

# Ga voor leuke seks! – arts-seksuoloog Adrie Heijnen

Ik gun iedereen een goed en plezierig seksleven. Als seksuoloog kijk ik naar de ruis die daarbij in de weg zit: Wat is die ruis? Hoe kan de ruis verminderen? Mijn motto is: ga voor leuke seks! Je bepaalt natuurlijk zelf wat jij leuk vindt. Seks waar je achteraf met een goed gevoel op terugkijkt. Dat je niet met een schuldgevoel blijft zitten, omdat jij en je sekspartner bepaalde risico's hebben gelopen. Of dat je er een leeg gevoel aan overhoudt, omdat je seksverslaafd bent en niet geniet van de seks.

## Motivatie

Bij goede seks stroomt energie als een cirkel rond: vanuit je hoofd, vanuit je hart en vanuit je kruis. Je kunt elkaar tot grote hoogten brengen. Zorg goed voor jezelf als het gaat om seks. Dat begint met: Ben je je bewust van je motivatie om seks te hebben? Wat zoek je in seks? Het is allemaal okay: Ben je geil en gebruik je de ander als masturbatieapparaat? Ben je gespannen en zoek je ontlasting? Wil je met elkaar een krachtige seksuele energie ervaren? Het komt ook voor dat iemand seks heeft om bevestiging te krijgen: je hoort erbij, je telt nog mee, je bent aantrekkelijk. Of om eenzaamheid te verdrijven. Of om boosheid of frustratie af te reageren.

## Speelsterrein

Ik zeg vaak: seks vindt plaats op een speelsterrein. Als je vooraf met elkaar communiceert over de spelregels is de kans het grootst dat iedereen het speelsterrein met een goed gevoel verlaat. Als je goed zorgt voor jezelf, zorg je ook goed voor de ander. Dus communiceer met elkaar: Wat zijn je wensen? Wat zijn de wensen van de ander? Wat zijn jullie grenzen? Ga staan voor wat je wilt en maak dat duidelijk: ik wil graag met jou dit of dat. Dan kan de ander daar ja of nee op zeggen. Als dat leidt tot een verbinding, dan is dat mooi. Als iemand geen seks met je wil, hoef je dat niet als afwijzing te ervaren. Als jouw mooie geschenk niet wordt aangenomen, dan pak je het weer netjes in en neem je het weer mee. Jammer, maar helaas. Dat zegt iets over de wensen en smaak van de ander; dat zegt niet dat jij niet goed genoeg bent.

## Wat wil je wél?

Bij SM en bij betaalde seks worden die spelregels meestal heel duidelijk besproken. In andere situaties wordt vaak aangenomen dat de ander voor hetzelfde komt als jij. Het loopt nogal eens vervelend af als tijdens de seks duidelijk wordt dat de ander heel andere verwachtingen heeft. Het werkt beter als je er rechtstreeks over communiceert. En mijn tip is om dan vooral te zeggen wat je wél wilt. En misschien is er onderhandeling mogelijk over datgene wat je aanvankelijk niet wilde; met de een doe je andere dingen dan met de ander.

## Seks als vergrootglas

Seks kan als een vergrootglas werken. Problemen in je persoonlijkheid of in je leven kunnen in je seksleven uitvergroot worden. Voor goede seks moet je durven staan voor jezelf, helder zijn over wat je wilt, je durven laten gaan, je naakt over durven te geven. Wat veroorzaakt je seksuele problemen? Ben je ontevreden over je uiterlijk? Heb je weinig zelfrespect? Komt het door je hiv? Vaak is het goed om terug te gaan naar de basis: ga met liefde en respect met je eigen lijf om en ervaar of je daar plezier aan kunt beleven. Wees lief voor jezelf. Speel liefdevol met jezelf. Dat is het fundament dat je meeneemt in contacten met anderen. En daarna komt de vraag: Wat wil je eigenlijk? Wat zoek je? Hoe wil je vrijen? Wat vind je leuk? Wat vind je spannend? Wat vind je geil? Durf je daarvoor te gaan staan? Alleen dan kun je krijgen wat je wilt. Als je stevig in je schoenen staat, kun je aangeven wat jij wilt én in verbinding blijven met de ander.

## Ruis door hiv

Hiv of een andere chronische aandoening kan voor ruis zorgen. Ook een erectiestoornis kan dat doen. Mijn advies is om niet bij de pakken neer te gaan zitten. Richt je aandacht zo min mogelijk op wat er niet goed gaat. Probeer te focussen op wat er allemaal mogelijk is. Probeer een beperking te zien als stimulans om alles eruit te halen wat wél kan. Je moet roeien met de riemen die je hebt.