

GEZOND

Vraag het onze specialisten

Ons panel beantwoordt al uw vragen. Over lijf en leden, hart en ziel. Ook een vraag? Mail naar zo@persgroep.nl



Coach seksualiteit Carla Rutgers
Relatiefilosof Jan Drost
Bedrijfspsycholoog Ellen Huijsmans

Mijn man wil elke dag seks, maar voor mij is dat te veel

Ik zie vaker dat vrouwen er alles aan doen om een verschil in seksdrive op te lossen en daarbij nogal eens over hun grenzen gaan. Dan kan seks iets worden dat je niet voor jezelf doet, maar voor de ander. Het is niet erg als dat af en toe gebeurt, maar als het altijd zo is loop je de kans dat je seks niet meer fijn vindt. Jullie doen er goed aan hierover in gesprek te gaan. Het is interessant om je man te vragen

waarom hij zo regelmatig seks nodig heeft. Welke behoefte ligt eronder? Wil hij via seks zijn stress kwijt, wil hij zo verbinding krijgen met jou of zijn liefde tonen? Kan hij die doelen misschien op een andere manier bereiken? En hoe zit het met jou? Geniet je nog van seks of is het meer verplichting? Als hij (onbewust) voelt dat jij er niet van geniet kan dat zijn ontevredenheid verklaren. Misschien als jullie alleen vrijen als jij echt zin hebt, dat hem dat beter bevalt. En dan kan hij andere keren zichzelf bevredigen. —Carla Rutgers

Kies ik een partner die lijkt op mijn vader of moeder?

Om ons in de wereld te oriënteren hebben wij voorbeelden nodig. Een mentaal sjabloon waardoor we iets herkennen. Als iets voldoende overeenkomt met ons beeld van een boom zeggen we: dat is een boom. Ook om een mogelijke geliefde te herkennen hebben we beelden nodig en aangezien onze ouders de eerste man en vrouw zijn die we zien, is het niet vreemd dat we hen als voorbeelden inprenten. Als

we geluk hebben en zij lief en zorgzaam waren, is er niets mis mee als we vallen op iemand die aan hen doet denken. Maar ook wie het slecht met zijn opvoeders heeft getroffen kan zich aangetrokken voelen tot iemand die in dat plaatje past. Dat is omdat we ons hechten aan wat we kennen, ook als dat niet goed voor ons is. In dat geval is het de moeite waard het onbekende een kans te geven. Bijvoorbeeld door het aan te durven met iemand die niet vertrouwd voelt, omdat hij of zij zo ongewoon lief voor ons is. —Jan Drost

Hoe zorg ik dat mijn bevoegenheid niet leidt tot burn-out?

Als je bevoegen bent voel je je vitaal en ga je met plezier naar je werk. Je bent betrokken bij je werk en de organisatie. Je werkdag vliegt voorbij waarna je met een voldaan gevoel naar huis gaat. Alleen en met anderen boek je prachtige resultaten. Heel mooie eigenschappen maar helaas, zoals bij alle krachten, kunnen die ook een valkuil worden. Je grenzeloze energie kan door (externe) zorgen tijdelijk dalen. In een team waarin niet iedereen bevoegen

is, kan men je als kartrekker zien en benaderen. Door je betrokkenheid stijgt mogelijk de druk zonder dat je werkgever doorheeft dat die betrokkenheid ook een valkuil is. Het is dus goed om de bevoegenheid af en toe onder de loep te nemen en te zien of u die nog als kracht inzet of dat het u te veel wordt. Bespreek dit met uw werkgever. Zoals de positieve psychologie stelt: van uw fouten leert u, van uw successen meer. Door met uw werkgever goed te kijken welke successen er in de bevoegenheid zitten, kunt u die blijvend inzetten en voorkomt u in de valkuilen te stappen. —Ellen Huijsmans

Doe het eens met de Kamasutra

Standje 30 is een blijvertje

Wil je het leuk houden in bed, doorbreek dan af en toe eens de routine. Bijvoorbeeld door te experimenteren met kamasutra, de Indiase erotiekler. Seksjournalist Marith Iedema waagt een poging.

Ik blader door het boek *Bucketlist Kamasutra, 69 standjes die je geprobeerd moet hebben* (Pelckmans, €17,50) volgens auteur M.W. Beau. Geliefde Duncan en ik zijn vier jaar samen. Wij doen het, net als veel stellen, vaak in dezelfde posities. Niks mis mee. Maar, omdat verandering van spijs doet eten, besluiten we het eens over een andere boeg te gooien.

#64 Kikkerprinses

'Laten we beginnen met de Kikkerprinses', zeg ik. Dat standje is een fluitje van een cent, verwacht ik. 'Met de wat?' vraagt Duncan. Ik leg uit: bij de Kikkerprinses zit de man op zijn onderbenen en de vrouw gehurkt bij hem op schoot, met haar rug tegen zijn borst. Na een opwarmronde neemt Duncan zijn positie in en ik de mijne. Wat gehannes later zitten we.

'Jij moet bewegen hè. Ik kan zo niks', zegt hij. Nou, aan de bak dan maar. Als een kikker hop ik op en neer. Tweemaal succesvol. Dan floept hij uit me. Wat volgt is meer geklooi. Duncan concludeert na een tijdje droog: 'Oké. Dit werkt niet. Je kont is te dik voor dit



standje.' Nou, bedankt hè.

Hij: Niks voor mij: te weinig bewegingsvrijheid. En ik vind het onprettig om op mijn onderbenen te zitten. Zij: De Kikkerprinses ziet er simpeler uit dan het standje is. Grootste nadeel: de penis

van de man zit voor een deel tussen zijn bovenbenen geklemd, waardoor alleen oppervlakkige penetratie mogelijk is. En tja, leuk of niet, je kunt wel stellen dat mijn kont in de weg zat.

Voor herhaling vatbaar

#4 Rodeo

'What the fuck', zegt Duncan. Zijn reactie is begrijpelijk. Ook mijn wenkbrauwen schoten ver de lucht in toen ik het Rodeo standje zag. Maar, geen half werk, besluit ik. Ik lees voor uit het boek: 'Het doel van jullie Kamasutra-avontuur is: alle opdrachten en standjes testen.' Duncan snuift. 'Ik ben toch geen circusartiest', moppert hij. Toch wel. Duncan blijkt talenten te bezitten waarvan ik het bestaan niet kende. Ik zet mijn benen aan weerskanten van zijn bekken neer en word verrassend soepel de

lucht in getild. Hij begint te bewegen en ik vlieg alle kanten op – terwijl mijn voeten hulpeloos in de lucht bungelen. Waar moet ik me in hemelsnaam aan vasthouden?! 'Ik val, ik val', roep ik. 'Ga jij nou klagen!' hijgt hij. Het Rodeo standje doet zijn naam eer aan. Helaas blijkt ik een cowboy van niks. Na een paar angstige minuten flikker ik voorover, waardoor Duncan bezwijkt onder mijn gewicht. Uitgeteld hijgen we na. Moe en onvoldaan.

Hij: Wat een hel. Zij: Wie bedéinkt dit?

Voor herhaling vatbaar



#27 Tango

'Oké. Terwijl we staan leg ik mijn rechterbeen op jouw schouder, en hou ik je vast bij je nek', leg ik uit. Dit blijkt makkelijker gezegd dan gedaan. Duncan is bijna 2 meter lang en ik zou mezelf niet omschrijven als bijzonder lenig. Hoe ik mijn best ook doe, mijn been blijft ergens ter hoogte van zijn elleboog steken. Libido-verhogend werken mijn wanhopige pogingen niet. Ook onhandig: mijn kruis bevindt zich zo centimeter lager dan het zijne. 'Wacht!' Ik heb een idee. Ik ren de woonkamer in en kom terug met een krukje waar ik op ga staan. Dat werkt.

Hij: Topstandje! Zij: Ja, het is gelukt. Maar om nou te zeggen: gewéldig die Tango, nee. Ik was vooral bezig niet van het wiebelende krukje te donderen. En stretchpijn werkt afleidend. Note to self: begin met yoga en probeer de Tango daarna nog eens.

Voor herhaling vatbaar



#30 Liefdeshartje

Oké, next. 'Ga eens op je rug liggen', zeg ik. Duncan doet dankbaar wat ik vraag. Ik ga op hem zitten, trek hem omhoog en klem mijn benen om hem heen. Dat voelt goed.

Hij: Dit standje doet geen pijn aan mijn benen of rug: een verademing na onze laatste avonturen. Zij: Ik hou van seksposities waarbij je oogcontact kunt maken en kunt zoenen. Liefdeshartje is een aangenaam, intiem standje.

Voor herhaling vatbaar



#15 Verspringer

'Dit kan niet', zegt Duncan. Ik haal mijn schouders op. 'Vast wel. Anders staat het toch niet in dit boek?' Duncan houdt zijn hoofd schuin, en bekijkt het plaatje van de Verspringer nogmaals aandachtig. 'Onmogelijk, zo breekt mijn pik', zegt hij resoluut. Ik haal hem over de sekspositie tóch een kans te geven.

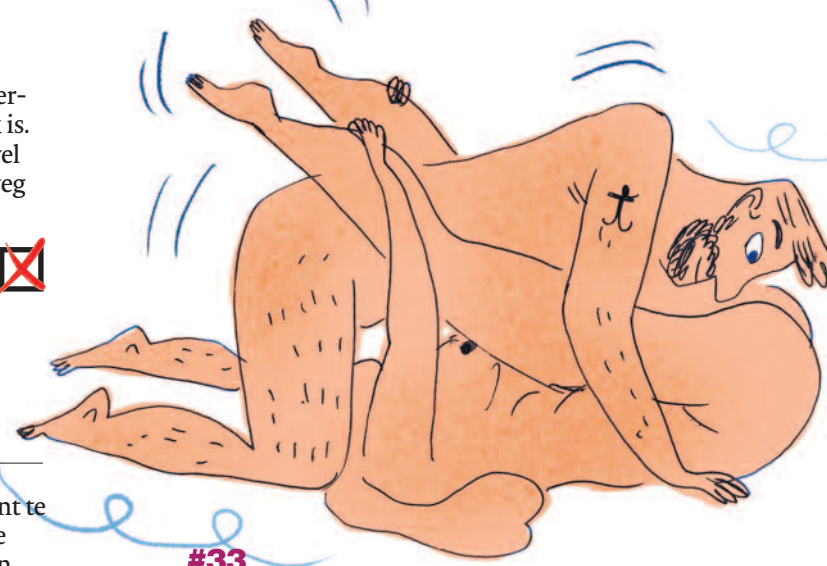
We draaien ons om, konten naar elkaar toe en schuifelen dichterbij. Ik kijk achterom en zie Duncans gat naderen. Onze billen raken elkaar. Maar wie denkt dat zijn penis via deze weg makkelijk mijn vagina vindt, heeft het mis. 'Til je kont eens verder omhoog!' zeg ik. Duncan kijkt me vernietigend aan en duwt zijn billen de lucht in, zodat ze zo'n 15 centimeter boven die van mij uitsteken. Ik

kijk naar ons via de spiegel en zie twee konten die bezig zijn met een soort paringsdans. Ik stel me voor dat de overburen ons zo bezig zien. 'Als je nog één keer licht, stop ik ermee', zegt Duncan boos. Ik doe mijn best. Maar als poging vier ook mislukt, proest ik het uit.

Hij: Belachelijk. Zij: Geweldig standje als je eens goed wilt lachen. Wie zin in seks heeft, moet dit vooral níet proberen.

Voor herhaling vatbaar

Eindconclusie: (S)experimenteren is een goed idee. Soms juist omdat je je realiseert hoe fijn het verouderde is.



#33 Yin-yang

Seks is geen synoniem voor penetratie. Gelukkig deelt M.W. Beau mijn mening. Bij een deel van de 69 standjes die geprobeerd moet hebben, is van penetratie geen sprake. Zoals de Yin-yangpositie, een variatie op het bekende standje 69 waarbij beide partijen tegelijkertijd oraal worden bevredigd.

Hij: Geweldig. Zij: Het is wennen dat Duncan récht in mijn aars kijkt, van bovenaf (zodat er veel licht op valt). Sterker nog: zijn neus verdwijnt half in mijn gat. Maar wie zich over zijn schaamte heen zet, geniet meer van seks. Ik voeg de daad bij het woord. Het resultaat mag er zijn.

Voor herhaling vatbaar



ILLUSTRATIES ANNE STALINSKI

René Dijkstra

Achterstevoren leven, met alles wat je nu weet



René Dijkstra kijkt terug op de dood van zijn zus. Zij had minder bang willen zijn om te doen wat ze zelf wilde.

Tegen de tijd dat je het leven en wat daarin echt belangrijk is een beetje begint door te krijgen, ben je vaak al te oud of te ziek om daar nog lang profijt van te hebben. Je zou je leven achterstevoren moeten kunnen leven. Zodat je al je latere inzichten kunt meenemen naar eerdere levensfasen.' In een gesprek dat ik kort voor haar dood midden februari met haar had, liet mijn zus zich dit ontvallen.

Op mijn vraag welke inzichten ze eerder had willen hebben, antwoordde ze: 'Het eerste dat ik mijn jongere ik zou voorhouden is: laat je niet bang maken. Dans niet te veel naar de pijpen van anderen. Uit angst niet aardig gevonden te worden, niet aan verwachtingen te voldoen, bang voor ruzie, bang om af te wijken, bang om wat dan ook. Ik had bepaalde dingen uit mezelf en voor mezelf willen ondernemen, maar durfde niet. Zoals fulltime schrijver worden of een kind adopteren. Bang dat het zou mislukken, dat ik er niet voldoende talent voor zou hebben of het financieel niet zou redden. Ik las laatst een Australisch onderzoek over waar mensen op hun sterfbed spijt van zeggen te hebben. Vaak genoemd werd: ik wilde dat ik de moed had gehad om trouw te blijven aan mijzelf, aan mijn dromen, in plaats van te leven

Mijn zus wilde dat ze de moed had gehad om trouw te blijven aan zichzelf

zoals anderen van mij verwachtten of verlangden. Het is niet zo dat ik spijt heb van de meeste keuzes die ik wel heb gemaakt. Maar ik heb wel spijt van bepaalde keuzes die ik uit angst niet heb gemaakt.

Later die dag thuis herinnerde ik me gelezen te hebben dat kunstschilder Paul Gauguin, die een tijd met Vincent van Gogh samenwoonde en later emigreerde naar een eiland in de Stille Oceaan, ooit aan een vriend schreef: 'Je hebt al heel lang geweten wat het is dat ik tot stand wil brengen: het recht om alles te durven'. Ik e-mailde mijn zus die uitspraak. Per omgaande antwoordde ze: 'Alles' is een beetje overtrokken. Maar achteraf gezien had ik, en ik denk velen in mijn situatie, van dat recht meer gebruik willen maken. Geef dat maar door aan al die jongeren die jij nog tegenkomt. En vergeet niet het ook aan jezelf door te geven'.

Reageren? rene.dijkstra@persgroep.nl