

VRIJ in opgewonden worden en verlangen hebben

Je hebt in het vorige hoofdstuk al kunnen lezen, dat seks niet zomaar uit de lucht komt vallen. Ook al lijkt het soms zo, zeker bij mannen. Maar, voordat wij vrouwen daadwerkelijk overgaan tot seks (of een seksuele handeling) met onszelf of iemand anders, gaat daar opwinding en verlangen aan vooraf. Je hebt ook gelezen over lust; oftewel de behoefte om je opwinding en verlangen om te zetten in actie.

Maar wat nou, als:

- jij simpelweg niet opgewonden lijkt te zijn of te worden?
- seks voor jou heel ver weg lijkt, omdat je niet opgewonden raakt?
- je speelt met de gedachte of je überhaupt wel zin hebt of krijgt in seks?
- jij je een seksueel “ijskonijn” voelt, vergeleken met andere vrouwen?
- je het idee hebt dat je “zin moet maken” voor je partner?

Dan is dit hoofdstuk voor jou..!

Voordat we verder gaan, is het belangrijk om te onthouden dat we allemaal anders zijn. Dus ook tussen de lakens. Of tussen de benen, het is maar net hoe je het bekijkt. Ten eerste: vrouwen en mannen zijn anders. Maar dat wist je vast al. Mannen hebben bijvoorbeeld van nature een hogere seksdrive, onder invloed van het mannelijke hormoon testosteron. Maar vrouwen onderling zijn zeker óók anders. Ons libido is wat complexer en staat, naast hormonen, veel meer onder invloed van bijvoorbeeld onze leeftijd en de omstandigheden, dan bij mannen. We hadden het al eerder over deze context.

Misschien heb je het met je vriendinnen weleens over seks, omdat er iets niet lekker loopt in je seksleven. Of heb je advies gevraagd aan je verloskundige, nadat je gemerkt hebt dat je minder zin hebt in seks sinds je bevalling. Welke vraag of zorg je ook hebt, bedenk je dat je je nooit moet vergelijken met een ander. Er is geen “normaal” op het gebied van zin in seks. Je kan daarom dus, in de regel, niet té veel of té weinig zin hebben in seks. Dat ten eerste.

Daarnaast: het gaat erom of jij tevreden bent met hoeveel zin jij hebt in seks en of jij daar iets aan wilt veranderen. Ben je happy met hoe het nu gaat? Vind je dat je genoeg zin hebt in seks? Lekker zo laten, het gaat immers om jou.

Wil je op ontdekkingsstocht naar jouw libido?
Begin dan bij deze vragen:

Welk cijfer geef ik mijn libido en waarom?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat zou ik willen veranderen aan
mijn libido en waarom?

Hoe zou ik dit doel kunnen bereiken?

Zoals je in het vorige hoofdstuk hebt kunnen lezen, ontstaan opwindning en verlangen wanneer er bij jou iets “geprikkeld” wordt. Dat kan zijn bij bepaalde seksuele beelden of opwindende geluiden. Zowel bij vrouwen als bij mannen, kun je veranderingen zien in hun lijf en dan vooral in de geslachtsdelen. Vrouwen kunnen bijvoorbeeld een gezwollen clitoris en vochtige vulva krijgen en mannen een erectie.

Zin in seks, motiveert jou om daadwerkelijk in beweging te komen en jouw verlangen om te zetten in actie. Maar er zijn vrouwen, bij wie de zin in seks niet op gang lijkt te komen. Misschien tijdelijk, zoals tijdens ziekte of na een bevalling, maar bij sommige vrouwen ook voor langere tijd. Wellicht is dit laatste wel bij jou van toepassing; dat je geen zin hebt in seks of je niet “geprikkeld” wordt. Het kan zijn dat je geen initiatief neemt en/of je niet gevoelig bent voor de avances van je (bed)partner. Deze situaties kunnen voor frustraties zorgen, maar ook voor onzekerheid of een negatief zelfbeeld. Wat er ook speelt, je bent niet alleen!



Meer dan de helft van de vrouwen heeft weleens problemen met hun opwindning of verlangen. Er kunnen allerlei redenen zijn, waardoor je niet opgewonden raakt. Misschien ken je zelf de oorzaak. Bijvoorbeeld dat je van alles aan je hoofd hebt of ergens bang voor bent, zoals een SOA of een ongewenste zwangerschap. Wellicht vind je het spannend om met iemand het bed te delen, laat staan de ander te vertellen wat je wel en niet lekker vindt. Jouw opwindning kan ook beïnvloed worden door lichamelijke oorzaken, zoals een (chronische) ziekte, gebruik van medicijnen of de menopauze/overgang.