

We zeggen dat we het wekelijks doen. Meerdere keren. Elke dag. Maar als je naar de cijfers kijkt hebben we steeds minder seks. Of helemaal niet meer.

MARGOT POLL
Verslaggever

Hoe vaak doe jij het nog? We zitten met zo'n twintig vrouwen aan een tafel om de veertigste verjaardag van één van ons te vieren. Het gesprek begon onschuldig. Werk. Kinderen. Mannen. En toen dit.

De jarige begint: niets te klagen, we doen het zeker twee keer per week. Een vriendin die voor haar beurt spreekt, roept: „Wat? Twee keer per week? Wij doen het wel twee keer per dag!” Er wordt geschaterd van het lachen en de verhalen worden steeds ongeloofwaardiger.

Hoe zou zo'n gesprek bij mannen gaan? Zij zouden, denk ik, grappen: „Hoe vaak ik het nog doe? Met mijn vrouw of in het algemeen?” Ook aan deze tafel zou worden gelachen, ook hier zou de één seksueel nog actiever zijn dan de ander. Maar wat zou er gebeuren als iemand aan één van de twee tafels zou zeggen: wij vrijen niet meer? Zou er dan met zo hilarisch gereageerd worden of schenken we dan de glazen vol en gaan we gauw door naar de volgende gang?

Jean-Pierre van de Ven, psycholoog en relatie-therapeut, schreef er een boek over: *Doen jullie het nog?* In het voorwoord zegt hij dat mensen

Het missen van intimiteit is vele malen onverdraaglijker dan het missen van seks

die seks hebben gelukkiger zijn dan mensen die dat niet hebben, want we zijn van nature gemaakt om het zoveel mogelijk te doen. Gemakkelijk gezegd, maar uit de praktijk van de relatie-therapeut blijkt dat dit niet zo vanzelfsprekend is.

Stellen met een vaste relatie hebben tegenwoordig minder seks met hun partner dan begin jaren negentig, staat ook in het onderzoek *Seksuele gezondheid in Nederland* (2011) van het toonaangevende kenniscentrum voor seksualiteit Rutgers WPF. Toen zei 40 procent van de mensen hooguit één keer per week seks te hebben. Nu geldt dat voor 69 procent van de mannen en voor 71 procent van de vrouwen. Dus 7 op de 10 mensen gaan hoogstens één keer per week naar bed met hun partner. En 6 procent van zowel de mannen als de vrouwen zegt geen seks meer te hebben met hun partner. De redenen om geen seks (meer) te hebben zijn verschillend: van te veel gevreesd om een kind te krijgen zodat het een verplichting werd, tot erectieproblemen of andere fysieke klachten.

Geen seks, is dat erg? Volgens de therapeuten kun je erin berusten zolang het voor beide partners niet tot een conflict leidt. Doet het dat wel, dan raadt Van de Ven in zijn boek cliënten aan om de zogeheten 'ja, en'-oefening te doen. In een gesprek met je partner over een bepaald onderwerp – dat kan in dit geval seks zijn – bouw je steeds voort op wat de ander juist heeft gezegd. Je bevestigt wat de ander denkt of vindt, en voegt daar zelf wat aan toe. Je kunt de oefening ook over persoonlijke, moeilijke, of fami-

lieonderwerpen doen. Dus niet meteen afkappen met 'ja, maar' en dan je gelijk willen halen.

Als mensen dan nog twijfelen aan het nut van seks, vervolgt Van de Ven, dan kunnen zij seks nog altijd zien als gezonde lichamelijke oefening. „Een stevige vrije partij staat namelijk voor hart- en bloedvaten, spieren en longen gelijk aan in fluks tempo twee trappen oplopen. Voor mensen die trappen lopen weinig plezierig vinden, is seks een fijne alternatieve workout.”

Klinisch psycholoog en psychotherapeut Willem Barents ziet dat genuanceerder en vindt het probleem te groot om met een paar oefeningen op te lossen. „Het heeft voor een groot deel te maken met de omgeving: we scheppen alleen maar op over alles, hoe fantastisch het met ons gaat. Niemand zegt wat er niet goed gaat. Want je voelt gêne en wilt geen loser zijn.”

Mensen scheppen volgens Barents ook op over hun seksfrequentie terwijl de cijfers van Rutgers WPF minder seksuele activiteit laten zien. Barents: „Kijk naar jezelf: je werkt hard, je kookt, je gaat nog sporten, je hebt hobby's, kinderen – en dan zou je 's avonds ook nog wild in bed zijn?”

De psychotherapeut relateert de stelling dat mensen die seks hebben gelukkiger zouden zijn dan mensen die niet of minder vrijen. Barents: „Het missen van intimiteit is vele malen onverdraaglijker dan het missen van seks. Over seks bestaan zo veel fabels. Natuurlijk is vrijen belangrijk of prettig maar als het libido uiteenloopt – en dat is een veel voorkomende reden waarom mensen bij een therapeut komen – is dat geen schande. Probeer het met elkaar te regelen. Bespreek bijvoorbeeld dat seksualiteit en een orgasme niet per se bij elkaar hoeven te horen. Het drijft misschien af van het sprookje, maar het vrijen moet worden besproken in al zijn kwetsbaarheid.”

Volgens Barents is dat ook de essentie van relatietherapie: mensen helpen zich kwetsbaar te tonen en de stoere praat van opscheppers te negeren – proberen te zijn wie je bent met alle problemen van dien. In therapie praten zowel mannen als vrouwen gemakkelijker over hun seksualiteit is zijn ervaring.

Dat merkt ook Wietske Jansen Schoonhoven, relatietherapeut en trainer bij Phoenix Opleidingen. Zowel hetero- als homostellen vragen haar om hulp bij seksuele problemen. En, niet te vergeten, ook alleenstaande vrouwen en mannen met een relatiewens heeft zij in therapie. Zij biedt oplossingen als: verdiep je een tijdje actief in je eigen seksuele verlangens – lees *Fifty shades of grey*, loop eens een mooie lingeriewinkel binnen, huur een softpornofilm – om opnieuw en misschien vanuit een ander perspectief contact te maken met, zoals zij het noemt, je levensenergie. Maar ook: kijk of je de intimiteit die je met je partner hebt op andere terreinen zoals kunst, muziek of lekker eten, kunt uitbreiden naar de slaapkamer.

Ook noemt zij het probleem van de – in lesbische kringen zo flatteus genoemde – lesbische beddendoed: er wordt weinig meer gevreesd. Bij een teveel aan zachte, vrouwelijke energie kan de seksuele spanning tot ongeveer nihil zakken. Vrouwen met een groot libido kunnen daaronder lijden. Als voorbeeld noemt zij een met een vrouw getrouwde lesbienne die om de sleur te doorbreken, in de kroeg een man versiert – alleen voor de seks.

Op het etentje voor de jarige vriendin was het laatste woord over de seksfrequentie voor een vrouw in een topfunctie, die zich tot dan toe op de achtergrond had gehouden. Zij 'durfde' te zeggen dat haar seksleven op een heel laag pitje stond, eigenlijk nihil, en dat zij de seks miste. Samen met haar man heeft zij daar het volgende op gevonden: „Elke vrijdagavond gaan wij samen romantisch eten met als uiteindelijk doel samen ontspannen met elkaar naar bed te gaan.”

De tafelenoten waren zichtbaar onder de indruk over deze openheid en hielden voor het eerst die avond heel even hun mond.

Nul keer per week



ILLUSTRATIE VIOLA LINDNER

MENSEN MET EEN VASTE RELATIE HEBBEN MINDER VAAK SEKS DAN IN HET BEGIN VAN DE JAREN NEGENTIG

- In vaste, monogame relaties hebben mensen de meeste seks, blijkt uit onderzoek van kenniscentrum voor seksualiteit Rutgers WPF. Zeven op de tien mensen in een vaste relatie zeggen dat ze hooguit één keer per week seks hebben. 80 procent van de volwassenen heeft een vaste relatie, de helft is getrouwd. 3 procent is met een partner van hetzelfde geslacht. Mannen rapporteren traditiegetrouw meer seksuele partners dan vrouwen, maar bij beide seksen heeft de meerderheid (ongeveer

driekwart) met slechts één partner seks gehad in de bevragede periode van een half jaar.

- In de jaren negentig hadden mensen in vaste relaties vaker seks dan nu (cijfers uit 2011). Ruim twintig jaar geleden antwoordden vier van de tien ondervraagden het niet vaker dan eens per week te doen. En 6 procent van de mannen en vrouwen zegt helemaal geen seks meer te hebben met hun partner.

- De helft van de mannen en vier op de tien vrouwen vinden dat ze te weinig seks hebben. Toch is de meerderheid tevreden met de partner. Ruim de helft heeft nooit relatie over seks. Eén op de negen heeft er geregeld of altijd conflicten over.

- Een kwart van de mannen en eenderde van de vrouwen heeft in zijn of haar leven (nog) niet meer dan één of twee sekspartners gehad. Eén op de tien heeft met meer dan twintig mensen seks gehad (bijna drie

keer zoveel mannen als vrouwen).

- 7 procent van de ondervraagden zegt in het afgelopen half jaar vreemd te zijn gegaan. Het komt in alle leeftijdsgroepen en zowel bij mannen als vrouwen voor. Dat gebeurt relatief frequent onder etnische minderheden, mensen in de stedelijke gebieden en in latrelaties.

Bron: *Seksuele gezondheid in Nederland* (1991, 2006, 2011), Rutgers WPF

VANAF VOLGENDE WEEK EEN SERIE OVER RELATIETHERAPIE

- Op deze pagina's begint volgende week de serie **In therapie** over tien vaak voorkomende vragen waarmee mensen naar de relatietherapeut gaan.

- Aan de hand van voorbeelden uit de praktijk zullen relatietherapeuten Willem Barents en Wietske Jansen Schoonhoven steeds de casus duiden en een eerste advies geven om het probleem op te lossen.

- De onderwerpen uit de serie zullen variëren van algehele onvrede binnen het huwelijk, tot buitenechtelijke relaties of eenmalig vreemdgaan.

- Niet alle problemen gaan over seks, zo wordt ook gesproken over steeds terugkerende ruzies (*all nighters*), of de problemen die kinderen met de nieuwe partner van één van hun ouders kunnen hebben na een scheiding.

Taal voor de mensen



Dan maar

Duitsers wensen elkaar voor Oud en Nieuw een „guten Rutsch ins neue Jahr”, of korter: „guten Rutsch!”. Een gezellige uitdrukking, alsof het nieuwe jaar een glijbaan is waar je vanaf mag glijden.

In Nederland is het allemaal natuurlijk een stuk deprimerender. „En nog de beste wensen” bijvoorbeeld. Redelijk vaak hoor je ook de 'dan maar'-constructie. „Nou, de beste wensen dan maar.” Dat 'dan maar' is waarschijnlijk bedoeld om te laten merken dat we hier te maken hebben met een uitgekauwd cliché, dat helaas toch gebruikt moet worden. Maar het komt over als een cryptisch geformuleerde, wanhopige hulpvraag.

„Dan maar” wordt sowieso veel gebruikt. Heel soms kan er iets positiefs van uitgaan: „Is de boot lek? Dan maar zwemmen! Lekker eigenlijk!” Maar meestal hangt er een fatalistische sfeer omheen. „Dan maar weer naar de camping in Ermelo.” „Dan maar” is buitengewoon Nederlands. Hoe vertaal je het? Geen idee. Ik denk dat het Engelse 'I guess' er nog het dichtste in de buurt komt. „I'm out of money so I'll

just stay home, I guess.”

Maar Nederland is de koning van het 'dan maar'. Niet zo verwonderlijk. De mensen die hier in de oertijd zijn gaan wonen, in de nattigheid, hebben dat natuurlijk alleen maar gedaan omdat het elders niet lukte. Dan maar op een terp.

Er is trouwens één gebruik van 'dan maar' dat mij nauw aan het hart ligt. Als iets vervelend is, maar er kan niets aan veranderd worden, dan roep ik graag: „Dat is dan maar zo!” Onlangs had ik in een moment van logistieke helseheid mijn tas ('met alles erin') laten staan op een parkeerplaats bij winkelcentrum de Beverhof te Beverwijk. Toen ik ontdekte dat mijn tas weg was, riep ik eerst heel hard „godverdomme!” maar daarna zei ik gedecideerd „dat is dan maar zo”, en reed terug naar de Beverhof. Toen ik, daar aangekomen, ontdekte dat de tas toch in de auto was en ik dus helemaal niet terug had hoeven rijden, riep ik weer „godverdomme!” maar troostte mezelf wederom met „dat is dan maar zo”.

Wie 'dan maar' zegt, schikt zich in zijn lot. Dat is calvinistisch, en daar kun je tegen zijn. Maar je kunt ook denken: dat is dan maar zo.

PAULIEN CORNELISSE

Denkbeeld



Deze week een citaat van de Ierse schrijver Oscar Wilde (1854-1900): 'Goede voornemens zijn cheques die we innen bij een bank waar we geen rekening hebben lopen'. De foto is van Ria Maarsse van Lisse. 'Iets meer sparen dit jaar?'

▶ Volgende week schrijver Arnon Grunberg: 'Het is jammer dat de waarheid vaak zo cynisch klinkt, daarom kun je beter liegen. Als je tenminste wilt dat de mensen je aardig vinden'. Heb je een foto bij dit citaat? Mail deze met naam en woonplaats naar klik@nrc.nl onder vermelding van 'Grunberg'

ik@nrc.nl

Het is nog stil in de Albert Heijn, zo 's ochtends vroeg, als ik een doosje wijn afreken bij de enige kassa die is geopend. Australische wijn, goede producent, vandaag in de aanbidding, mijn vrouw vond 'm een paar maanden geleden ook lekker. Als ik tevreden thuiskom met mijn doosje rood, bedenk ik dat ik er nog wel eentje wil hebben.

Terug naar de AH. Nog steeds rustig. Nog steeds dezelfde kassa, dezelfde efficiënte juffrouw. Zwij-

gend en geconcentreerd herhalen we onze routine van een half uurtje geleden: doosje wijn op de band, doosje openen, één van de flessen scannen, mijn buskaart, pinnen, bonnetje. Dan kijkt ze me aan en zegt vriendelijk: „Tot straks.”

JAN WILLEM IN 'T VELT

▶ Ook een ikje insturen? Mail maximaal 120 woorden naar ik@nrc.nl