

## Hoe kom je aan “geen zin”

Soms heeft een afname in seksueel verlangen een duidelijk medische, psychologische of relationele oorzaak, maar vaak ook niet. De vraag is dan natuurlijk waardoor komt het dan? Waarschijnlijk valt daar geen duidelijk antwoord op te geven evenmin als op de vraag waarom andere mensen wel seksueel verlangen hebben. Seksueel verlangen is voor een groot deel een raadsel. Waarom hebben mensen zin in seks en waardoor? Lang is er gedacht dat seksueel verlangen vast ligt in de natuur en als het ware vanzelf -“spontaan”- ontstaat. Inmiddels weten we dat dit misschien bij mannen soms wel het geval lijkt, maar dat seksueel verlangen bij vrouwen over het algemeen meer het gevolg is van reageren op bepaalde prikkels: gedachten, wensen, fantasieën, gevoelens, aanrakingen, het ervaren van intimiteit met een partner, prikkelende beelden etc. Hierdoor kan je in de stemming komen en vervolgens beslissen om wel of niet iets erotisch/seksueels te gaan doen, afhankelijk van de verwachting of die seksuele activiteit iets plezierigs zal opleveren.

In de eerste plaats moeten je lijf en je geest dus kunnen reageren op die seksuele prikkels; stimuli noemen we dat. Die prikkels leiden er vervolgens toe dat er lichamelijk al iets begint te veranderen; je ademhaling wordt sneller, je hartslag neemt toe en in allerlei delen van je lichaam niet alleen in je geslachtsdelen- begint de doorbloeding toe te nemen. Eigenlijk is er dan al sprake van een beginnende lichamelijke seksuele opwinding, terwijl je je daar eigenlijk nog niet van bewust bent.

Het lichamelijk proces dat je voorbereidt op seks begint op gang te komen, maar of dat ook ergens toe leidt hangt vooral af van het feit of je er vervolgens ook heil in ziet om iets met die beginnende seksuele opwinding te doen. Pas als je overgaat tot seksuele activiteit, omdat je daartoe gemotiveerd bent, word je je bewust van “zin” en een gevoel van opwinding.

Om zin in seks te kunnen ervaren zijn er dus twee dingen nodig:

*In de eerste plaats* moeten je lichaam en geest in staat zijn om op seksuele prikkels te reageren. Of dat gebeurt hangt af van ingewikkelde chemische processen in het brein, waarbij allerlei stoffen zoals hormonen en zogenaamde neurotransmitters een rol spelen. Zo komt bij vrouwen met een ernstig tekort aan het hormoon testosteron of bij vrouwen met een depressie, waarbij stoffen als serotonine een rol spelen, de onbewuste start van zin en opwinding veel moeizamer tot stand. Zij zijn als het ware veel minder gevoelig voor seksuele prikkels, hun “startmotortje” komt moeilijker op gang.

Ook als er niet duidelijk iets mis is met je “startmotor” zou het heel goed zijn kunnen zijn dat bepaalde chemische stoffen je gevoeliger kunnen maken voor seksuele prikkels. Het onderzoek naar geneesmiddelen voor de behandeling van “HSDD” richt zich hier op.

*In de tweede plaats* moet je als het ware gemotiveerd zijn om iets met zin en opwinding te gaan doen. Dat hangt vooral af van hoe je in je vel zit, hoe leuk je het wel of niet hebt met je partner, hoeveel tijd en ruimte jij en je partner hebben voor dingen samen, voor lichamelijke intimiteit, van hoe goed je samen kunt praten over verschillen en overeenkomsten in wensen en verlangens ten aanzien van relatie, intimiteit en seksualiteit en vooral ook van of je verwacht dat wat jullie gaan doen ook leuk gaat worden.

Iedere vrouw en iedere man heeft als het ware eigen voorwaarden om zin in seks te kunnen krijgen. Het op zo’n manier omgaan met verschillen in voorwaarden, wensen en verwachtingen ten aanzien van relatie, intimiteit en seksualiteit dat je beiden aan je trekken komt is niet eenvoudig en vereist in elk geval dat je op elk moment van elkaar weet wat je wel en niet zou willen. Het sleutelwoord bij het omgaan met verschillen in verlangen is communicatie. Kortom: voor zin in seks is het nodig dat je aan de ene kant open staat voor seksuele prikkels en aan de andere kant ook beiden kans ziet om iets met die seksuele prikkels te gaan doen dat leidt tot plezier en bevrediging. Zin in seks ontstaat door iets seksueels te doen, maar dat werkt alleen

als daarmee ook aan de voorwaarden wordt voldaan om voor jou en de ander seks aantrekkelijk te maken. *Zin in seks komt dus inderdaad niet uit de lucht vallen!*

Als er al langere tijd sprake is van een situatie waarin een van beide partners wel en de andere niet erg gemotiveerd is voor seks, ontstaat- wat ook de aanvankelijke oorzaak was van dat verschil- vaak een situatie waarin de een langzaam maar zeker meer gefrustreerd raakt en de ander steeds meer geneigd zal zijn situaties te vermijden die zouden kunnen leiden tot iets seksueels. Langzaam kom je dan in een soort vicieuze cirkel waarin tot verdriet van beiden het probleem steeds groter wordt.

Vaak lukt het dan niet meer om te bedenken dat de seks ooit wel leuk is geweest en daardoor een belangrijke bijdrage leverde aan het ontstaan van verlangen naar een volgende keer.

Om dat verlangen en dat plezier, dat er ooit wel was, terug te vinden zul je terug moeten naar wat voor jou de voorwaarden zijn voor het krijgen van zin in seks, zonder dat dat per definitie ook ergens toe moet leiden. Je moet als het ware weer op zoek naar die prikkels en die omstandigheden die jij nodig hebt voor het aanslaan van je seksuele motortje en die je voldoende gelegenheid geven te herontdekken waar je wel en waar je geen zin in hebt en onder welke omstandigheden

Datzelfde geldt natuurlijk ook voor je partner; hij zal bereid moeten zijn om samen met jou te kijken hoe jullie het voor elkaar krijgen om intimiteit en seks voor jullie beiden weer aantrekkelijk te maken.

Voor hem betekent dat misschien in eerste instantie een stapje terug door seks als doel tijdelijk wat opzij te zetten, jij zult de bereidheid moeten hebben om weer situaties op te zoeken waarin je zin zou kunnen krijgen zonder iets te doen wat je echt niet wil.

Er zit nu eenmaal een kern van waarheid in het “Mars” en “Venus” verhaal: Voor vrouwen geldt vaak dat het ervaren van intimiteit een van de voorwaarden is voor het kunnen krijgen van zin in seks, voor mannen is seks vaak de manier om intimiteit en verbondenheid te voelen. Wat je ook ziet is dat als vrouwen leuke seks hebben gehad ze vaak voorlopig weer tevreden zijn, terwijl het bij mannen juist eerder smaakt naar meer.

De belangrijkste voorwaarde van het uiteindelijk weer vinden van een weg waar jullie allebei tevreden over zijn, is dat je begint met communiceren over voorwaarden en wensen en grenzen ten aanzien van relatie, intimiteit en seks en de manier waarop jullie samen “zin” met of zonder pilletje zouden kunnen terugvinden.

Samengevat bestaat de essentie van seks uit drie woorden: **stimulus, context en communicatie.**