

g'oeede
sex
hoe
gaat dat dan?

O JA, WE HOUDEN HEEL VEEL VAN ELKAAR, MAAR DE SEX IS TE VERGELIJKEN MET HET ETEN VAN DOORGEKOOKTE SPRUITJES. HOE HOUDEN WE HET SPANNEND TUSSEN DE LAKENS?

Sinterklaas deed mijn man afgelopen winter een guitig badeendje cadeau. De vrouw des huizes was namelijk hard toe aan een

nieuw hoogtepunt in haar leven. De opwinding was groot, bij de kinderen wel te verstaan. Het beestje kon áán en begon dan zacht te trillen. “Hij kan achteruit zwemmen!” gilde zoon (2) en dochter (5) bleef maar vragen waarom dat leuke speelgoedje voor papa was en niet voor haar. De goedgeiligman hield daarover wijselijk zijn mond, evenals het eendje zelf en mijn man glimlachte als een boer met kiespijn. Dus verbrak m'n moeder maar luidruchtig de stilte met “Iemand nog bisschopswijn?”, alsof ze er niets van begreep.

Dat deed ze natuurlijk best, ook in haar tijd speelde de kwestie: hoe houd ik een lange relatie spannend? Legendarisch in onze familie is het

verhaal van vrienden van mijn ouders – een onderwijzersechtpaar van het platteland – over een etentje bij kennissen. Opeens had de gastvrouw haar bovenkleding uitgetrokken en daarbij schalks in de richting van de gasten gekeken. “Trek nou je blouse maar weer aan, Joke”, had de onderwijzer streng gesproken. Aldus geschiedde, waarna Joke dan maar de chipolatapudding had opgediend.

Gênant? Ach, het kan erger, aldus een vriendin. “Laatst ging ik een ijsje halen. Komt het dochttertje van de eigenares de zaak in lopen met een enorme dildo. De moeder rende onmiddellijk weg van de toonbank, om nooit meer terug te keren.”

Gênant? Ach, het kan nóg erger. “Na jarenlang zeuren van zijn kant, gingen we eindelijk naar een parenclub”, vertelt een andere vriendin. “Daar zat ik dan in mijn handdoekje, dat moesten we om elf uur 's avonds allemaal verplicht afdoen. Komt er een minuut voor elf een collega van mijn man binnen! Dat was het perfecte sein om weg te vluchten. Het kon me niet schelen dat-ie ons zag. Ik had m'n handdoekje nog om.”

Gênant? Ach... “Wat me nou weer is overkomen”, zegt een goede vriend tijdens de eerste mooie week van het jaar. “We liggen te zonnen op een rustig plekje in het bos en van het

het voelt

BELACHELIJK OM EEN STRIPTease TE DOEN VOOR DE MAN DIE VANOChtEND NOG EEN HAAR UIT MIJN KIN HEEFT GETROKKEN

een komt het ander. Enfin, we zijn nauwelijks uitgevreeën of er steekt de een of andere bromsnor zijn hoofd door de bosjes. 'Helaas moet ik u meedelen dat u net bent bespied door een voyeur. Wij hebben deze man daarvoor beboet.' Daar waren we nauwelijks van bijgekomen toen hij zei: 'Sex in het openbaar is strafbaar volgens artikel 239 van het Wetboek van Strafrecht. Dus ik ben genoodzaakt ook u te bekeuren.' We moesten ieder € 130 betalen."

Gênant? Ja hoor, het kan altijd nog veel erger. Na een conflict over meerwerk met hun Poolse aannemer, waarbij ze dachten aan de winnende hand te zijn, kregen kennissen van een bevriend stel per e-mail een link toegestuurd. Daarop deed de vrouw een onhandige erotische dans bij kaarslicht à la Emanuelle Seigner in de film *Bitter Moon* en liet zij zich vervolgens hard nemen door haar vuilbekkende echtgenoot. 'Er sein 512 personen in Uw adressbüchen' stond erbij in onvervalst Nederpools. Inderdaad, precies 512 contacten, onder wie hun bazen, collega's, cliënten, ouders van school. Dezelfde ochtend nog had de Pool zijn onredelijke rekening geïnd. Maar niet nadat hij veertig contactpersonen, onder wie de pastor van de kerk, een leuke ochtend had bezorgd.

Hoe houd jij de sex nou spannend? Op die vraag geven niet al mijn vrienden even graag antwoord, uit angst geciteerd te worden als een muts (zak) die liever een uurtje extra slaapt dan meervoudig klaar komt. Of als een sukkel die een ondeugende tape uit zijn camcorder laat jatten. Alleen mijn weinige single vrienden, de hofnarren van elke bezadigde sociale kring, vertellen smeugige verhalen. Over geslachtsdelen die een nacht lang fier rechtop blijven staan dankzij een pilletje, over trio's, kwartetten, sextetten; over cybersex en de geneugten van de damesliefde. "Heb je écht nog nooit met een vrouw gezoend?" vraagt eentje daarbij verbaasd. O ja, en er schijnt wat afgeknutseld te worden in het gemiddelde Hollandse bed. Een bevriende internist vertelt over appels die ze uit anussen moet vissen en stofzuigerslangen die ze van penissen moet schroeven.

"Hebben jullie het badeendje al geprobeerd?" vragen de burens spottend. Zij hebben inmiddels dankzij de kinderen kennism gemaakt met ons nieuwe huisdier. Ik zie aan hun gezichten dat ze eigenlijk ook

niet weten of ze blij moeten zijn met de gedachte aan onze naakte lichamen twee slaapkamers verderop en dan met dat eendje erbij. We duiken het ding maar eens op uit de speelgoedkist, daar ligt ze al maanden werkeloos tussen de boerderijdieren.

Vol verwachting klopt mijn hart. Daar gaat-ie.

Daar gaat-ie niet. De batterijen zijn op. 'Kenmerkend voor onze situatie', brom ik.

Er staat een paal in de gang. Bij mijn vriendin Ellis. Vorige keer stond-ie nog in de slaapkamer, nu is hij onherroepelijk op weg naar de uitgang. Ellis had 'm gekregen van haar vriend Ruben nadat ze een cursus pole fitness had gevolgd. "Ik durf best in dat ding te gaan hangen", zegt ze en voegt fluks de daad bij het woord. "Maar zeg nou zelf, kun jij je voorstellen dat een man hier opgewonden van raakt?" Paars aangelopen hangt ze ondersteboven. "De vorige keer floepte een borst uit mijn beha", hijgt ze. "Ik probeerde hem er met één hand weer in te doen en toen donderde ik op de vloer. Ja, lach maar, ik had een hersenschudding en een gekneusde pols."

"Weet je, in een paaldans zit een zekere ironie", zegt ze als ik de tranen uit mijn ogen heb gewreven. "Het is een toneelstukje waarin je eigenlijk juist afstand houdt van de ander. Ik vind het eng dat Ruben een paal krijgt van deze paal. Dan weet ik opeens niet meer hoe het script verdergaat. Mijn hoofd zit me in de weg." Klinkt herkenbaar. Ooit moest ik voor een artikel een striptease-workshop doen. De lerares riep 'dat ik het helemaal in me had', maar in de slaapkamer kwam het er vervolgens nooit van. Het voelt belachelijk om met 40plus-heupen voor de man te staan draaien die daar kinderen uit heeft zien komen, die me door dag en tijd ziet rondsloffen op dikke sokken en vanochtend nog een haar uit mijn kin heeft getrokken. Wat voor mysterie kan ik dan nog in zo'n act leggen? "Goeie sex heb je alleen nog maar stiekem", zegt een personage in het boek *De Eetclub* van Saskia Noort. Aan iemand die je niet door en door kent, kleeft tenminste nog de spanning van het onbekende.

We hebben minder sex dan vijftien jaar geleden, maar ons repertoire is gevarieerder. Dit stelde de Rutgers Nisso Groep, kenniscentrum voor seksualiteit, vorig jaar vast in de publicatie *Trends in seksualiteit*

in Nederland. Zo doen we het steeds vaker oraal en anaal, gaan er jaarlijks een miljoen vibrators over de toonbank en heeft maar liefst 40 procent van de vrouwen (en nog twee keer zoveel mannen) het afgelopen half jaar porno bekeken. Hoogopgeleide vrouwen overigens meer dan laagopgeleide. Speciale vrouwensites zoals shespot.nl of gratis filmpjes op pornhub.com en youporn.com maken het ook zo makkelijk. (Even terzijde: waarom houden steeds meer mannen op amateurfilmpjes hun sokken aan? Heb ik iets gemist, behoort vaalwit badstof als enige lichaamsbedekking samen met geschoren ballen tot de mannelijke *must haves* van deze eeuw?)

75 procent van de vrouwen onder de vijftig jaar masturbeert, 18 procent zelfs elke week. En zo'n 7 procent van de vrouwen en mannen kent het klappen van de zweep, want heeft weleens aan sm gedaan. Al houdt een paar procent van de mensen van swingen, travestie, pedofilie en fetisjisme en heeft een kwart van de mannen (en een paar vrouwen) ooit betaald voor sex, Nederlanders vrijen voor het overgrote deel met een vaste partner. Van ontmaagding tot de dood. En in zo'n driekwart van de gevallen zijn ze tevreden over hun relatie.

Joepie, Nederland is nu echt één groot *Beter Bed*. Of toch niet? Allereerst blijkt uit allerlei onderzoeken dat ongeveer een kwart van de mensen met een 'goede relatie' niet tevreden is over de seksuele kant ervan. En volgens het Rutgers Nisso-onderzoek wil zelfs een vijfde van de Nederlanders op enig moment wel professionele hulp als het gaat om relaties en sex. Maar ze durven die niet te vragen (vaak mannen) of kunnen geen geschikte therapeut vinden (vrouwen).

Met sex is het in de westerse samenleving net zoals met geluk: het móét en het moet leuk zijn. Dat zorgt voor druk. Vooral bij vrouwen, omdat zij nu eenmaal minder gemakkelijk in de stemming komen. Zij krijgen door een gevoel van verbondenheid met hun partner zin, maar mannen voelen zich juist door de sex verbonden met hun geliefde. Of zoiets. In elk geval zit er iets ingebakken treurigs in het consumeren

van het huwelijk. Neem het eeuwige verschil in zin en het feit dat een vrouw er gemiddeld drie keer zo lang over doet om klaar te komen als een man. Terwijl die man er met het verstriken der jaren drie keer zo weinig zin in krijgt om nog enige moeite te doen. Ondanks deze feiten moeten wij tegenwoordig niet alleen zin máken (dank je, Linda de M. & co), nee we worden na vijf jaar zin maken inmiddels geacht gewoon zomaar zin te hébben. Maar vrouwen uit het zinmaak-kamp: **het valt niet altijd mee om zin te hebben in sex met Henk, met wie we het al vijftien jaar doen en nog veertig jaar móéten doen. Da's soms echt net zoiets als twee keer per week een bord doorgekookte spruiten opeten, luid kreunend van genot. Erg leuk! Nee, dan die sekswet in Afghanistan, waar vrouwen het nu eens in de vier dagen met hun man moeten doen. Die is tenminste nog eerlijk.** Vrouwen hebben minder zin dan mannen, maar sex moet van Allah. Mannen, Allah, ze spelen allemaal onder één hoedje, pech.

Allereerst: waarom mag je niet gewoon nooit meer zin hebben in sex nadat je al je kinderen hebt gebaard? De samenleving is volledig oversekst, zo bewijzen kleuterstrings bij de Hema en zoemende badeendjes bij de drogist. Maar gek genoeg zijn er wel allerlei puriteinse beperkingen. We moeten al ons lichaamshaar scheren bijvoorbeeld. Een kleuterkutje is de norm. En met dat slanke, gespierde, bruine, gepiercete, onthaarde lichaam móéten we vervolgens monogaam zijn. De helft van de mensen is ooit weleens vreemdgegaan, maar dat was altijd in een vorige relatie. Of omdat er vreselijke relatieproblemen waren die uiteraard allemaal de schuld waren van Henk. Bijna niemand durft te bekennen soms het veilige nest uit te willen vliegen om eens lekker van bil te gaan met de buurman. Dus zit er niets anders op dan fantaseren over Johnny Depp of de tuinman, terwijl we ons vastgrijpen aan de *love handles* van onze kalende echtgenoten, die hun ogen genietend sluiten en denken aan Jennifer Lopez of Nicolette van Dam. Of aan Carlo Boszhard – er schijnen opvallend veel auto's

fantaseren

OVER DE TUINMAN, TERWIJL WE ONS VASTGRIJPEN AAN DE LOVE HANDLES VAN ONZE KALENDE ECHTGENOTEN

je raakt

ZO OPGEWONDEN VAN DIE GEILE SMS'JES DAT JE HET DESNOODS OOK MET JE EIGEN MAN WIL DOEN

met kinderstoeltjes te staan op homo-ontmoetingsplekken.

Vreemdgaan, denken aan vreemdgaan, zelfs roddelen over vreemdgaan blijkt trouwens wel een vonk te zijn die een vastgelopen relatie-motor weer in werking kan zetten. In onze vriendenkring heeft laatst de vrouw van een stel gezoend met de man van een ander stel. Heel rot voor die vier mensen, maar bij degenen om hen heen heeft het de boel enorm op scherp gezet. Diepe gesprekken, heftige sex, iedereen klampte zich weer vol overgave vast aan wat hij had. **Een vriendin uit een kakkineuze buitenwijk wisselt al maanden geile sms'jes uit met haar buurman. 'Dinsdagochtend 11.00 uur zit ik in bad. De deur is open' schrijft ze waar ik bij ben. Een halve minuut later is er bericht terug, iets met lik, streel en stoot. 'Hij is een god', zucht ze en stort zich weer op haar telefoon.** Haar Henk schijnt er ook van te profiteren, want mijn vriendin is de hele dag zo opgewonden dat ze het desnoods ook wel met haar eigen man wil doen.

Fantasieën, over andere partners bijvoorbeeld, moet je ze delen? Ja, roepen veel therapeuten ('maak het bespreekbaar'), evenals de vriendinnen die enthousiast zijn over hun seksleven. Aretha: "Mannen zijn dol op verhaaltjes. Soms verzin ik gewoon iets wat ik helemaal niet meen." Maar elkaar vertellen waar je opgewonden van wordt, vergt (zelf)vertrouwen en moed. Je kunt iemand nog zo lang kennen, voor je zegt dat je *horny* wordt bij de gedachte aan een gangbang met zijn hele hockeyelftal, moet je wel even een brandend bruggetje over.

Toch is het juist de moed die sex tussen twee geliefden naar een hoger plan kan tillen. Want dat is misschien wel de kunst in een lange relatie: er nèt iets meer van maken omdat er liefde is, tijd, vertrouwen, durf. Aretha: "Als hij er in bed even naast zit, ga ik niet meer als een op hol geslagen TomTom aanwijzingen roepen. Ik denk nu gewoon: mijn handen kunnen er ook nog wel bij. Wat een bevrijding. Was de sex nou zo goed met mijn onenightstands? Moah. Zeker als je het technisch bekijkt, is de sex met mijn man vele malen beter."

De stoute verhalen van mijn oma uit 1903 verschillen niet wezenlijk van die van mijn vriendinnen. De meeste ingrediënten van 'spannende sex' zijn blijkbaar constant: fantasieën delen, rollenspelen, regelmatig soloseksen om in conditie te blijven, de plaats van handeling veran-

deren, eventueel anderen erbij halen, vreemdgaan. En hulpmiddelen gebruiken natuurlijk. De voorlopers van het badeendje dateren van duizenden jaren geleden. Het waren dildo's van steen, keramiek of kamelenmest met hars. Porno is er trouwens ook al sinds de mens kan tekenen: denk aan de expliciete plaatjes op Griekse potten, waarop ook weer dildo's te zien zijn.

Bestaat er zoiets als goede, 'volwassen' sex en zo ja, hoe gaat dat dan? De Amerikaanse seksuoloog David Snarch (schrijver van het boek *Sexdrive*) propageert van wel en het sleutelwoord is intimiteit. Dat is vaak frustrerend en beangstigend, maar de clue is om te focussen op begrip en niet op bevestiging. Zelfrespect moet je zelf verwerven, daar is die ander niet voor. Techniekjes, lingerie en Viagra zijn leuk, maar sex is geen figuurzagen. Volgens Snarch is sex een taal, en de taal die je in bed spreekt staat symbool voor de rest van je relatie. Als je niet helemaal open bent, heb je een groot probleem: je kunt de ander niet laten zien wie je werkelijk bent. Wil je daarmee leren leven, of ga je er iets aan doen? Een van de dingen waar Snarch bijvoorbeeld op hamert, is elkaar aankijken bij een orgasme. Dat is het toppunt van intimiteit. En iets wat veel mensen niet willen of durven.

Wie dit allemaal te diepzinnig en bewerkelijk vindt, kan ook een wat luchtiger pad inslaan: dat van een andere seksuoloog die de laatste jaren furore maakt in de VS, de Belgisch/Amerikaanse Esther Perel (schrijver van *Erotische intelligentie*). Zij vindt juist dat je beiden moet durven uit je rationele rol van gelijkwaardige maatjes te stappen en je over moet geven aan een machtsspel waar juist de ongelijkheid heerst. Compleet met de geheimen, onredelijke eisen, wreedheid, oneerlijke voorsprong en valse trucjes die daarbij komen kijken. Als je jezelf en de ander door en door kent, verdwijnt volgens haar juist de zuurstof die het vuur brandend houdt.

Over één ding zijn de twee seksuologen het eens: intelligente, volwassen sex in een lange relatie vergt meer dan een rode lap over de lamp, meer dan gewillig de benen spreiden, of een leukere buurman op zijn tijd. Het vergt veel tijd, energie, inventiviteit, enthousiasme, humor, begrip, geduld en moed. Anders blijft het bij doorgekookte spruitjes eten. ●