

HET ENIGE WAT HIJ WIL IS

SEX

Is het nou echt zo dat mannen elke drie seconden aan seks denken en slechts met grote moeite trouw blijven aan één partner? Psycholoog en journalist Francisca Kramer ging op onderzoek en vroeg het mannen op de man af.

RADAR^x
FABELS & FEITEN



FRANCISCA KRAMER is journalist en psycholoog. Ze heeft een eigen praktijk voor (relatie)therapie in Bloemendaal.

Over (mannelijke) seksualiteit raken we niet snel uitgepraat en uitgevraagd. Hebben mannen een veel hoger libido dan vrouwen, of is dat grote onzin? En hoe zit het met ouder wordende mannen als het testosteron afneemt? Willen mannen altijd jongere vrouwen? Houden ze die seksueel bij? Willen ze het liefst porno in bed? Verwarren ze intimiteit met seks? En zijn er mannen of vrouwen die genoeg nemen met een seksarme of seksloze relatie?

ZIJN LIBIDO, HAAR LIBIDO

Mannen willen altijd seks. Ze zouden constant onder invloed staan van een heftige biologische drift en denken gemiddeld elke drie seconden aan seks. Dit is het heersende beeld en het is waar, maar niet helemaal. De beroemde Amerikaanse seksuologe Laurie Watson, host van de podcast *Foreplay Radio*, geeft een lesje biologie. 'Testosteron is het hormoon dat verantwoordelijk is voor het voelen van lust. Bij mannen schommelt het testosteronniveau tussen de 350 en 1000 nanogram per deciliter, terwijl dat van vrouwen blijft steken tussen de 0,2 en 70. Op haar achttiende, als een vrouw piekt, heeft ze nog steeds maar een fractie van het testosteronlevel van de laagst scorende mannen. In vergelijking met vrouwen hebben mannen dus een gigantische hoeveelheid seksgerelateerde gevoelens die door dat testosteron wordt veroorzaakt. En omdat testosteron invloed heeft op de connectie tussen lichaam en geest, begint er al een erectie zodra een man ook maar aan seks denkt. Vrouwen zouden een moord doen voor zulke sensaties.'

Maar veel vrouwen hebben toch ook een behoorlijk libido? 'Zeker', zegt Laurie, 'alleen bereiken

vrouwen lustgevoelens via een andere weg, bijvoorbeeld door fantasieën of herinneringen én door het ervaren van warme verbinding. Veel vrouwen willen eerst connectie en dan pas seks, terwijl voor veel mannen seks juist als opwarmertje dient voor de emotionele relatie.'

DE OUDE BOK EN HET GROENE BLAADJE

En hoe zit het met het cliché dat mannen het liefst jongere vrouwen zouden willen? Daar kunnen we kort over zijn: dat klopt. Biologisch althans. We zijn geprogrammeerd om onze soort te laten voortbestaan en daarvoor zijn nou eenmaal vruchtbare vrouwen nodig. Maar gelukkig bestaan we uit meer dan biologie. Ook psychologie en sociologie spelen een rol. Het kan zijn dat mannen puur voor de biologische drift een jong ding willen, maar voor de relatie is het uiteindelijk prettiger als je een partner hebt met wie je intellectueel en gevoelsmatig op hetzelfde niveau zit. En ook in de vrienden- en werkkring is een partner die qua leeftijd en intellect bij je past, meer geaccepteerd dan een stoot aan je arm die je (klein)dochter had kunnen zijn. Enkele jaloerse blikken vanaf de apenrots daargelaten, komt een affaire met een veel jongere vrouw de sociale status niet per se ten goede.

Stel dat je als man toch een (veel) jongere vrouw aan de haak slaat, ben je dan wel in staat die jonge vrouw seksueel bij te houden? Zeker wel, al kan de erectie wel afnemen naarmate mannen ouder worden, maar daar zijn pillen voor. Qua lustgevoelens is het in elk geval geen probleem, aangezien het testosteronniveau zelfs op pensioengerechtigde leeftijd bij mannen hoger is dan bij vrouwen op hun achttiende. >

Zodra een man aan seks denkt, start zijn erectie. Vrouwen zouden een moord doen voor zulke sensaties

RELATIETHERAPEUT ESTHER PEREL

‘Een opgewonden vrouw is de grootste *turn on*, omdat het mannen zelfvertrouwen geeft’

Volgens seksuologe Laurie Watson ervaren mannen een zeer geleidelijke afname, terwijl het testosteronniveau voor vrouwen in de menopauze een soort vrije val doormaakt. ‘De meeste mannen tussen de vijftig en zestig hebben nog een niveau van 450–600 nanogram per deciliter, waar vrouwen in die leeftijd rond de 0,2 schommelen.’ Mannen met een lage testosteronspiegel hebben beduidend minder met seks. ‘De mannen die zich bij mij melden omdat ze zo weinig zin hebben, hebben vaak een testosteronniveau van rond de 350. Ze denken ‘slechts’ één keer per week aan seks, hebben nauwelijks ochtenderecties en na een ruzie met hun partner willen ze niet meer. Ze lijken opeens meer op een vrouw.’

PURE SEKSUELE LUST IS ANDERS DAN EEN RELATIE
Ton (60), medewerker aan een universiteit, kijkt geregeld porno. ‘Als ik filmpjes kies, selecteer ik

niet een vrouw van mijn eigen leeftijd. Ik word nou eenmaal het meest opgewonden van jongere vrouwen, die overigens totaal niet voldoen aan eisen die ik aan een partner zou stellen. De meisjes op pornhub die mij geil maken, zijn namelijk nogal stevig en vallen niet bepaald op door de intelligente blik in hun ogen.’ Volgens Ton zouden we af moeten van het taboe dat hierop rust. ‘Pure seksuele lust is toch iets heel anders dan een relatie met alles erop en eraan?’ Op de vraag of zijn vrouw (55) weet heeft van zijn pornografische voorkeuren, antwoordt hij: ‘Ja hoor, sterker: ze deelt ze. We kijken soms samen en ook zij wordt opgewonden van jonge lichamen, zowel van mannen als vrouwen, en kan net als ik prima onderscheid maken tussen dergelijke lage lusten en alles wat een relatie behelst. We weten van elkaar dat porno geen bedreiging vormt voor onze relatie. Ik vind mijn vrouw al meer dan dertig jaar prachtig en kan ook seksueel nog erg van haar genieten. Misschien juist omdat we onze fantasieën delen, hebben we nog geregeld fijne seks, soms aangewakkerd door een joint en een pornofilmje.’

VEEL VROUWEN VINDEN PORNO NIKS

Niet alle vrouwen zijn gediend van porno. Hoewel de jonge generatie schijnbaar makkelijker over dit onderwerp lijkt te denken – ze zijn in ieder geval van jongs af aan gewend dat het met een druk op de knop voorhanden is – is porno voor veel vijftigplusvrouwen niet bepaald een lolletje. Tineke, communicatiedeskundige (59): ‘De pornobusiness stuit mij moreel tegen de borst, het is een schimmige wereld met vrouwenhandel en gedrogeerde meisjes. Daar kan ik niet opgewonden van raken. Die filmpjes zijn ook nog eens bedroevend slecht en altijd volgens hetzelfde stramien, waarbij voornamelijk de man wordt bediend. *Not my cup of tea.*’ Hier wrekt zich wellicht het verschil tussen mannen en vrouwen. Bij mannen worden dit soort morele gedachten vrijwel meteen uitgeschakeld door de visuele prikkel. Of zijn de verschillen misschien toch minder groot dan we

denken? Verschillende onderzoeken tonen aan dat vrouwen fysiek wel degelijk opgewonden worden van porno, maar dat hun lichamelijke reactie vaak niet overeenkomt met hun mentale beleving. Ze rapporteren veel minder opwinding dan het vochtgehalte in hun vagina laat zien. De vraag is: merken vrouwen lustsignalen bij zichzelf minder goed op, of geven ze die minder snel toe? Bij mannen is dit verschil tussen gemeten en gerapporteerde opwinding in elk geval veel kleiner.

VEILIG GEHECHTE MANNEN WILLEN ÉCHTE RELATIES

Betekent de fascinatie voor porno en het feit dat meer mannen dan vrouwen porno kijken, dat mannen ook het liefst pornoseks in bed willen? Seksuologe Laurie Watson: ‘Mag ik eerst iets anders zeggen? Porno is fictie. Zelfs de zogeheten *real life porn* is online gezet door mensen die exhibitionist zijn. Vraag je of mannen vrouwen willen die geil, gewillig en initiatiefrijk zijn zonder eigen behoeftes, dan is het antwoord: ja, absoluut! En ik snap de aantrekkingskracht. Het goede nieuws is dat veilig gehechte mannen intimiteit willen en échte relaties. Ook mannen hebben behoefte aan bevestiging, een goed gesprek, zorg, respect en verbinding. Een filmje of 3D-ervaring geeft dat niet.’ Op de vraag of mannen intimiteit verwarren met seks, antwoordt ze dan ook: ‘Dat denk ik niet. Voor mannen is seks de taal van verbinding. Ik hoor vrouwen vaak zeggen: ‘Het enige wat mijn partner wil is seks’. Maar ik geloof echt dat seks voor mannen het beginpunt is voor verbinding en veiligheid.’

WAAROM WIL DE MAN JAGEN?

Pieter (66, distributieleider bij een farmaceut) heeft sinds tien jaar een relatie met Petra (53). Daarvoor was hij 25 jaar bij dezelfde vrouw maar ging toen geregeld vreemd. ‘Mannen zijn jagers en willen in principe altijd wel seks. Als een man merkt dat een vrouw hem op een feestje aandacht geeft, blijft dat in zijn hoofd zitten en is de kans groot dat hij tijdens het vrijen met zijn partner fantaseert over die vrouw. Ik durf te beweren dat acht van de tien mannen geen nee zegt tegen een

‘Seks moet een combinatie zijn van liefde, tederheid en porno’

THOMAS (59), ADVISEUR IN DE ZORG: ‘Ik vind dat ik nu beter in staat ben tot goeie seks dan toen ik nog een jonge hond was. Lust moest vroeger meteen bevredigd worden, sinds een jaar of tien kan ik ook genieten van uitstel. Het verlangen bouwt zich zo meer op en wordt sterker. Wat mij opwindt? Als een vrouw uitgesproken fantasieën heeft en die ook uitsprekt. Het verschil tussen vanilleseks en pornoseks vind ik altijd een beetje vreemd. Het is niet of/of, maar en/en. De grote nummer 1 in seks is de combinatie van liefde, tederheid en porno. Spannende momenten afgewisseld met rustige, geile, strelende seks en dan weer hard. Als windvlagen die opsteken en weer afnemen. Zoals het nummer *Atom Heart Mother* van Pink Floyd: het duurt 23 minuten en 44 seconden, met een vier keer terugkerend thema. Zo lang zou seks moeten duren. Met steeds weer die aanzwellende storm en een explosie aan het eind.’

vreemde vrouw. Je krijgt als man een enorme boost als je merkt dat je gewild bent. Ik ben uitverkoren, ik ben bijzonder, denk je dan. De vrouw in kwestie hoeft niet eens echt knap te zijn. En als dat wel zo is, vind je jezelf helemaal spekkoper. De daad zelf is niet eens nodig, alleen al die aandacht kan een jaar fantasieplezier geven.’ In zijn huidige relatie gaat hij niet meer vreemd omdat ze tweede vrouw net zo veel van seks houdt als hij. ‘Ik jaag nu op mijn eigen vrouw. Als ik haar niet zo aantrekkelijk en uitdagend zou vinden, zou ik vast nog buiten de deur jagen, alleen waarschijnlijk met minder succes dan vroeger.’

SEKSUOLOOG LAURIE WATSON

‘Ook mannen hebben behoefte aan zorg, respect en verbinding. Een pornofilmje geeft dat niet’

ALS JE PARTNER JE ONWEERSTAANBAAR VINDT
Het beroemde onderzoek van Elaine Hatfield en Russel Clark sluit hier helemaal bij aan. Op een Amerikaanse campu benaderde een gemiddeld aantrekkelijke vrouw mannelijke studenten met de vraag of hij met haar naar bed zou willen. Van alle mannen antwoordde 75 procent ja. Toen een gemiddeld aantrekkelijke man dezelfde vraag aan vrouwen stelde, was het aantal ja-antwoorden nul. ‘Seks is niet politiek correct’, zegt seksuologe Laurie, ‘Maar een deel van de mannelijke psyche vindt het nou eenmaal leuk om een vrouw seksueel te bejegenen. Veel mannen blijken ook te >

‘Ze was mijn soulmate. Dat zij geen seks wilde, accepteerde ik’

MARVIN (54), LERAAR IN HET BASISONDERWIJS, HAD JARENLANG EEN SEKSLOOS HUWELIJK. ‘Ik ben opgevoed door een feministische moeder en vond dat ik mijn eigen verlangens ondergeschikt moest maken aan die van mijn vrouw. Ik accepteerde mijn partners weigering om seks te hebben, vooral omdat we ondanks alles goede ouders samen waren en zij echt mijn soulmate was. Toch begon er iets te knagen en dat viel uiteindelijk niet meer te negeren. Ik kreeg de meest heftige fantasieën, tot verkrachtingen aan toe. Ik ben in therapie gegaan en moest na elf jaar uiteindelijk onder ogen zien dat ik leed onder mijn seksloze huwelijk. Uiteindelijk ben ik gescheiden. In de periode daarna heb ik even geëxperimenteerd, maar ik voel mij toch het prettigst bij een vaste relatie. Ik ben nu samen met een jongere vrouw. Ons seksleven is een droom, maar qua intellect en humor matchen we minder. Dat neem ik graag op de koop toe.’



Er zijn er maar weinig mensen die genoeg nemen met een seksloos leven

fantaseren over vrouwen die initiatief nemen tot seks, losbandig zijn en zelfs dominant. Het idee dat er op je wordt gejaagd en je partner je onweerstaanbaar vindt, is voor beide seksen heerlijk.' Ook relatietherapeut Esther Perel onderschrijft Pieters uitleg over zijn ego-boost. 'Een opgewonden vrouw is de grootste *turn on*, omdat het mannen zelfvertrouwen geeft. Het is deze *confidence boost* die de seksuele verlangens van de man aanwakert', schrijft ze in haar boek *Erotische intelligentie*. Het omgekeerde geldt ook: angst voor afwijzing, falen, schuldgevoel, schaamte, onzekerheid en depressie hebben een enorme negatieve impact op het zelfvertrouwen en het zelfbeeld van de man. En dat heeft weer invloed op zijn seksuele zelfbeeld.

BELANGRIJK VERSCHIL: MANNEN KOMEN VAKER KLAAR

Er is natuurlijk nog een belangrijke factor die het verschil tussen mannen en vrouwen verklaart als het gaat om seks. Mannen komen simpelweg vaker klaar dan vrouwen; in 95 procent van de heteroseksuele vrijpartijen volgt een beloning voor de man in de vorm van een orgasme. Voor vrouwen is dit 65 procent en bij alleen penetratie zelfs slechts 30 procent. Dit noemen we de orgasmekloof. Het beloningssysteem wordt bij veel vrouwen dus minder vaak geprikkeld door seks, en dat kan wellicht verklaren waarom ze minder vaak zin zouden hebben. Onderzoek wijst ook uit dat het seksuele verlangen daalt naarmate de relatie langer duurt en dat dit effect bij vrouwen eerder optreedt dan bij mannen. Dat laatste zou wellicht verklaard kunnen worden door het testosteronverschil. Door dat hogere testosteronniveau raken mannen doorgaans eerder seksueel geprikkeld dan vrouwen. Dat de partner in kwestie er slonzig bijloopt of scheten laat in bed maakt hen kennelijk weinig uit. Maar nooit meer seks en zo naar Hui-ze Avondrood stiefelen? Dat vinden de meeste mensen niet zo'n goed idee. Laurie Watson: 'De meeste mensen die trouw hebben beloofd in hun relatie, hopen seksueel actief te blijven tot op hoge leeftijd. Alhoewel bekend is dat vrouwen, vooral na de overgang, minder zin in seks hebben en het van hen niet (zo vaak) meer hoeft, zijn er maar weinig mannen die genoeg nemen met een seksloos leven.' +

Zijn oudere mannen wel in staat (jonge) vrouwen seksueel bij te houden? Zeker wel, en anders is er een pil



FIJNE BLAUWE PILLETJES

Alhoewel er in Nederland inmiddels ruim twee miljoen mannelijke zestigplussers zijn en bijna vier miljoen vijftigplus-mannen, rust er nog steeds een groot taboe op: erectiepillen.

Huisarts Rob (65, achternaam bij redactie bekend): 'Mannen schamen zich ervoor: het is het ultieme bewijs dat het niet meer lukt zonder hulp, de confrontatie met achteruitgang. Als een man merkt dat zijn erectie onvoorspelbaar wordt, volgt er vaak extreme onzekerheid. Je kunt je partner niet meer altijd penetreren, je voelt je een minkukel, een waardeloze presteerder. Mannen met een jongere vrouw kunnen ook nog de angst krijgen dat die vrouw denkt: daar heb ik geen zin in, en dat ze op zoek gaat naar een ander. Of de partner wordt óók onzeker en vraagt zich af: vindt hij mij niet meer aantrekkelijk? Dat kan elkaar versterken.' Volgens de huisarts is viagra alleen al daarom een van de beste uitvindingen van de laatste jaren. Zelf slikt hij sinds dit jaar af en toe een 'blauw pilletje'.

'Het fijne van zo'n pil is dat je er geen omkijken naar hebt. Bij stimulatie volgt er per definitie een erectie. Bijkomend voordeel is dat de bloedvaten maximaal worden opgezet en er dus relatief meer bloed doorheen gaat dan wanneer je een stijve hebt zonder pil. Dat versterkt nog eens de opwinding.'

Rob's tip: 'Stap over je schaamte heen en blijf uit de valkuil van onzekerheid of elkaar beschuldigen: 'Ik word niet opgewonden omdat jij niet nat/stijf wordt.' Bespreek het in alle kwetsbaarheid met je partner en bedenk samen een oplossing, bijvoorbeeld geplande seks met een pilletje. Maak er een feestje van, kleed je mooi aan, verzorg een fijn diner en voer een prikkelend gesprek in het heerlijke vooruitzicht van een ontspannen vrijpartij.'