

WAAR HET OM GAAT



Goede seks geeft zin in meer

Bespreek de seks liever niet als je nog naakt in bed ligt. Dat is een van de tips van gynaecoloog en seksuoloog Esther Nijhuis uit Burgum.

De combinatie komt niet vaak voor. Als gynaecoloog bij ziekenhuis Nij Smellinghe in Drachten bestaat haar takenpakket soms uit het verrichten van keizersnedes of het verwijderen van baarmoeders. Als seksuoloog met eigen praktijk behandelt ze erectieproblemen en 'verschil in verlangen'.

Nee, 'libidoverlies' gebruiken seksuologen niet meer. „Dat is ooit bedacht door Freud”, zegt Esther Nijhuis, verwijzend naar de Weense grondlegger van de psychoanalyse. „Hij dacht dat de behoefte aan seks een soort drift was, vergelijkbaar met honger.” Bij seks werkt het juist andersom. „Het hebben van goede seks, zorgt ervoor dat je zin hebt in méér.”

Zo wordt haar vak achtervolgd door clichés. „Mensen denken bijvoorbeeld dat je in een goede relatie twee, of drie keer in de week seks moet hebben. Maar eigenlijk is er geen norm. Er zijn stelletjes die zonder seks toch een hele goede relatie hebben. Uiteindelijk denk ik dat geen enkel seksueel probleem onoverkomelijk is.”

En dan is er nog de nadruk op penis-in-vaginaseks. Zodra dat niet meer lukt, stoppen oudere stelletjes vaak helemaal met seks. „Maar als je geen erectie krijgt, zijn ook andere seksuele activiteiten mogelijk. En als de vagina te nauw is, betekent dat niet dat de clitoris niet werkt. Je kunt altijd dingen blijven doen en het leuk hebben met elkaar.”

Nijhuis vergelijkt seks met een ladekast. „Penis-in-vaginaseks is één lade, maar er zijn ook andere laatjes.

WAAR GAAT HET DEZE WEEK OM?

Seks.

WAAR ZIJN WE?

In de slaapkamer.

WAAROM MOET IK DIT WETEN?

Woensdag is het wereldorgasmedag. Het streven is om stipt 07.08 uur Nederlandse tijd klaar te komen, denkend aan wereldvrede. Een Amerikaans duo riep de dag voor het eerst uit in 2006 en sindsdien heeft eigenlijk niemand er meer wat van gehoord. Maar goed, de winter begint, het is de kortste dag van het jaar en de kachel staat op de spaarstand. Wat moet je anders?

WAAR SPEELT DIT NOG MEER?

Op de bank, tegen de trapleuning en in het washok.

Elkaar strelen, tongzoenen... Dat je geen zin hebt in penetratieseks, wil nog niet zeggen dat je geen zin hebt in andere dingen, zoals gebeft of gepijpt worden. Het zou helpen als mensen concreet zouden zijn in wat ze wél willen, in plaats van dat ze alleen maar afwijzen.”

Maar hoe bespreek je dan die wensen met je partner? Bij voorkeur met de kleren aan, vertelt de seksuoloog. „Naakt ben je op je kwetsbaarst. Stel, je hebt net je best gedaan en dan hoor je: 'Je deed dit en dat niet goed'. Dat is superpijnlijk. Kies de timing goed en vermijd de woorden 'altijd' en 'nooit'. Met negatieve feedback kun je heel snel iets kapot maken.”

In 2014 richtte Nijhuis in Nij Smellinghe de polikliniek seksuologie op. „Voor die tijd belandden sommige vrouwen tussen wal en schip. Vanuit de gynaecologie denk je toch vaak aan medicijnen of een zelfje tegen een huidziekte. Maar seksuologie gaat ook over de interactie tussen twee mensen, en over wat je denkt en voelt. Het is een tak van sport die gynaecologen niet kennen.”

Een verwijzing naar een seksuoloog gebeurt vaak na een bezoek aan gynaecoloog, uroloog of huisarts. Veel voorkomend is het deurknopfenomeen. „Mensen gaan naar de huisarts met: 'Ik heb hier een bultje op mijn arm...'” Bij het weggaan, terwijl ze de deurknop al in de hand hebben, keren ze zich om. „...En trouwens, ik kan ook geen erectie meer krijgen.”

De meestvoorkomende problemen die ze hoort in haar praktijk: dyspare-

unie (aanhoudende pijn bij het vrijen), vaginisme (een reactie waarbij de spieren rond de vagina zich ongewild aanspannen) en erectiele disfunctie (moeite met het krijgen of houden van een erectie).

Opvallend: vrijwel alle bezoekers komen alleen. „Maar als het gaat om een verschil in verlangen, dan staat dat natuurlijk in de context van een relatie.” Wie de 'afwijkende' persoon is, hangt af van interpretatie. Sowiezo is het aantal singles in de seksuologiepraktijk schaars. „Ik tref bijna nooit mensen zonder relatie.”

Het komt voor dat een partner na een paar sessies ook een uitnodiging krijgt. Soms levert dat een moreel vraagstuk op voor de seksuoloog. „Dan weet je dat de vrouw een minnaar heeft, terwijl haar man dat nog niet weet. Gelukkig kan ik dan overleggen tijdens een intervisiegroep met andere seksuologen in Friesland: 'Hoe zouden jullie het aanpakken?'”

Ze vertelt over een vrouw die pijn had tijdens het vrijen. „Ze dacht: 'Waar ligt het aan?'” Klachten kunnen verdwijnen bij een penis die iets kleiner van omtrek is. „Dus zij dacht: 'Ik ga eens vreemd. Als ik er dan nóg last heb...'” De pijn bleef en zo kwam de vrouw uiteindelijk terecht op haar spreekuur. „Ik vraag altijd: 'Wat heb je zelf al gedaan? Deze vrouw had er in ieder geval wél over nagedacht.’”

Geboortepiek

December 2021 was een vruchtbare periode in Friesland, blijkt uit cijfers van het CBS. In september 2022 telde Friesland 570 levend geboren kinderen, zo'n 20 procent meer dan in augustus. Het is de hoogste septemberscore sinds 2011 (585) en de hoogste maandscore sinds juli 2021 (602). Een verklaring is de lockdown. Eenzelfde piek in de rest van Nederland bleef uit.

TEKST MELLE VELTMAN

ILLUSTRATIE YOKO HEILIGERS