tot voorbij de vagina. Voor plezierige penetratie zijn een gezwollen clitoris en een vochtige vagina onmisbaar, dus nogmaals: stel de uiteindelijke penetratie maar lekker uit, tot je het allebei niet meer houdt.

10

ZOEK JE GEVOELIGHEDEN

En dan nog even over die penetratie. In hetero pornofilms (een derde van de vrouwen kijkt weleens porno, bij vrouwen ouder dan 55 jaar neemt dat af) draait het vrijwel altijd om penetratie. Helaas versterkt dit het idee dat het vanzelfsprekend bij de seks hoort – en voor beide partijen even bevredigend is. Dat is een misverstand. In de basis is de vagina bedoeld als baringskanaal, dus het is tamelijk logisch dat dit niet het meest gevoelige lichaamsdeel is. Daarnaast kan wrijving of streling van de vagina onprettig zijn als je nog niet opgewonden bent. Doordat de clitoris na de overgang gevoeliger is, kunnen onhandige aanrakingen pijn veroorzaken. Seks moet echt gaan om het delen van seksueel plezier, op welke manier dan ook. Zoek (liefst samen) naar de plekjes waar bij jou het lekkerste gevoel zit. En weet: zachtjes op de rug gekrabd worden, kan ook sensationeel zijn! Als je geniet en helemaal als je geregeld een orgasme krijgt, leert je brein dat seks een beloning oplevert. Dat heeft weer tot gevolg dat prikkels prikkelender worden en je dus sneller opgewonden raakt. Reken maar dat je dan vaker zin krijgt.

9

ZIN HEBBEN EN ZIN MAKEN

Het kan niet vaak genoeg herhaald worden: als de eerste verliefdheid voorbij is, verdwijnt ook de spontane zin in seks. Na verloop van tijd worden stellen niet meer tegelijk overvallen door hevige lust naar elkaar. Dus afspreken wanneer je weer tijd neemt voor intimiteit met elkaar is een absolute noodzaak, wil je het niet in slaap laten sukkelen. Daarmee staat niet vast dat er gevreeën moet worden, maar wél dat je samen tijd maakt voor het wij-gevoel, dat nodig is om allebei zin te kunnen krijgen. De behoefte aan gemeenschap kan na jaren samen wat afnemen, terwijl de behoefte aan intimiteit blijft – knuffelen, zoenen en strelen, maar ook hand in hand een wandeling maken.

11

12

MIJD 'ALTIJD'

Wat iemand wil in bed, hangt ook af van het moment en van de context, en wat de ene keer lekker is, kan op een ander moment totaal niet fijn zijn. Dat geldt voor alles in het leven: hoe dol je ook bent op nasi, elke dag een bord nasi gaat toch vervelen. 'Ik doe het ook nooit goed' is vaak de reactie op situaties waarin de ene keer iets prettig wordt gevonden en de andere keer niet. Daarom blijft communicatie en duidelijkheid zo belangrijk, want alleen daarmee kun je elkaar tijdens het vrijen op elk gewenst moment een beetje bijsturen zonder dat daar op dat moment veel woorden aan vuil gemaakt hoeven worden.

EN DAAR IS-IE WEER: COMMUNICEER!

In een relatie blijft praten over seks belangrijk om van elkaar te kunnen leren wat leuk en lekker is en hoe je het elkaar seksueel naar de zin kunt maken zonder dingen te doen of ondergaan die je niet wilt. Alleen als je buiten bed duidelijk naar elkaar bent over je wensen en grenzen, kun je er in bed op vertrouwen dat dit goed gaat. Een grote valkuil is dat partners van elkaar wel denken te weten wat de ander wil. Veel mannen krijgen ongeveer vanaf hun zestigste last van erectieproblemen of minder libido, wat geen reden is om te denken dat hij je niet meer aantrekkelijk vindt. Andersom is het natuurlijk ook goed om te beseffen dat hij het gevoel kan hebben dat je niet om hem geeft als je geen zin in seks hebt. Dit uitspreken is het enige dat werkt.

14

CHECK DIT – ZONDER ACHTERVOLGINGEN

Tijdens het schrijven van dit artikel heeft uw redacteur alle informatie op internet gezocht met behulp van de zoekmachine DuckDuckGo en niet met Google. Waarom? Omdat Google alles opslaat, waardoor je, na je zoektochten naar nuttige informatie op dit vlak, tot in het einde der dagen reclame kunt krijgen voor bijvoorbeeld glijmiddel. Niet handig als je Facebook opent om een vriendschapsverzoek te sturen naar die leuke nieuwe kennissen die met je meekijken...

En dan loont het zeer de moeite om eens een kijkje te nemen op:

- **omgyes.com** een door vrouwen gemaakte site met interessant wetenschappelijk onderzoek, nieuwe ontdekkingen, heldere uitleg, eerlijk en duidelijk. Toegang kost eenmalig 45 euro om het onderzoek mee te bekostigen. Zeer de moeite waard.
- **seksualiteit.nl** een prettig degelijke, informatieve site van de Rutgers Stichting.
- **goedele.com**, een gezellige site met quizjes en weetjes over seksualiteit.
- **deparsekeizerin.nl** een informatieve (commerciële) site waar je zo ongeveer alles vindt, van tips bij medische klachten tot de meest stijlvolle hulpmiddelen.
- **blow.nl** een heerlijke site met alles over een Beetje Leuk Oud Worden, dus ook over 'een beetje' leuke seks.

De documentaire 69:

Liefde Seks Senior uit 2013 is nog steeds te zien op NPO Start of te bestellen als dvd. Om een idee te krijgen van de sfeer, kun je op YouTube de trailer bekijken.

Ook op NPO Start:

Hotel Sophie: over seks en langdurige relaties. Hierin praat Sophie Hilbrand met uiteenlopende mensen over hun seksleven, zonder een spootje ongemak bij de betrokkenen en daardoor ook niet ongemakkelijk voor de kijker.

13