

JOUW SEKSUELE PERSOONLIJKHEID

Wie ben jij eigenlijk op seksueel gebied?



Carla Rutgers

INHOUDS OPGAVE

Wat is seksuele persoonlijkheid	3
Seksuele strategie: de natuur heeft geen morele gedachten over seksualiteit	6
Seksuele persoonlijkheid: Betrouwbaar maatje	9
Je hechtingsstijl als baby doet ertoe in liefdesrelaties	12
Seksuele persoonlijkheid: Seks liefhebbende partner	14
Seksdrive: Van asexueel tot seksverslaafd	17
Seksuele persoonlijkheid: Actieve relatiezoeker	20
Seksuele lichaamsbouw en al je zintuigen	23
Seksuele persoonlijkheid: Passievolle player	25
Erotische stijl: wat vind je echt lekker als je eerlijk durft te zijn	28
Seksuele persoonlijkheid: Prima relatiemaatje	32
Emotionele volwassenheid en je psychologische afweermechanismen	34
Seksuele persoonlijkheid: Open relatie liefhebber	36
Sociaal profiel: Cultuur, opvoeding en ervaring	39
Seksuele persoonlijkheid: Geboren single	42
Seksuele persoonlijke ontwikkeling	45
Seksuele persoonlijkheid: Draaideur partner	46

WAT IS SEKSUELE PERSOONLIJKHEID

Jouw seksuele persoonlijkheid is jouw unieke manier van denken, voelen en doen inzake seksualiteit. We verschillen in hoe we denken, wat we voelen, waar we naar verlangen, wat we graag doen- of niet- en wat we ervaren.

Iedereen waardeert andere aspecten van seksualiteit, zoals intimiteit, verbinding, verlangen, lust, erotiek, lichaamsdelen, seksuele handelingen, emotie, fantasie en zintuiglijke sensaties.

Jouw seksuele persoonlijkheid beïnvloedt met welke partner en in welk soort relatie jij je gelukkig voelt.

Weinig mensen zijn zich echt bewust van hun seksuele persoonlijkheid.

Dat kan tot gevolg hebben dat je ontevreden bent over je seksuele leven.

Bewustwording over en kennis van jouw seksuele persoonlijkheid kan je tevredenheid op dit belangrijke terrein in je leven verbeteren!

Er zijn acht seksuele persoonlijkheid basistypes, gebaseerd op biologische kenmerken. Op de volgende bladzijde vindt je een overzicht.

Ieder type is uniek en heeft zijn plus- en minpunten en uitdagingen. In onze cultuur waar de romantische relatie nog vaak geïdealiseerd wordt vinden we één van de types, het betrouwbare maatje, de enige “goede” partner. Maar het wordt tijd om ons te realiseren dat alle types prima zijn en dat ze met een passende partner en relatie het beste uit hun seksuele leven kunnen halen.

In dit e-book zijn ook de beschrijvingen van acht basistypes opgenomen.

Je vindt deze beschrijvingen telkens tussen de hoofdstukken door.

SEKSUELE PERSOONLIJKHEDEN



BETROUWBAAR MAATJE
*met mij kun je
gelukkig oud worden*



**SEKSLIEFHEBBENDE
PARTNER**
seks is mijn hobby



DRAAIDEUR PARTNER
*ik stap in en
uit de relatie*



PASSIEVOLLE PLAYER
*mij moet je niet hebben voor een
vaste relatie*



ACTIEVE RELATIEZOEKER
*waar vind ik toch die
ideale partner?*



GEBOREN SINGLE
relaties zijn overrated



OPEN RELATIE LIEFHEBBER
*ga je mee met mij van
het leven genieten?*



PRIMA RELATIE MAATJE
*er is niks mis met een
broer-zus relatie toch?*

Je basistype is dus gebaseerd op drie biologische eigenschappen waar hormonen zoals vasopressine, oxytocine en dopamine een rol spelen. Daar komen nog vier lichamelijke, psychologische en sociale eigenschappen bij. In totaal zijn er dus 7 eigenschappen die jouw unieke persoonlijkheid bepalen.

De 7 eigenschappen van seksuele persoonlijkheid

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 1 | Je seksuele strategie
(<i>vasopressine/antidiuretisch
hormoon</i>) | 5 | Erotische stijl:
wat vinden we echt opwindend
als we heel eerlijk durven zijn? |
| 2 | Wat is je hechtingsstijl
(<i>oxytocine</i>) | 6 | Emotionele volwassenheid
en afweermechanismen |
| 3 | Seksdrive en impulscontrole,
beloningsgevoeligheid
(<i>dopamine en testosteron</i>) | 7 | Sociaal profiel: cultuur,
opvoeding en ervaring |
| 4 | Lichaamsbouw, zintuiglijke
gevoeligheid en voorkeur | | |

In de volgende hoofdstukken worden deze eigenschappen verder beschreven.

SEKSUELE STRATEGIE:

De natuur heeft geen morele gedachten over seksualiteit.

Biologisch bekeken zijn er twee manieren van voorplanten.

Of je produceert weinig nakomelingen met één levenspartner en geeft veel zorg zodat de overlevingskans toeneemt. Dat is een monogame strategie. Of je produceert veel nakomelingen met verschillende partners, waarbij de zorg per nakomeling minder is, maar door de grote aantallen en de grote genetische variatie overleven er altijd wel een paar. De promiscue strategie. In de natuur is ongeveer 95% van de diersoorten promiscue en 5% monogaam. Hoe dat bij mensen zit lees je verderop.

In 2004 veranderden onderzoekers promiscue woelratten ineens in monogame ratten. Hoe deden ze dat? Ze veranderden een enkel gen, namelijk voor de vasopressine receptor. Van het hormoon vasopressine wist men al dat dit in de hersenen een rol speelt bij sociaal gedrag, seksuele motivatie en paarvorming. In 2008 volgde een onderzoek naar het effect van dit vasopressine gen op het huwelijksgeluk van mensen. Mannen met het promiscue gen en hun vrouwelijke partners ervoeren minder huwelijksgeluk. In 2014 onderzocht men tweelingen en keek naar een verwant gen (antidiuretisch hormoon).

Men vond dat seksuele contacten aangaan buiten de vaste relatie bij mannen voor 64% samenhang met dit hormoon en bij vrouwen 42%.

Mensen verschillen dus in biologische aanleg van deze genen en dit heeft effect op hun seksueel gedrag. De een kan gemakkelijk relaties vormen en volhouden. Een lange seksueel exclusieve relatie (monogamie) met één partner, of met opeenvolgende partners, seriële monogamie, past bij jouw persoonlijkheid. De ander is meer aangelegd voor promiscue gedrag. Promiscue genen betekenen dat je (wat) minder gemakkelijk in de sociale omgang bent en een (onbewuste) drive hebt om veel nakomelingen bij verschillende partners te verwekken. Kortere en wisselende (seksuele) relaties en seksuele vrijheid passen bij jouw persoonlijkheid.

Je biologische aanleg geeft een kans op een bepaalde levensstijl, er zijn natuurlijk meer aspecten die bepalen hoe je je gaat gedragen in relaties. Of je monogaam of promiscue bent voorspelt niet het succes van je relaties, het zegt alleen hoe je aanleg is.

Er zijn monogame personen die slechts vier tot vijf jaar met een partner samenleven totdat de kinderen groot genoeg zijn en die dan scheiden omdat hun partner slecht bij ze past. En er zijn promiscue personen die twintig jaar in een vaste relatie blijven, maar misschien wel een open relatie hebben, polyamoreus zijn of in het geheim vreemd gaan.

In de oertijd leefden onze voorouders, jagers-verzamelaars, waarschijnlijk in groepen, waar geen vaste stellen gevormd werden. De kinderen waren de verantwoordelijkheid van de gehele groep en er bestond geen bezit van land. Aan onze lichamelijke kenmerken, bijvoorbeeld relatief grote testis bij mannen, is af te lezen dat onze voorouders waarschijnlijk promiscue leefden.

In onze huidige cultuur wordt promiscue gedrag veroordeeld als fout en is monogamie met seksuele trouw de enige juiste relatievorm lijkt het. Hoe zijn we op dit punt beland?

We zijn waarde gaan hechten aan seksuele trouw zodra we ons vestigden als landbouwers, zo'n 10.000 jaar geleden. Immers, er was nu ineens bezit, namelijk land te erven via de mannelijke lijn en dat moest terecht komen bij kinderen die 100% zeker van de vader waren. Van de vrouw werd voortaan seksuele trouw verwacht, haar seksualiteit werd dus een "bezit" van haar man.

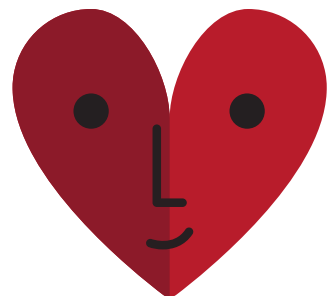
De kerk die seksuele driften gevaarlijk vond en deze wilde beteugelen deed er een schepje bovenop. Tot slot werd op allerlei manieren het ideaal van een romantisch huwelijk zeer succesvol in het hoofd van mensen vastgezet. Nog lange tijd gold overigens voor de man dat die buitenshuis nog wel discrete avontuurtjes mocht beleven.

Op dit moment is seksuele trouw, mannen en vrouwen die elkaar vrijwillig seksueel beperken, de maatschappelijke moraal. Vreemdgaan, relatiebreuken en seriële monogamie zijn het praktische gevolg omdat de biologische aanleg van vele mensen niet bij monogamie past. Vergelijk promiscue aanleg met homofilie, tot 40 jaar geleden vonden we homofilie ook afwijkend gedrag dat werd veroordeeld. Nu weten we dat mensen zo geboren worden, dat het een aanleg is, dat mensen er niet voor kiezen. Hopelijk kunnen we dat voor promiscuïteit ook zo gaan zien.

Er is veel positiefs te zeggen over monogamie: als er kinderen zijn dan is het voor hen een veilige en vaste basis als hun vader en moeder lang bij elkaar blijven. Financieel is monogamie aantrekkelijk, want uit elkaar gaan kost geld. Maar als er van mensen promiscue gedrag verwacht wordt dat niet bij hun aanleg past, kost dat emotioneel heel erg veel en die relaties zijn minder gelukkig blijkt uit onderzoek.

Het zou mooi zijn als we in de toekomst op een dating site kunnen vermelden welke aanleg we hebben, waar we op de monogaam of promiscue schaal scoren, zonder dat dit wordt veroordeeld. Dan kun je namelijk een partner uitzoeken met gelijke aanleg.

Je weet als promiscue partners dan dat je relatie mogelijk niet altijd in stand zal blijven (niet romantisch, wel realistisch) en kunt het er samen over hebben hoe je het voor je (eventuele) kinderen en financieel goed wilt gaan invullen.



BETROUWBAAR MAATJE

“met mij kun je gelukkig oud worden”



Je gaat gemakkelijk relaties aan en houdt deze langdurig in stand.

Als single kun je goed alleen zijn en een partner is een extra, geen must. Je hebt waarschijnlijk seksuele ervaring met een beperkt aantal partners. Je hebt geen moeite met daten en je legt gemakkelijk contact met potentiële partners.

Je bent niet zo snel verliefd, je wilt graag verbinding en een potentiële partner moet zich open kunnen stellen hiervoor. Je durft een beginnende relatie te verbreken als je onvoldoende verbinding en intimiteit voelt of als de seksualiteit tussen jullie twee niet klopt. In een relatie vind je verbinding en intimiteit met je partner belangrijk en je durft jezelf kwetsbaar op te stellen. Je wilt ook dat je partner zich openstelt. Je bent waarschijnlijk zeker van jezelf, niet zo snel jaloers, vertrouwt je partner en hecht aan de balans tussen ik en wij in de relatie, je voelt je geborgen. Als de seks een tijdje uitblijft in de relatie maak je je geen zorgen en raakt ook niet snel gefrustreerd.

Als je een lagere seksdrive hebt dan heb je geen of weinig behoefte om met anderen dan je vaste partner een seksueel avontuur of relatie aan te gaan, veilig en vertrouwd vrijen met je partner is goed genoeg, je hecht waarde aan seksuele exclusiviteit. Je hebt geen of niet vaak seksuele fantasie. Na enige tijd in je vaste relatie en/of nadat jullie kinderen hebben gekregen kan je seksdrive verminderen of verdwijnen.

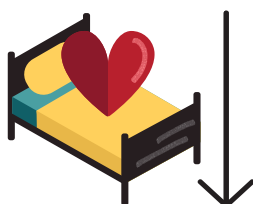
Als je wat lager scoort op monogamie, wat hoger op seksdrive en je hebt een lagere impulscontrole dan kun je wel open staan voor een seksueel avontuur. Meestal wil je dat dan met je partner samen beleven. Je bent in het algemeen een betrouwbare partner op relatie en seksueel gebied.



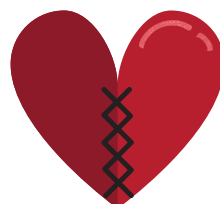
BIOLOGISCHE EIGENSCHAPPEN



MONOGAAM



LAGE SEKSDRIVE



VEILIG GEHECHT

HET VERHAAL VAN:

Monique

69

Ik heb John leren kennen op school. Eerst vriendschap en wat later verliefdheid. We hadden dus al heel jong verkering. Toch twijfelde ik op een gegeven moment en heb het toen uitgemaakt. Na een jaar single te zijn geweest en twee korte relaties met anderen, kwam ik John weer tegen. Toen we in bed terecht kwamen voelde het weer zo veilig, fijn en vertrouwd. We zijn toen snel gaan samenwonen. De seks tussen ons is meestal fijn. Het kan heel diep voelen, maar soms is het ook een routine, tegen het saaie aan.

We hebben allebei maar drie sekspartners gehad in ons leven en vrijen nu alweer twintig jaar alleen met elkaar. Nu de kinderen wat ouder zijn hebben we eens samen porno gekeken, want we zijn toch wel nieuwsgierig, al hebben we niet echt grote fantasieën. Maar wat we daar zagen was vooral platte seks en dat is niets voor ons. We zijn samen heel tevreden met wat we hebben, fijne intieme en verbonden seks. We kunnen elkaar ook goed vrij laten, het is belangrijk om tijd voor jezelf te hebben met je eigen vrienden en vriendinnen, naast onze tijd samen, we vertrouwen elkaar daarbij 100%.



99

JE HECHTINGSSTIJL ALS BABY DOET ERTOE IN LIEFDESRELATIES

Je bent in de eerste jaren van je leven volkomen afhankelijk van de zorg van je ouders of verzorgers. Als zij op een goede manier in al je behoeften voorzien, zal je als kind veel vertrouwen ontwikkelen in mensen in het algemeen: ze zijn er voor je als je ze nodig hebt. Kinderen wiens behoeften goed worden vervuld, ontwikkelen een warme sociale band met hun ouders: veilige hechting.

Jouw brein maakt dan veel oxytocine en serotonine aan en deze hormonen vormen jouw brein. Maar als je ouders minder goed snappen hoe ze voor een baby moeten zorgen, onvoldoende aandacht aan je geven, zelf problemen hebben met sociale relaties, of psychische problemen of een verslaving, krijg je juist minder vertrouwen en een minder goede sociale band, onveilige hechting genoemd. Je leert onbewust dat je niet op anderen kunt vertrouwen, alleen op jezelf. Of dat behoeften pas worden vervuld als je claimend gedrag vertoont. In een liefdesrelatie zal je dan of veel afstand bewaren, of juist heel close willen zijn. Bij mensen met een onveilige hechting kan intimiteit en lichamelijk contact stress verhogend zijn. Dat maakt dat zij moeilijker van lichamelijk contact kunnen genieten.

Je hechtingsstijl is daarmee ook een belangrijk aspect van je seksuele persoonlijkheid en heeft invloed op de (seksuele) interactie in je relatie. Onveilig gehechte personen kunnen in de liefde heel afstandelijk of juist heel claimend zijn. Als je je bewust wordt van je aanleg en je gedrag en hoe de andere partner daarmee omgaat kan de kwaliteit van je relatie toenemen. Als je samen rekening houdt met de uitdagingen van een onveilige hechting, kan je vertrouwen groeien en kun je steeds gemakkelijker langere relaties aangaan en volhouden.

Hoe werkt je seksuele strategie (monogaam/promiscue) in relatie met hechting? Waarschijnlijk hebben mensen met promiscue aangelegde ouders een minder goede verzorging gehad omdat een van hun ouders, of allebei, niet goed waren in sociale relaties. En hebben zij als kind de gevolgen ervaren van een (slechtere) relatie tussen hun ouders: wrijvingen, ruzies, of een scheiding. Je biologische aanleg en je hechtingsstijl zijn heel nauw verweven met elkaar en beïnvloeden elkaar. Voor de eenvoud wil ik vier aanlegstijlen beschrijven.

[Zie tabel 1 op de volgende pagina.](#)

TABEL 1

MONOGAAM / PROMISCUE



Monogaam en onveilig gehecht MO

Heeft de biologische aanleg een langdurige relatie te zoeken, maar kan moeilijk relaties aangaan en in stand houden. Vaak een patroon van aantrekken en afstoten. Haalt weinig bevrediging uit vluchtige seksuele contacten. Zal angstig en claimend of juist erg koel en afstandelijk reageren als relatie dreigt mis te lopen. We gebruiken termen als bindingsangst en verlatingsangst. Maar dit zijn etiketten die we plakken omdat mensen niet in het ideale plaatje passen.



Monogaam en veilig gehecht MV

Gaat gemakkelijk relaties aan en houdt deze langdurig in stand. Geen drive om met andere partners een seksueel avontuur of relatie aan te gaan. Betrouwbare partner, in gebruikelijke termen prins op het witte paard of ideale vrouw genoemd. De seksdrive kan wel zo laag worden nadat er kinderen geboren zijn dat seksualiteit een issue kan worden in de relatie.



Promiscue en onveilig gehecht PO

Kan moeilijk of geen relaties aangaan en in stand houden, zal liefde halen uit losse seksuele contacten. Er speelt onvermogen om sociale relaties volgens het ideale plaatje aan te gaan en vol te houden. In gebruikelijke termen de eeuwige vrijgezel. Maar alle mensen hebben wel behoefte aan een belangrijke ander, ook dit type. Een zeer close vriend, familielid of vriendengroep kan dat bieden.



Promiscue en veilig gehecht PV

Kan wel relaties aangaan en in stand houden, maar na enige tijd ontstaat er onrust en drive om met andere partners een seksueel avontuur of relatie aan te gaan. Vanwege onze voorkeur voor monogamie foute man of foute vrouw genoemd. Ook dit zijn weer etiketten die we plakken omdat deze mensen niet voldoen aan het ideale plaatje

SEKSLIEFHEBBENDE PARTNER

“seks is mijn hobby”



Je gaat gemakkelijk relaties aan en houdt deze langdurig in stand.

Als single vind je daten op een leuke manier spannend en je bent altijd benieuwd hoe deze persoon is in bed.

Je legt gemakkelijk contact. Je bent niet altijd selectief, als je een one-night stand kunt beleven dan hoeft je partner niet de ideale te zijn. Je wilt uiteindelijk wel het liefst een vaste partner waarmee je seksualiteit kunt beleven omdat je waarde hecht aan verbinding en intimiteit. Je ben niet zo snel verliefd, je wilt graag verbinding en een potentiële partner moet zich open kunnen stellen hiervoor. Je durft een beginnende relatie te verbreken als je onvoldoende verbinding en intimiteit voelt of als de seksualiteit tussen jullie twee niet klopt.

In een relatie vind je verbinding en intimiteit met je partner belangrijk en je durft jezelf kwetsbaar op te stellen. Je wilt ook dat je partner zich openstelt. Je bent zeker van jezelf, niet zo snel jaloers, vertrouwt je partner en hecht aan de balans tussen ik en wij in de relatie, je voelt je geborgen.

Als de seks een tijdje uitblijft in de relatie vindt je dat waarschijnlijk lastig omdat erotiek en seksualiteit belangrijk elementen voor jou zijn en je voorkeur is om vooral in de relatie seksualiteit te beleven. Je hebt een partner nodig die ook hoog erotisch en seksueel is.

Je bent als partner betrouwbaar zolang je seksuele behoeftes voldoende tegemoet gekomen worden. Je bent seksueel onderzoekend en creatief en na enige tijd met je vaste partner kun je nieuwsgierig worden naar nieuwe impulsen zoals porno, parenclubs of swingen, omdat je nieuwe seksuele ervaringen wilt opdoen. Mogelijk zijn tantra of bdsm ook zaken die jouw interesse wekken.

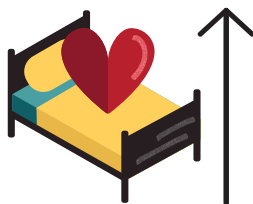
Als je een lage impulscontrole hebt, is er een kans op een seks- of porno-verslaving en/of stiekeme seks buiten de deur, zeker als je partner een lage seksdrive heeft, lichamelijke intimiteit en seks vermijdt, of asexueel is.



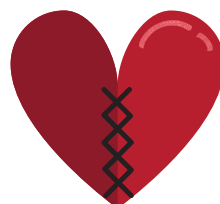
BIOLOGISCHE EIGENSCHAPPEN



MONOGAAM



HOGE SEKSDRIVE



VEILIG GEHECHT

HET VERHAAL VAN:

Marc

69

Ik heb heel erg genoten van mijn vrijgezellentijd. Ik had veel one-night stands en heb veel geëxperimenteerd met seks in die tijd. Ik keek erg graag porno en haalde veel genot uit zelfbevrediging. Toch bleef ik verlangen naar een vaste partner om dat allemaal te beleven. Toen ik Anna tegenkwam, sprongen de vonken ervan af tijdens de seks. We zijn binnen een half jaar getrouwd. We hebben het goed samen, laten elkaar ook vrij om met vrienden uit te gaan, we hebben daar geen enkel probleem mee.

Anna en ik zijn allebei seksueel heel nieuwsgierig, we hebben op Internet allerlei dingen gevonden over tantra en bdsm en zijn dat samen gaan uitproberen. De bdsm beviel ons heel erg goed en we halen daar allebei veel bevrediging uit. We doen dat samen en vooral thuis, want we hebben niet de behoefte om anderen daarbij te betrekken. Misschien komt dat later nog wel eens.



”

SEKSDRIVE: VAN ASEKSUEEL TOT SEKSVERSLAafd

Er zijn mensen die zo weinig seksuele gevoelens hebben dat zij asexueel worden genoemd, zij geven niets om seksuele omgang. Dit schijnt bij drie tot vier procent van de mensen voor te komen. Er bestaan ook mensen die juist een zeer grote behoefte aan seks hebben en door anderen als seksverslaafd worden getypeerd (het voldoet niet aan de norm).

Dit grote verschil in interesse in seksueel gedrag is deels genetisch bepaald. Genen, betrokken bij de werking van het hormoon dopamine, hebben invloed op de hoeveelheid opwindning en beloningsgevoel die een persoon bij seksuele prikkels ervaart. Deze ervaring ontstaat in het brein, waar dopamine zijn werk doet. Er bestaan verschillende varianten van dit gen, zodat de reactie van mensen op seksuele prikkels varieert. Hoe sterker de positieve reactie op seksuele prikkels, hoe meer belonend je seksuele ervaring is en hoe groter de behoefte om vaak seks te hebben.

Jouw gevoeligheid voor erotische of seksuele prikkels wordt dus bepaald door hoe belonend je brein het vindt.

Hoe groot je belangstelling en behoefte aan seks is, wordt niet alleen door dopamine genen bepaald.

Promiscue aangelegde mensen hebben belangstelling omdat seks met verschillende mensen hun drive is. Maar bij hen kan in een vaste relatie na enige tijd de seksdrive voor hun partner verdwijnen. Ook promiscue mensen willen verbinding en liefde, maar het is ook moeilijk voor ze. Monogaam aangelegde mensen kunnen, nadat er kinderen zijn, veel minder belangstelling voor seks hebben (zo blijf je gemakkelijker bij je vaste partner). Ook de mate waarin je impulsen kunt onderdrukken is bepalend voor je seksuele gedrag. Mensen verschillen daarin sterk. Je kunt seksuele prikkels ontvangen, maar je hoeft daar niet op in te gaan. Hoe beter je impulsen kunt onderdrukken, hoe gemakkelijker je relationele leven is omdat je niet snel dingen doet waar je achteraf spijt van hebt, zoals onveilig vrijen, of de belofte aan je partner verbreken.

Tot slot zijn er genen die bepalen hoe gemakkelijk jij opgewonden raakt of hoe snel je opwindning afgeremd wordt. Ook hier is weer veel variatie.

De combinatie van de seksuele strategie, hechting en seksdrive zorgen voor acht seksuele types:

ACHT SEKSUELE TYPES

1 Betrouwbare partner/maatje

- Monogaam
- Veilig gehecht
- Lage seksdrive



Gaat gemakkelijk relaties aan en houdt deze langdurig in stand. Heeft lagere seksdrive, impulscontrole speelt dan geen belangrijke rol, weinig risico om met anderen een seksueel avontuur of relatie aan te gaan. Betrouwbare partner op seksueel gebied. Na enige tijd in de vaste relatie en/of nadat er kinderen zijn kan de seksdrive deels of geheel verdwijnen.

2 Seks liefhebbende partner

- Monogaam
- Veilig gehecht
- Hoge seksdrive



Gaat gemakkelijk relaties aan en houdt deze langdurig in stand. Heeft hoge seksdrive, zal dit vooral in vaste relatie willen. Lage impulscontrole kan wel zorgen voor seksverslaving en/of seks buiten de deur, zeker als partner lage seksdrive heeft, lichamelijke intimiteit en seks vermijdt, of asexueel is.

3 Draaideur partner

- Monogaam
- Onveilig gehecht
- Lage seksdrive



Heeft de biologische aanleg een langdurige relatie te zoeken, maar kan moeilijk relaties aangaan en in stand houden. Kan in een relatie claimend of juist afstandelijk zijn, een patroon van aantrekken en afstoten. Haalt weinig bevrediging uit vluchtige seksuele contacten. Heeft een lagere seksdrive en impulscontrole speelt dan minder een rol. Vind seksualiteit niet zo belangrijk, misschien uiteindelijk wel zonder seks op latere leeftijd.

4 Actieve relatiezoeker

- Monogaam
- Onveilig gehecht
- Hoge seksdrive



Heeft de biologische drive een langdurige relatie te zoeken, maar kan moeilijk relaties aangaan en in stand houden. Heeft hoge seksdrive, maar liefst in een vaste relatie. Maar kans daarop is laag. Kan bij lage impulscontrole na een seksuele date of kortdurende relatie claimend of stalkend gedrag vertonen door verlangen naar contact en de hoge seksdrive en is dan ook gevoelig voor seksverslaving.

5 Prima relatie maatje

- Promiscue
- Veilig gehecht
- Lage seksdrive



Kan gemakkelijk relaties aangaan en in stand houden. Heeft weinig behoefte aan seks. Kan zich gemakkelijk schikken in monogame relatie omdat er weinig seksdrive is. Relatie kan wel onder spanning komen te staan als partner meer seksdrive heeft. Kan bij iets hogere seksdrive vallen voor seks buiten de deur als mogelijkheid zich aandient en impulscontrole laag is.

6 Open relatie liefhebber

- Promiscue
- Veilig gehecht
- Hoge seksdrive



Kan relaties aangaan en in stand houden, maar na enige tijd ontstaat er drang om met anderen een seksueel avontuur of relatie aan te gaan. Zal in het begin van relatie veel behoefte aan seks hebben, maar seksdrive dooft vaak uit voor vaste partner. Kan leiden tot broer-zus relatie, maar ook seksuele contacten met anderen in open relatie, bezoeken aan parenclubs of polyamorie. Als partner dit afwijst en bij lage impulscontrole dan is er grote kans op geheime avontuurtjes.

7 Geboren single

- Promiscue
- Onveilig gehecht
- Lage seksdrive



Kan geen vaste relaties aangaan en in stand houden, zal liefde halen uit wisselende seksuele contacten. Ervaart moeite om sociale relaties aan te gaan en vol te houden. Zoekt seksuele contacten maar verliest zichzelf hier niet geheel in. Weinig kans op seksverslaving. Zal zich in een relatie vanwege verwachtingen van partner misschien onthouden van andere seksuele contacten, maar geheime avontuurtjes zijn niet uitgesloten.

8 Passievolle player

- Promiscue
- Onveilig gehecht
- Hoge seksdrive



Kan geen relaties aangaan en in stand houden, zal liefde halen uit wisselende seksuele contacten. Ervaart moeite om sociale relaties aan te gaan en vol te houden. Zoekt vele wisselende seksuele contacten, welke zeer belonend zijn en door lage impulscontrole hoog risico op een seksverslaving. Heeft een lage kans op een relatie, maar in een relatie steeds uit op nieuw avontuur. Zal zich niet door beloften of een jaloerse partner laten weerhouden om avontuur op te zoeken, als die ruimte niet wordt geboden zal het in het geheim plaatsvinden.

ACTIEVE RELATIEZOEKER

“waar vind ik toch die ideale partner”



Je hebt de biologische drijfveer een vaste relatie te zoeken, maar je kunt moeilijk relaties aangaan en in stand houden. Je bent snel verliefd, je hebt een gemiddeld tot hoge seksdrive en houdt best wel van one-night stands, de seks is spannend en belonend.

Het liefst wil je seksualiteit in een vaste relatie. Maar jouw kans daarop is laag omdat je verbinding spannend vindt en ervoor wegloopt of teveel en voortdurende verbinding wilt. In dit laatste geval kun je heel controlerend en jaloers gedrag vertonen naar je partner.

Als je een lage impulscontrole hebt kun je na een seksuele date of kortdurende relatie claimend gedrag vertonen vanwege verlatingsangst en je hoge seksdrive.

Je bent ook gevoelig voor een porno- of seksverslaving. Je bezoekt misschien wel plaatsen waar je gemakkelijk seks kunt krijgen zoals prostitutie, parenclubs en je geniet hier wel van, het is allemaal erg opwindend, maar je ideaal is om seks te beleven met een vaste exclusieve partner.

Maar in een relatie is jouw claimend gedrag, of je afstandelijkheid heel erg lastig om mee om te gaan voor jouw partner. Je zult niet zo snel je gevoelens tonen of je kwetsbaar opstellen en je vindt emotionele verbinding erg spannend of je wilt dat continu.

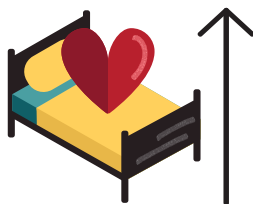
Als je een tijd geen seks hebt gehad dan kun je daar erg gefrustreerd van worden en dat maakt dat je toch weer plekken opzoekt waar je snel en gemakkelijk seks kunt krijgen. Al wordt je hier uiteindelijk ook niet gelukkig van.



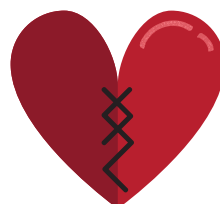
BIOLOGISCHE EIGENSCHAPPEN



MONOGAAM



HOGE SEKSDRIVE



ONVEILIG GEHECHT

HET VERHAAL VAN:

Peter

69

Als 14 jarige was ik al enorm geïnteresseerd in seks en las ik stiekem porno-blaadjes. Ik had vaak verkering en hoopte dan seks te krijgen, maar dit lukte nooit. De meisjes vonden me opdringerig, overseks en erg jaloers. Toen ik 25 werd ben ik naar een buurt gegaan waar prostituees waren. Het was reuzespannend en eindelijk had ik seks. Ik vond het een fantastische oplossing, maar na twee jaar voelde het niet meer zo goed. Ik wilde heel graag een vaste relatie om daar seks in te beleven. Toen ik Elsa tegenkwam tijdens het uitgaan ontstond er een klik.

Ze zocht een plek om te wonen en daarom zijn we gelijk gaan samenwonen in mijn huis. Elsa was gek op me en we hadden fantastische seks, maar ze kon er niet mee omgaan dat ik alles samen wilde doen. Als ze een avond alleen weg was dan werd ik gek van jaloezie, ik dacht altijd dat ze vreemd zou gaan. De ruzies daarover werden steeds erger. Op een dag zei ze dat ze geen seks meer wilde als ik me zo jaloers bleef gedragen. Dat deed voor mij de deur dicht. Ze kon vertrekken. Ik ben nog jong dus hoop dat ik weer iemand tegen zal komen die precies bij mij past.



99

SEKSUELE LICHAAMSBOUW EN AL JE ZINTUIGEN

Seks omvat véél meer dan penetratie, maar penetratie is voor veel mensen een belangrijk onderdeel van seks. De verschillen in lichaamsbouw van onze geslachtsdelen zijn groot. Geen penis of vagina ziet er hetzelfde uit.

Wat belangrijk is voor genot is of penis en vagina goed bij elkaar passen. Ik bedoel daarmee dat de clitoris zo geplaatst is ten opzichte van de vagina-opening, dat de clitoris door de penis-basis of het schaambeen gestimuleerd wordt tijdens penetratie. Als dat zo is, kan de vrouw gemakkelijker een orgasme bereiken tijdens penetratie. Passen penis en vagina minder bij elkaar, dan kun je speciale standjes toepassen of zijn er veel seksspeeltjes ontworpen om tijdens penetratie de clitoris van de vrouw extra te stimuleren. De clitoris is het zichtbare deel van een veel groter intern orgaan/zwellichaam met dezelfde naam. De bouw van dit inwendige orgaan en de bouw van de plasbuis en de vrouwelijke prostaatklier bepalen of een vrouw tijdens het orgasme vocht naar buiten kan spuiten (spuitend klaarkomen). Dit spuitend klaarkomen kan gestimuleerd worden door extra prikkeling van de G-plek (plek in de vagina waarachter de vrouwelijke prostaatklier ligt).

Als een vrouw niet de juiste positie van de prostaatklier heeft, zal het spuitend klaarkomen niet lukken, al komt er bij iedere vrouw wel wat druppelend prostaatvocht vrij bij een orgasme.

Mensen verschillen in de algehele gevoeligheid van hun zenuwstelsel en prikkelverwerking in het brein. 20% van de populatie is hoog gevoelig (hsp), zij verwerken prikkels dieper via meer breinactiviteit en filteren impulsen minder. Erotische en seksuele prikkels komen bij hsp mensen sterker binnen. Zij kunnen daardoor heel geïnteresseerd in erotiek en seks zijn, maar het kan ook voorkomen dat zij zich teveel overweldigd voelen door alle prikkels en daarom erotiek en seks juist mijden.

In erotiek en seksualiteit verschillen we in welke zintuigen ons het meeste prikkelen. Mannen bijvoorbeeld zijn vaak visueler ingesteld dan vrouwen. Maar ook geluiden, geur en smaak en tactiele prikkels worden bij iedereen verschillend verwerkt. Zo bestaan er mensen die sterk gestimuleerd worden door visuele erotische prikkels. Zij kunnen op zoek gaan naar plaatsen waar zij (onopgemerkt) kunnen kijken naar blote of seksueel actieve mensen, voyeurisme genoemd. Er zijn mensen die het heel opwindend vinden dat er naar ze

gekeken wordt tijdens seks (exhibitionisme)- een erotische stijl (zie verderop). In een parenclub kunnen voyeurs en exhibitionisten elkaar veel plezier bezorgen. Deze voorkeuren zijn geen zeldzame afwijkingen. Omdat deze erotische stijlen nog sterk afgekeurd worden in onze huidige cultuur, wordt er niet of nauwelijks over gepraat en lijkt het een zeldzaamheid.

Mensen bij wie geur en smaak belangrijke zintuigen zijn kunnen orale seks zeer prettig vinden, en ook de smaak van sperma, zweet en urine waarderen. Maar er zijn ook vele mensen die walgen van seksuele geuren en lichaamssapen. Mensen die heel tactiel zijn ingesteld houden van masseren, strelen, kussen en vele andere aanrakingen. Voor heel veel mensen zijn geluiden tijdens seks zeer belangrijk. Hoe meer geluid de partner maakt, hoe meer opwindend het is. Maar er zijn ook mensen voor wie seksuele geluiden juist alle opwinding weg kunnen nemen.

Mensen verschillen ook in welke lichaamsdelen het gevoeligst zijn voor aanraking. Geslachtsorganen, borsten, tepels en anus zijn bij de meeste mensen gevoelig, die bevatten vele zenuwuiteinden, maar aanraking van andere delen van het lichaam kan evenveel, en misschien soms meer genot geven. Zo is bij veel vrouwen de nek een heel erogene zone en soms ook de voeten. Bij mannen is het gebied net onder de ballen, het perineum, vaak zeer gevoelig. De variatie is groot en het is de moeite waard je partner op alle plekjes te onderzoeken.

Het kennen van je bouw, gevoeligheid, voorkeurszintuigen en je gevoelige plekjes zorgen ervoor dat je je partner kunt vragen om jou op de goede manier te stimuleren en dat zorgt voor meer plezier tijdens seks.



PASSIEVOLLE PLAYER

“mij moet je niet hebben voor een vaste relatie”



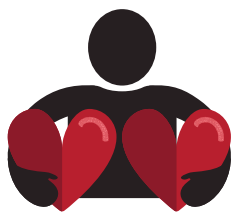
Relaties aangaan en in stand houden is niets voor jou, je ervaart altijd angst om je te binden. Je zult waarschijnlijk snel verliefd en opgewonden zijn en seks zoeken op plekken waar dit gemakkelijk beschikbaar is, zoals via internet, bij prostituees/gigolo's of in parenclubs. Je hebt al heel wat verschillende seks partners gehad. Seks is zeer belonend voor jou en als er even geen partner beschikbaar is dan doe je regelmatig aan zelfbevrediging. Als je een lage impulscontrole hebt dan zou je best eens een seks- of pornoverslaving kunnen ontwikkelen.

Mocht je wel een relatie hebben dan hou je van seksuele avontuurtjes samen. Jouw partner moet dan wel even avontuurlijk zijn en ook veel van seks houden. Je hebt weinig op met intimiteit en verbinding en het praten over je gevoelens.

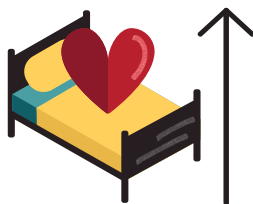
Je zult je niet snel door een jaloerse partner laten weerhouden om avontuur op te zoeken, als die ruimte niet wordt geboden dan zul je dit in het geheim doen omdat je nu eenmaal zo bent. Een tijd zonder seks is voor jou ondenkbaar. Het heeft je misschien al één of meerdere relaties gekost. Dat is waarschijnlijk ook de reden dat je liever single blijft.



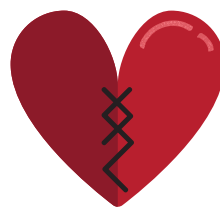
BIOLOGISCHE EIGENSCHAPPEN



PROMISCUE



HOGE SEKSDRIVE



ONVEILIG GEHECHT

HET VERHAAL VAN:

Marga

69

Ik ben een heel erg passievol mens, al van jongs af aan. Rond mijn twintigste had ik al parenclubs ontdekt. Te gek, op een avond kon ik zo wel met tien mannen seks hebben. Nu ik wat ouder ben wordt ik wel rustiger, maar seks blijft heel belangrijk. Ik heb gelukkig goede vrienden die graag een avond langskomen. Lekker seks zonder gedoe of vastigheid. Ook huur ik wel eens een gigolo in, waarom niet?

Nee, een vaste relatie heb ik nooit gehad en dat zal zeker niet gaan gebeuren, al ben ik vaak gevraagd hoor! Ik moet er niet aan denken om mijn vrijheid in te moeten leveren.

Dat huisje-boompje-beestje gedoe is aan mij niet besteedt. Vorig jaar heb ik even getwijfeld toen ik Ramon leerde kennen. Daar klikte het erg mee en hij was net zo'n wilde als ik, dus geen jaloezie enzo. Maar hij wilde wel graag meer verbinding zei hij. Ik had geen idee wat hij precies bedoelde en na twee maanden ben ik er maar mee gestopt toen we te vaak moeilijke gesprekken hadden hierover.



99

EROTISCHE STIJL:

wat vind je echt lekker als je eerlijk durft te zijn

Mensen verschillen in erotische en seksuele gedachten, ideeën, fantasieën en handelingen die ze spannend en prettig vinden en in het onderwerp van hun erotische affectie.

Door invloed van de romantiek, kerkelijke en monogame moraal zijn mensen snel bang dat wat ze in gedachten spannend vinden, door hun partner als abnormaal wordt weggezet. Die kans is ook groot omdat we in een cultuur leven waarin we “normaal” moeten doen. Maar “normale” seks remt het plezier en genot dat we lichamelijk zouden kunnen beleven. Het zou vele relaties een oppepper geven als elkaars erotische stijl open besproken kan worden. Luisteren naar wat je partner spannend vindt betekent niet dat jij mee moet gaan doen in zijn erotische stijl, maar je leert elkaar goed kennen op dit vlak en kunt als je allebei durft buiten de gebaande “normale paden” treden. Dit is spanning verhogend, wat vaak de seksdrive en het genot verhoogd.

Sommige mensen genieten van het verwennen van hun seksuele partner (gever), anderen genieten meer van het ontvangen (nemer). Die vormen een goede combinatie! Bij andere combinaties kan er onenigheid en frustratie

ontstaan in bed over het gedrag van de partner. De meeste mensen hebben echter plezier in zowel geven als nemen. En door te nemen of ontvangen, geef je een ander vaak ook plezier. Om hier meer over te weten kun je ook eens zoeken op de cirkel van consent.

Mensen verschillen ook in durf en lef om over de grens van de fatsoenlijke moraal te gaan. Denk aan porno, speeltjes, anale seks, parenclubs, open relaties, bdsm, tantra, voyeurisme, fetishes, en plas en poepseks. Gelukkig durven mensen naarmate ze ouder worden de oordelen van anderen naast zich neer te leggen en gaan experimenteren om uit te vinden wat hen aanspreekt. Het verkennen van al deze “onfatsoenlijke” zaken kan een enorme oppepper zijn voor je liefdesleven. Als je hiermee speelt en met humor om kunt gaan en niet al te hooggespannen verwachtingen hebt is er veel plezier te beleven.

Een flink deel van de bevolking (15%) heeft ontdekt dat het spelen met dominantie, overgave en pijn hen veel plezier, genot en een diepere band met hun partner geeft (bdsm). Dit spel kan seksueel zijn, maar het hoeft niet. Dominantie en overgave lijken oude, instinctieve patronen, veel vrouwen vinden het opwindend als de man het voortouw

neemt in bed en ruim 70% van de vrouwen droomt of fantaseert wel eens over verkrachting. Niet dat ze dat in werkelijkheid willen, maar macht en dominantie in een rollenspel of de suggestie hiervan kunnen zeer opwindend zijn voor vrouwen. Mensen die aan bdsm doen, zijn gemiddeld wat meer avontuurlijk ingesteld personen. Ze zien bdsm als een spel voor volwassenen, dat ze urenlang kunnen volhouden met elkaar. Er ontstaat pas een probleem als één partner bdsm gevoelens heeft en de andere partner daar niets van weet of wil weten.

In de wereld van tantra wordt er een verschil gemaakt tussen inside out of outside-in seks. Outside-in is opgewonden raken van externe (visuele) seksuele prikkels en handelingen, dit is in onze maatschappij de overheersende visie op hoe erotiek en seksualiteit beleefd wordt. Maar zoals met alle externe prikkels kan het brein aan prikkels wennen en zijn er steeds meer en heftige prikkelingen nodig om seksueel opgewonden te raken. Dat wil nog wel eens zorgen dat mannen die heftige porno of andere heftige ervaringen opzoeken, na verloop van tijd minder gemakkelijke een erectie krijgen.

Inside -out seks betreft het kunnen opwekken van je eigen seksuele energie door zelfaanraking, lichaamsoefeningen en ademhalingstechnieken. De energie die vanuit de seksuele organen wordt opgewekt kan gebruikt worden voor

een genitaal orgasme (piekorgasme). Maar deze energie kan ook gebruikt worden om door het gehele lichaam te sturen en daarmee een lichaamsorgasme (ook wel dal- of vallei orgasme genoemd) te bereiken. De levensenergie blijft dan in het lichaam. Vanuit oude Oosterse literatuur wordt een lichaamsorgasme als gezonder gezien dan een piekorgasme, maar dit was in de tijd dat een keizer een harem had, waarbij hij zijn seksuele energie wel moest sparen. In de hedendaagse tijd zou het mooi zijn als we beide typen seks kennen en beoefenen. Maar de meeste mensen hebben nog nooit van inside-out seks gehoord.

Er zijn mensen die erg genieten van zelfbevrediging. Zij hebben dit vanaf hun kinder- of pubertijd gedaan en leren op deze manier hun lichaam en de gevoelige plekjes goed kennen. Zij zijn meestal niet van hun seksuele partner afhankelijk om seksueel opgewonden te raken, genot te ervaren en een orgasme te krijgen en hebben dus seks met hun partner omdat dit meerwaarde biedt. Dit in tegenstelling tot mensen die nooit aan zelfbevrediging doen en daarmee hun partner nodig hebben om seksuele gevoelens, genot en orgasmes te beleven. Dit kan hun partner het gevoel geven alsof ze worden gebruikt voor de behoeftes van de ander. Het strenge beleid van de kerk tegenover zelfbevrediging heeft geen goed gedaan aan het zelfstandig kunnen ontdekken en genieten van je eigen seksualiteit.

Bij de meeste mensen is het voorwerp van hun seksuele affectie een ander mens en zijn/haar erotische lichaamsdelen. Sommige mensen hebben echter erotische associaties gevormd met bijzondere lichaamsdelen zoals voeten of met voorwerpen zoals schoenen, vrouwenkleden, leer, dieren, lichaamssappen zoals sperma of urine of handelingen zoals vastbinden. Soms betreft het ook zich volledig verkleden tot baby, hond of paard en als zodanig behandeld worden. Dit zijn erotische stijlen, fetishes genoemd, die onbewust zijn ontstaan en die best veel voorkomend zijn.

Echter deze stijlen worden weggezet als abnormaal en gestoord. Mensen houden deze fetishes dus vaak verborgen en kunnen deze alleen met gelijkgestemden uitleven. Dankzij internet vinden zij deze gelijkgestemden makkelijker dan vroeger. Fetishes worden ook bij dieren aangetroffen en lijken dus een natuurlijk fenomeen.

Het zou voor mensen met fetishes een uitkomst zijn als zij in hun relatie hierover gewoon kunnen praten, dat het gezien wordt als een variatie in erotische stijl.

Het gebruik van erotische en seksuele fantasieën is bij mensen ook heel verschillend. De een heeft ze niet, de ander heeft een hoofd vol. Zoals eerder genoemd hebben veel vrouwen een fantasie over verkrachting. De erotiserende werking van macht heb ik al eerder genoemd. Mannen fantaseren vaak over vrouwen die heel gewillig zijn om seks met hen te hebben en die zich ongeremd laten gaan. Porno komt tegemoet aan deze fantasie. Het kan te maken hebben met het feit dat het in de werkelijkheid meestal de vrouw is die bepaald of de man seks gaat krijgen. Een wereld vol gewillige vrouwen die volop genieten is dan natuurlijk heerlijk en een bewijs dat je een goede minnaar bent (seksuele prestaties zijn voor mannen zeer belangrijk!)



PRIMA RELATIEMAATJE

“er is niks mis met een broer-zus relatie toch?”



Je kunt wel goed relaties aangaan, maar wat moeilijker in stand houden. Je bent eigenlijk nooit lang single. Je bent snel verliefd en in het begin van de relatie heb je een hogere seksdrive, ben je snel opgewonden en is de seks geweldig. Dat maakt het gemakkelijk om een relatie te starten.

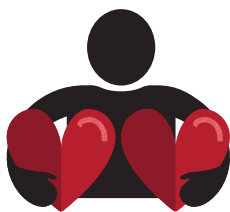
Na enige jaren in de relatie dooft je behoefte aan seks met je partner en kun je zelfs asexueel lijken. Als je partner dit een probleem vindt kan het een voortdurende onrust in jullie relatie geven en misschien is jouw partner wel vreemd gegaan hierdoor. Maar als je partner het wel prima vindt zo dan kunnen jullie een fijne broer-zus relatie hebben. Je voelt je goed in monogame relatie waar seksuele trouw wordt verwacht omdat je weinig seksdrive hebt. Seksuele fantasieën of dromen heb je weinig of nooit.

Je hebt geen probleem met verbinding leggen, je gevoelens tonen en je kwetsbaar opstellen omdat je je zeker voelt van jezelf. Je vertrouwt op je partner en bent niet snel jaloers. Als je langere tijd in een relatie bent waar je tevreden mee bent dan heb je weinig seksuele fantasie en ook geen behoefte om spannende dingen te beleven.

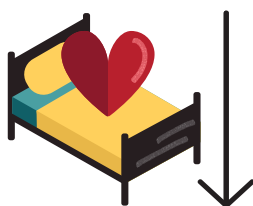
Toch kan het op enig moment goed gebeuren dat jij ineens verliefd wordt op iemand anders en dan kun je seksueel helemaal opleven. Die verliefdheid kan ertoe leiden dat je in het geheim een seksuele relatie begint, of dat je je partner verlaat, zeker als jouw impulscontrole laag is.



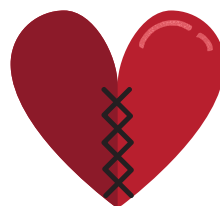
BIOLOGISCHE EIGENSCHAPPEN



PROMISCUE



LAGE SEKSDRIVE



VEILIG GEHECHT

HET VERHAAL VAN:

Emma

69

Ik denk persoonlijk dat seks overrated is. Als jong meisje begreep ik al niet waarom iedereen dat zo interessant vond. Ik heb nooit erotische dromen of seks-fantasieën gehad. Ik ben heel lang single geweest en heb dates gehad met jongens. Ach wel leuk allemaal, totdat ik een keer zoende met een meisje.

Ja, toen ik Gemma ontmoette hadden we in het begin geweldig fijne seks. We voelden elkaar helemaal aan. Het was spannend, maar ook intiem en verbonden. Maar na twee jaar lukte het niet meer om opgewonden te raken als ik met haar vrijde. In het begin was dat wel naar voor Gemma, ze begon te

twijfelen of ik nog wel van haar hield. En ik vond het zelf ook jammer. Maar ik weet dat ik heel veel van haar hou en zij van mij. Maar ondertussen vindt ze het prima. We passen op zoveel vlakken bij elkaar, de seks missen we eigenlijk helemaal niet. We doen allebei wel aan zelfbevrediging hoor, want zo af en toe raak je wel ergens van opgewonden. Maar dan kun je snel even jezelf genot geven, dat is allemaal makkelijker en sneller dan dat hele seks-gedoe. Ik heb vorig jaar nog wel even getwijfeld, ik werd toen heel erg verliefd op een collega. Maar ik wilde niet op het spel zetten wat we samen hebben.



99

EMOTIONELE VOLWASSENHEID

en bewustwording van je psychologische afweermechanismen

Emotionele volwassenheid betekent dat een ander met zijn liefde of aanwezigheid niet de leegte of eenzaamheid hoeft te vullen die ieder mens wel (eens) kent.

Als je voortdurend een ander nodig hebt om rustig, tevreden en gelukkig te zijn, dan ben je liefdesafhankelijk en misschien wel liefdesverslaafd. Een behoeftige partner wordt door weinig mensen op de lange duur aantrekkelijk gevonden. Je bent verantwoordelijk om jezelf lief te (leren) hebben, op eigen benen kunnen staan, emotioneel zelfstandig en volwassen te zijn. Een emotioneel volwassen persoon kan voor zichzelf en voor zijn eigen opwindning en genot zorgen en heeft seks met zijn partner omdat dit een meerwaarde biedt, niet omdat hij of zij behoeftig is. Emotionele volwassenheid kun je pas bereiken als je je onbewuste afweermechanismen kent en hebt leren hanteren.

Wat zijn die afweermechanismen?

De schattingen zijn dat 60 tot 70 procent van de mensen (de meerderheid dus) als baby momenten hebben meegemaakt dat er niet aan hun behoeften werd voldaan. Een baby is zo afhankelijk van de zorg van anderen, dat angst de directe reactie is op deze momenten. Angst veroorzaakt hormonen die de

opbouw van je brein beïnvloeden. Jouw brein zal gevoelig blijven voor alle situaties die lijken op momenten dat je als baby of jong kind angstig was. Op latere leeftijd gaat een kind zichzelf vertellen (rationaliseren) waarom hij deze gevoelens ervaart. Er zijn vele theoretische modellen hierover, mij spreekt het Past Reality Integration model van Ingeborg Bosch het meeste aan. Zij noemt de verhaaltjes die kinderen zichzelf vertellen afweermechanismen en zij onderscheidt er vijf: angst, primaire afweer, valse macht, valse hoop en ontkenning van behoeften. Deze afweermechanismen blijven bestaan in ons volwassen leven en omdat ze onbewust zijn kunnen ze voor moeilijkheden zorgen in onze relaties met andere mensen.

Neem de situatie dat jij je partner benaderd op het moment dat je seks zou willen hebben. Jouw partner is er duidelijk niet van gediend. Jouw reactie wordt bepaald door het soort afweermechanisme dat je hebt ontwikkeld:

Primaire afweer

Gevoelens en gedachten die steeds erop uitkomen dat je niet voldoet, dat je niets kunt of niets voorstelt. Je zult direct het gedrag van je partner op jezelf betrekken, “zie je wel, ze vindt me niet meer lichamelijk aantrekkelijk, ik ben te dik/te oud/lelijk.

Waarom zou ze me anders afwijzen?"

Je hebt hier nog dagen last van, je zelfvertrouwen en energie zijn laag en je hebt kans op depressieve gevoelens.

Angst

Telkens wanneer je bange of nerveuze gevoelens ervaart terwijl er géén werkelijk (fysiek) gevaar is. In de bovenstaande situatie van afwijzing zal je angstig reageren. "Wat is er allemaal aan de hand, het gaat helemaal niet goed met ons.... hij/zij houdt niet meer van mij." Je zult je partner om geruststelling gaan vragen, je dringt je op "hou je nog wel van me?". Angst kan leiden tot slapeloosheid, paniekaanvallen en fobisch gedrag.

Primaire afweer

Gevoelens en gedachten die steeds erop uitkomen dat je niet voldoet, dat je niets kunt of niets voorstelt. Je zult direct het gedrag van je partner op jezelf betrekken, "zie je wel, ze vindt me niet meer lichamelijk aantrekkelijk, ik ben te dik/te oud/lelijk. Waarom zou ze me anders afwijzen?" Je hebt hier nog dagen last van, je zelfvertrouwen en energie zijn laag en je hebt kans op depressieve gevoelens.

Valse Hoop

Je bent voortdurend bezig om aan andermans verwachtingen en behoeften te voldoen zodat ze je aardig vinden, waarderen of liefhebben. Je excuseert je voor de toenadering of gaat voortaan je toenaderingen heel romantisch

maken. Je verliest hierdoor veel energie en verwaarloost gemakkelijk je eigen behoeften. Bovendien is de teleurstelling bij een afwijzing nog groter als je erg je best hebt gedaan.

Valse macht

Gedachten, gevoelens en handelingen die erop neerkomen dat er van alles mis is met anderen, maar niet met jou.

Je vertelt je partner direct hoe asociaal het is om je zo af te weren. Dat doe je toch niet! Je vertelt hem hoe blij hij mag zijn met jou als ideale vrouw. Je legt ook de schuld van jullie slechtere seksleven geheel bij je partner neer. Er ontstaan hevige conflicten bij dit gedrag, het kan jou en je partner veel stress opleveren.

Ontkenning van behoeften

Emoties en gevoelsreacties ontbreken vaak in situaties waar andere mensen iets zouden voelen. Je laat anderen over je grenzen gaat en doet alsof dat geen probleem is, je laat anderen vaak bepalen wat er gedaan gaat worden, wat er gegeten wordt, waar de vakantie heen gaat. Je denkt, "laat maar. Mijn behoefte is niet zo groot. Het is niet erg, ik ga wel slapen" Maar onbewust is het belangrijk voor je en zorgt ontkenning van behoeften ervoor dat je levenslust en energie verdwijnt.

Je bewust zijn van het bestaan van afweermechanismen en ze verminderen zorgt ervoor dat je seksuele relatie verbetert.

OPEN RELATIE LIEFHEBBER

“ga je mee met mij van het leven genieten?”

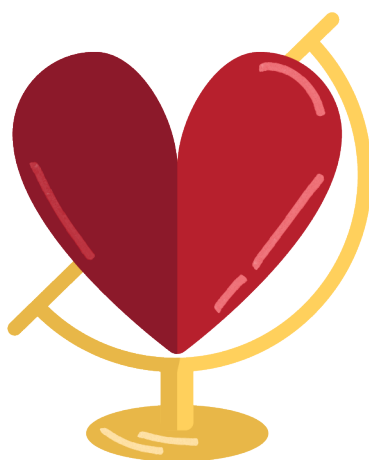


Je kunt goed relaties aangaan, maar ze houden meestal geen stand. Je bent waarschijnlijk niet lang single geweest, maar single zijn vond je prima. Je bent snel verliefd en seksueel opgewonden en hebt wel genoten van one-night stands of korter durende relaties. Die seksuele contacten waren heel belonend.

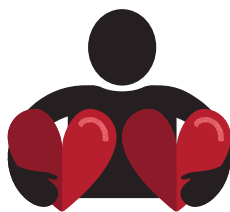
Als een relatie langduriger werdervaarde je na enige tijd onrust en de behoefte om met anderen dan je vaste partner een seksueel avontuur of relatie aan te gaan. Je zult in de langer durende relatie in het begin veel behoefte aan seks hebben, maar jouw seksdrive dooft vaak uit voor je vaste partner. Dat kan leiden tot een broer-zus relatie, maar ook tot een open relatie, seksuele contacten met anderen, bezoeken aan parenclubs.

Als je partner deze openheid afwijst en jij een lage impulscontrole hebt dan is er een grote kans dat je geheime avontuurtjes hebt. Een open relatie in stand houden heeft voor jou ook uitdagingen en het kan zijn dat er daardoor ook relaties zijn beëindigd.

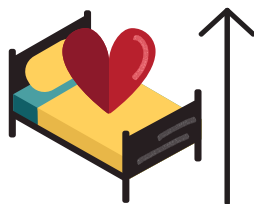
Je hecht waarde aan intimiteit, openheid geborgenheid en verbinding met je partner. Je bent niet snel jaloers en gunt je partner tijd voor zichzelf en met zijn/haar vrienden



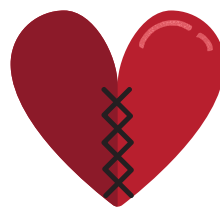
BIOLOGISCHE EIGENSCHAPPEN



PROMISCUE



HOGE SEKSDRIVE



VEILIG GEHECHT

HET VERHAAL VAN:

Martine

69

Ik ben echt lang single geweest, ik vond dat een fijne levensstijl. Al die leuke contacten, de afwisseling, heerlijke seksuele avontuurtjes. Toch wilde ik op een gegeven moment toch ervaren hoe een langere relatie zou zijn. Ik kwam toen Ton tegen en ik heb echt tegen mezelf gezegd, dit ga je langer volhouden. Niet weggelopen als je weer verliefd wordt op iemand anders. De eerste twee jaar waren heel erg goed, we passen echt bij elkaar. En de intimiteit en verbinding voelde heel erg goed tussen ons. Maar ik had op een gegeven moment echt geen lustgevoelens meer voor Ton en hij gek genoeg ook niet meer voor mij. En we voelden ons echt te jong nog om seksloos door het leven te gaan. Maar ik wilde niet weer een relatie verbreken en hij ook niet. Toen besloten we onze relat-

ie open te zetten: we mochten allebei seksueel contact met anderen hebben. Dat ging best lang goed. Tot ik met Marcel een seksueel contact aanging. Ton was nooit jaloers geweest maar ineens was hij dat wel op Marcel. Daar hebben we ruzies over gehad, niet normaal! Ik was er uiteindelijk zo klaar mee, ik vond dat Ton zich kinderachtig gedroeg maar dat wilde hij niet zien. Hij vond dat ik buiten onze afspraken teveel tijd aan Marcel besteedde. Nou ja, we zijn dus uiteindelijk uit elkaar gegaan. Ik ben nu met Marcel samen. Maar Marcel wil eigenlijk geen open relatie. Dat is wel een dilemma, want ik ben ondertussen ook seksueel op hem uitgekeken. En ik wil gewoon nog een hoop beleven op seksueel gebied, ik ben gewoon een vrijbuiters.



99

SOCIAAL PROFIEL: CULTUUR, OPVOEDING EN ERVARING

De neuropsychologie laat zien dat hersenen worden gevormd en veranderd door alles wat iemand in zijn leven doet en meemaakt.

Als jouw gedrag je iets positiefs, negatiefs of zelf iets neutraals oplevert, spreek je van een ervaring. Bij elke ervaring worden nieuwe verbindingen tussen hersencellen aangelegd. Een brede snelweg van verbindingen tussen hersencellen is een vast gedragspatroon, een automatisme. Een nieuwe ervaring of nieuw gedrag, een enkele verbinding, kun je zien als een bospaadje. Het is nog wat moeilijk begaanbaar, je moet er vaak over lopen om er een doorgaand pad van te maken en veel herhaling/oefening van gedrag levert een verbindingssnelweg in je brein. We weten dat gedrag meestal een mix is van genetische aanleg (nature) en omgevings-invloeden (nurture) en dat deze twee elkaar beïnvloeden. Zo worden aantrekkelijke mensen (genetisch bepaald) bovengemiddeld als aardig ingeschat (omgevingsfactor). Mensen benaderen hen vriendelijker, waardoor aantrekkelijke mensen eerder geneigd zijn om vriendelijk terug te reageren. Jouw fysieke aantrekkelijkheid (nature) zorgt er dus voor dat mensen vriendelijk tegen je zijn (nurture)

en daardoor word je een aardiger mens (persoonlijkheid). Daarnaast weten we sinds enige tijd dat genetische aanleg niet zo vast ligt tijdens ons leven als dat men eerder dacht. Genen zelf blijven wel min of meer constant, maar de activiteit van genen die van ouder op kind wordt overgedragen kan tijdens ons leven veranderen door omgevingsfactoren (epigenetica).

Alle mensen hebben basisbehoeften die zij graag willen vervullen. Behoeftes aan waardering, aandacht en liefde bijvoorbeeld. Als jij met bepaald gedrag aandacht of waardering van je omgeving krijgt, wordt dat gedrag versterkt. Wanneer een kind leert dat driftig worden de aandacht oplevert die het zoekt, is de kans groot dat het dit gedrag blijft herhalen. Daardoor kan het een gedragspatroon worden. Zo kan iemand driftig, conflict mijdend, teruggetrokken of erg hulpvaardig worden. Hebben mensen daarentegen een negatieve ervaring met bepaald gedrag (het wordt afgekeurd of afgestraft), zullen ze met dat gedrag ophouden of het verbergen.

Jouw seksuele ontwikkeling is gevormd door de manier waarop je ouders met alles rondom seksualiteit omgingen.

Werd het vies en zondig gevonden en mocht er niet over worden gepraat, dan is er een grote kans dat jij ook een negatieve mening hebt over seks (en andersom natuurlijk). Een voorbeeld is hoe ouders omgaan met het seksuele gedrag van jonge kinderen. Kinderen wrijven als baby over hun geslachtsdelen (foetus-sen doen dit al in de baarmoeder), ze ervaren dit als prettig en herhalen dit dus. Het is normaal gedrag, dat niets met seksualiteit te maken heeft. Als ouders hier angstig of negatief op reageren, zal het kind ermee stoppen of het stiekem gaan doen. In beide gevallen hangt er een negatieve lading omheen. Jonge kinderen onderzoeken graag bij elkaar de verschillen in geslachtsdelen tussen meisjes en jongens. Ook dit is volkomen normaal, nieuwsgierig gedrag en heeft niets met seks te maken. Als ouders hier met schrik, afschuw en afwijzing op reageren, denkt hun kind dat het iets heel verkeerd heeft gedaan en associeert zijn geslachtsdelen met iets slechts. Zo wordt al vroeg, ver voordat een kind zich van seksualiteit bewust is, zijn houding op dit gebied bepaald.

Iets wat bepalend kan zijn voor je latere relaties is hoe er tegen openbaar lichamelijke uitingen van affiniteit werd gekeken. Lieten je ouders wel eens fysiek zien dat ze van elkaar en van jou hielden door kussen, knuffelen, omhelzen? Vonden ze anderen die dat deden in het openbaar een goed voorbeeld of vonden ze het maar “klef gedoe”? Als je dit beeld hebt mee-

gekregen dan zul je zelf in het openbaar je partner niet willen omhelzen, zoenen of hand-in-hand lopen met elkaar.

In welke cultuur je opgroeit bepaalt heel erg je seksuele persoonlijkheid. Is er seksuele vrijheid in jouw cultuur, of juist veel beperking. Wordt seks als iets prettigs ervaren, of is het zondig en vies. Mag je als jongere ervaring opdoen met meerdere partners of moet je alles uitzoeken met die ene levenslange partner? De kans dat deze ene partner precies bij jouw seksuele persoonlijkheid is helaas echt niet zo groot. Heb je leren praten over seks of is dat een vreselijk taboe. Want hoe kun je ergens beter in worden als je er niet over mag of kunt praten?

Als je eenmaal seksueel actief wordt, doe je allerlei ervaringen op. Die kunnen positief zijn, maar ook negatief. Zo gaan veel jongere vrouwen te snel mee in het verlangen van de man om te penetreren. Mannen zijn veel sneller opgewonden en klaar hiervoor, vrouwen hebben meestal langer tijd nodig. Als haar vagina en schaamlippen nog niet voldoende opgezwollen zijn en zij onvoldoende nat is, kan penetratie zeer pijnlijk zijn.

De vaginale huid is zeer gevoelig en raken snel beschadigd. Als je na seks last hebt van branderigheid bij het plassen, dan ben je te snel gegaan.

Als een vrouw steeds pijn heeft bij het vrijen, zal het plezier heel snel afnemen en de zin in vrijen dus ook. Pijnklachten komen echt veel voor: bij angstig aangelagde vrouwen, vrouwen die veel bij de gynaecoloog geweest zijn vanwege aandoeningen of onvruchtbaarheid, bij vrouwen die bevallen zijn, bij vrouwen die vaak blaasontsteking hebben, bij vrouwen in de overgang. Als de vrouw zelf en haar partner dit niet serieus nemen, dan kan het seksleven voor haar een soort verplichting worden (ik doe het wel voor hem) of geheel verdwijnen.

Ook mannen kunnen door een te krappe voorhuid en door te weinig opgewonden en dus vochtig zijn van de eikel pijn ervaren bij het vrijen. Jonge mannen zijn nogal eens onzeker en kunnen daardoor hun erectie verliezen, of te vroeg of helemaal niet klaarkomen. De volgende keer kunnen de zorgen daarover zo groot worden dat het hele mechanisme van erectie krijgen en behouden gaat falen door de spanning. Omdat seksuele prestaties voor een man belangrijke zijn is dit erg ingrijpend. Vrouwen die hier over oordelen of de spot mee drijven, maken het allemaal nog erger. Bij oudere mannen, maar ook vrouwen kunnen ook zorgen ontstaan, die vaak gaan over aantrekkelijkheid, of ze (nog) een goede seksuele partner zijn, of het allemaal nog werkt.

Door onzekerheid, ervaringen met afwijzing, pijn ervaringen kunnen mensen voor zichzelf besluiten dat het plezier van seks niet opweegt tegen die vervelende ervaringen en seksueel inactief worden.

Heb je in jouw cultuur iets meegekregen van alle mogelijkheden die er zijn om jezelf op seksueel gebied te ontwikkelen? Hoe je over seksualiteit kunt praten met je partner? De meeste mensen niet, helaas. Een beperkende en schaamte aanwakkerende cultuur kun je op een gegeven moment achter je laten als je dat wilt. Ga op zoek naar kennis, open minded mensen en nieuwe ervaringen om je seksleven optimaal te maken. Seks is fijn, lekker en gezond!

GEBOREN SINGLE

“relaties zijn overrated”



Relaties aangaan en in stand houden gaat je niet gemakkelijk af. Je kunt wel snel verliefd worden, maar wilt je niet vast leggen. Je ervaart bindingsangst en hebt daardoor waarschijnlijk nooit een langere relatie gehad. Maar single zijn bevalt je mogelijk wel goed. Seks is iets wat voor jou niet zo heel erg hoeft, ja misschien toen je jonger was. Je hebt mogelijk niet veel erotische dromen of fantasieën. Je zoekt wel eens seksuele contacten, mogelijk op plekken waar je gemakkelijk seks kunt krijgen. Maar eigenlijk ben je niet heel erg in seks geïnteresseerd. Of je kunt jezelf prima bevredigen.

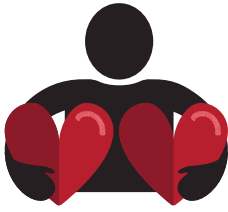
Je vermaakt je prima alleen en je vraagt je af hoe al die mensen het uithouden in hun relaties. Zoals jij het ziet is er veel gedoe in relaties, je moet altijd rekening houden met de ander, steeds je gevoelens tonen en overal over overleggen.

Als je toch een partner hebt, dan zijn intimiteit en verbinding voor jou erg spannend. Je toont niet gemakkelijk je gevoelens. Je relatie kan prima zijn als je partner jou de ruimte geeft en niet erg geïnteresseerd is in seks. Je kunt heel goed lange tijd zonder. Als jouw partner deze dingen wel belangrijk vindt dan kan er veel wrijving zijn.

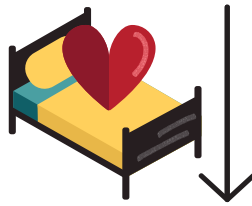
Je hebt waarschijnlijk meerdere relaties achter de rug, die vanwege seksuele verschillen beeïndigd zijn, of vanwege het vreemdgaan van je partner.



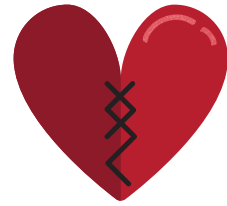
BIOLOGISCHE EIGENSCHAPPEN



PROMISCUE



LAGE SEKSDRIVE



ONVEILIG GEHECHT

HET VERHAAL VAN:

Ton

69

Ik weet zelf wel dat ik geen gemakkelijk iemand ben om mee samen te leven. De meeste vrouwen willen nu eenmaal graag veel praten over gevoelens.. En ze verwachten dat een man ook altijd graag seks wil. Maar zo zit ik nu eenmaal niet in elkaar. Het alleen zijn bevalt me eigenlijk beter, maar soms mis je wel een knuffel, een arm om je heen. Ik ben er eerlijk over, ik bezoek wel eens een prostituee als ik me wat eenzaam voel. En eigenlijk vind ik het dan genoeg om even samen op bed te liggen in een omhelzing.

Ik ben toen ik nog erg jong was getrouwd met Eva, omdat het zo hoorde eigenlijk en dat huwelijk duurde toch nog 8 jaar. Maar uiteindelijk kon zij er niet tegen dat ik zo afstandelijk deed en nooit ergens over praatte.

Toen de spanningen opliepen ben ik al stiekem begonnen met het bezoeken van prostituees. Dat kwam uit helaas. En voor Eva was het de druppel, ze heeft toen gelijk een scheiding aangevraagd.



99

SEKSUELE PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Je persoonlijkheid wordt gevormd in je jonge jaren en veel mensen denken dat daar niets meer aan te veranderen valt. Voor je biologische eigenschappen is dat waar. Maar voor psychologische en sociaal gevormde eigenschappen weten we dat verandering tot op late leeftijd mogelijk is.

Je persoonlijkheid wordt gevormd in je jonge jaren en veel mensen denken dat daar niets meer aan te veranderen valt. Voor je biologische eigenschappen is dat waar. Maar voor psychologische en sociaal gevormde eigenschappen weten we dat verandering tot op late leeftijd mogelijk is. Je kunt op het gebied van seksualiteit jezelf ontwikkelen zodat je meer tevreden wordt over je seksleven. Het gaat dan om het opdoen van de juiste kennis zoals over je basistype en de andere vier eigenschappen van je seksuele persoonlijkheid. En het onderzoeken en aanpassen van gedachten en overtuigingen, je gevoelens en ervaringen en het leren begrijpen van je behoeften. En over beter leren communiceren over seks. Dit alles zal zorgen dat je ander gedrag kunt gaan vertonen, dat positief uitwerkt op je seksleven. Persoonlijke ontwikkeling werkt als je het zelf graag wilt en als je er tijd en energie in steekt.

Een zelfhulpboek of programma, of een therapeut of coach kan jou ondersteunen en veel aanreiken, maar de verandering zul je zelf moeten doen.

Persoonlijke ontwikkeling kun je individueel doen. In praktijk zien we dan vaak dat als je in een relatie zit, die relatie vaak verbetert. Je kunt ook samen met je partner aan persoonlijke ontwikkeling doen, dat werkt krachtig omdat je het hele proces samen doormaakt. Voor heel veel mensen zijn vijf of zes sessies met een therapeut of coach voldoende om zelf verder te kunnen en samen hun seksleven naar tevredenheid in te richten.

Omdat praten over je seksleven erg intiem is, kun je ook anonieme therapie of coaching doen. De hulpverlener kent dan alleen jouw verhaal in tekst. We weten dat deze manier van hulpverlening heel goed kan werken.

Hoe dan ook, als je niet tevreden bent over je seksleven, je kunt er iets aan doen. Ik hoop dat de informatie in dit e-book daar een begin van is. Mocht je meer info willen, dan kun je via de website www.jouwseksuelepersoonlijkheid.nl persoonlijke of e-mail coaching aanvragen.

DRAAIDEUR PARTNER

“ik stap in en uit de relatie”



Je hebt de biologische drive een vaste relatie te zoeken, maar je legt waarschijnlijk moeilijk contact. Dateren is voor jou iets wat je niet graag doet, maar je wilt wel een potentiële partner ontmoeten. Je kunt moeilijk relaties aangaan en in stand houden. In een relatie kun je claimend of juist afstandelijk zijn, of een patroon van aantrekken en afstoten hebben. Als je een relatie hebt, dan hebben jij of je partner vaak besloten er een punt achter te zetten, maar alleen zijn is ook niet wat jullie willen. Je kunt niet met, maar ook niet zonder elkaar.

Je bent snel onzeker en daardoor jaloers als je denkt dat je partner iemand anders leuk of seksueel interessant vindt. Als je claimend gedrag vertoont wil je het liefst alles samen doen met je partner, elkaar vrij laten om apart uit te gaan vind je helemaal niets. Ben je wat afstandelijker, dan vind je het prima om soms alleen te zijn, je kunt jezelf goed redden zonder je partner.

Als jullie onenigheid hebben dan trek je je terug (uit verbinding) om jezelf te beschermen. Je haalt weinig bevrediging uit vluchtige seksuele contacten, je wilt seks liever in een vaste relatie beleven. Als je een lagere seksdrive hebt vind je seksualiteit niet zo belangrijk na enige tijd in een relatie. Misschien ben je uiteindelijk wel asexueel op latere leeftijd.

Je bent op seksueel gebied een betrouwbare partner omdat je interesse niet erg groot is, en zeker niet met anderen buiten de relatie. Op de momenten dat het slecht gaat in de relatie, of als jullie hebben besloten een pauze te nemen en je hebt een wat hogere seksdrive dan zou je best een one-night stand willen, maar het contact leggen met potentiële partners vind je moeilijk. Als je een partner hebt getroffen die veilig gehecht is en goed met jouw patroon van claimen of afstand nemen kan omgaan, dan kan de relatie in stand blijven en wordt jijzelf ook meer ontspannen in de relatie.

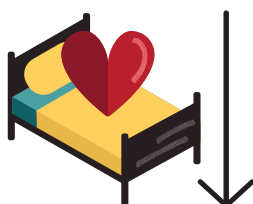
Maar als je die geschikte partner niet hebt gevonden dan heb je mogelijk al vele relaties achter de rug. Je blijft zoeken naar die ene waarmee het gaat lukken. Toch kan het zijn dat je op latere leeftijd ervoor kiest om alleen te blijven. Het geeft je rust.



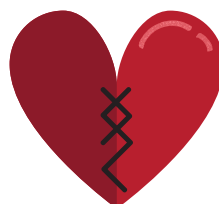
BIOLOGISCHE EIGENSCHAPPEN



MONOGAAM



LAGE SEKSDRIVE



ONVEILIG GEHECHT

HET VERHAAL VAN:

Etienne

69

Ik had ontzettend graag een partner voor het leven gehad. Maar ik kwam de juiste maar niet tegen. Met Max was het altijd ruzie omdat hij vond dat ik me te weinig kwetsbaar opstelde. Met Alex had ik steeds woorden omdat hij vond dat we te weinig seks hadden.

Ik ben het grootste deel van mijn leven single geweest. Dat was heel lang niet wat ik wilde en ik ging steeds maar daten. Maar dat liep allemaal op teleurstellingen uit.

Ik word ook niet blij van one-night stands, dat is zoveel gedoe allemaal. Ik had eigenlijk besloten om maar alleen te blijven en op dat moment kwam ik Jeroen tegen. Jeroen is fantastisch, hij kan heel goed omgaan met mijn soms afstandelijke gedrag, hij geeft me de ruimte en hij vind seks ook niet het allerbelangrijkste wat er is.

Ik denk dat deze relatie heel goed zit en dat we het samen wel zouden kunnen redden.



99