

Een enthousiast 'misschien'



Esther Nijhuis is gynaecoloog en seksuoloog bij ziekenhuis Nij Smellinghe in Drachten

Het is lastig om een column over je vak te schrijven als je net terugkomt van vakantie.

Ik heb namelijk de afgelopen week geprobeerd juist niet met mijn werk bezig te zijn. Gelukkig heb ik als seksuoloog van mijn hobby mijn werk gemaakt, dus het onderwerp seks houdt me ook op vakantie bezig.

Het boek *Kom als jezelf* van Emily Nagoski is een echte aanrader voor iedere vrouw die worstelt met haar seksualiteit. Ik heb dat boek al een aantal jaren geleden tijdens mijn zomervakantie in

Italië gelezen, er is nu ook een podcast van. De schrijfster en seksuoloog geeft hierin antwoord op allerlei vragen van luisteraars over seks. Een van de onderwerpen die ze besprak was het concept 'een enthousiast misschien'.

Er zijn twee soorten 'zin' in seks: spontaan verlangen en responsief verlangen

Dat moet ik even toelichten.

Het begint met het aloude probleem dat twee mensen in een relatie verschillen in hun wensen en behoeften, ook op het gebied van seks. Er is meestal iemand die „geen zin” heeft, of in ieder geval minder vaak dan de ander. Dat dit leidt tot problemen, komt door een misvatting over wat zin, of seksueel verlangen, precies is.

Twee soorten zin

Er zijn twee soorten 'zin'. Sommige mensen ervaren spontaan verlangen (ongeveer 70 procent van hen is man) en er zijn mensen die responsief verlangen ervaren (ongeveer 70 procent van hen is vrouw). Tot welke groep je behoort, heeft onder andere te maken met de hoeveelheid testosteron in je lichaam, of in het lichaam van je moeder toen je bij haar in de baarmoeder zat.

Iemand met spontaan verlangen, raakt heel makkelijk seksueel geprikkeld en wil dan graag overgaan tot seks, als de situatie dat toelaat. Hij (of soms zij) kan zich niet voorstellen dat er mensen bestaan die niet spontaan zin in seks hebben. Toch zijn er grote groepen mensen die alleen zin krijgen in seks onder de juiste omstandigheden. Hun brein wordt pas seksueel geprikkeld als hun lichaam op de juiste manier, onder de juiste omstandigheden en door de juiste persoon, wordt aangeraakt. Het is dus 'responsief'. De vraag is: hoe ga je om met dit verschil in verlangen?

Met bovenstaande kennis in je achterzak is het antwoord simpel: Weet tot welke groep je behoort. Als je partner responsief verlangen heeft, dan hoef je nooit een enthousiast „ja!” te verwachten op je verzoek om seks. Zo werkt dat niet bij je partner. Je kunt wel de juiste omstandigheden creëren voor je partner om een enthousiast 'misschien' te voelen. Begin met zoenen of strelen en zie waar het schip strandt! Natuurlijk moet je partner ook van zichzelf weten dat haar (of zijn) verlangen responsief is, en dat een „nee”, van een „misschien” in een „ja” kan veranderen, als ze (of hij) zich daarvoor openstelt.