

Als jij ook in dat geval bent en je twijfelt over de antwoorden, dan ben je in goed gezelschap. Uit onderzoek blijkt dat de meerderheid van de volwassenen met een seksuele relatie in hetzelfde schuitje zit. Ze zien hun partner graag en ze zijn op zich best tevreden over hun seksleven. Maar het zou ook allemaal wat meer mogen, wat gevarieerder, en met wat meer gevoel. De wil is er wel en goede voornemens worden geregeld gemaakt, maar de uitvoering laat te wensen over, wegens te vaag en te weinig tijd.

Voor wie het deze keer wat concreter wil aanpakken, stel ik het volgende voor: geef aan je partner je seksuele handleiding cadeau. En bestel ineens ook die van hem of haar. Jullie zijn al een tijdje bij elkaar, dus jullie kennen elkaar van binnen en van buiten, ook op seksueel gebied. Juist? Fout. Uit onderzoek blijkt dat, met het verstrijken van de maanden en jaren, mensen wel steeds meer gaan geloven dat ze hun partner kennen. Maar als je het in de praktijk uittest, staan ze met hun mond vol tanden. Of blijkt wat ze in gedachten hebben, niet (meer) te kloppen. Wees eens eerlijk: kan jij echt meer dan tien regels schrijven over wat je partner opwindend vindt, zonder in herhaling te vallen? En omgekeerd?

Dus wat ik voorstel, is dat je deze keer je partner zo duidelijk mogelijk op de hoogte brengt van wat bij jou werkt. En wat niet. Geef hem of haar een echt boekje met daarin instructies. Iets dat hij of zij kan

nalezen als het geheugen het laat afweten. Wat kan er zoal in dat boekje staan? Wel alles wat de moeite van het weten waard is. Is er een bepaald moment van de dag dat je meer openstaat voor seks? Neem je zelf graag initiatief of word je graag verleid? En zo ja: welke manieren zijn voor jou meer en minder opwindend? Zijn er bepaalde woorden die je in de stemming brengen, of juist niet? Bepaalde soorten muziek, geuren of kleding? Welke delen van je lichaam zijn extra gevoelig en hoe wil je dat ze aangeraakt worden? Wil je praten tijdens seks of juist niet? Kan je enkele ideale vrijpartijen beschrijven? Heb je favoriete standjes en zo ja welke? Gebruik je graag glijmiddel? Seks speelgoed? Zijn er bepaalde fantasieën die je graag eens zou uitleven? Hoe kan je partner weten of je (voldoende) opgewonden bent? Wanneer je klaarkomt? Wat kan hij of zij doen bij problemen? Welke complimenten stel je op prijs?

Vul de lijst gerust aan, maar hou het vooral bij realistische, positieve suggesties (dus: iets wat ze écht kunnen doen). Een uitgebreide lijst van wat allemaal niet mag, niet werkt en wat ze in het verleden al verkeerd hebben gedaan, daar zit niemand op te wachten. Dat is trouwens ook geen handleiding, maar een klachtenbrief. Wanneer

je het boekje afgeeft, vergeet er dan niet bij te zeggen dat je heel erg geïnteresseerd bent in de handleiding van je geliefde.

Misschien merk je bij het opstellen dat je zelf op heel wat vragen het antwoord schuldig moet blijven. Dat is niet zo raar. Veel mensen hebben maar een zeer beperkt

zicht op hun eigen seksuele mogelijkheden. Of ze kennen enkel de basics, maar ze hebben geen idee wat er nog allemaal kan. In dat geval is het ook voor jezelf een goede oefening om eens na te gaan hoe je meer te weten kunt komen.

Eén belangrijke opmerking: je moet het wel dóén voor het effect kan hebben. Erover nadenken is niet genoeg. Je kweekt geen conditie door drie keer per week te dagdromen over joggen. Of door erover te discussiëren met mensen. Ik ga er trouwens van uit dat je niet vol opgekropte frustratie zit, of dat je er sterk aan twijfelt of het ooit nog goed komt met je seksleven. Is dat wel zo, doe je partner en jezelf dan eerst een bezoek aan de seksuoloog cadeau.

Alexander Witpas is seksuoloog en criminoloog. Hij heeft een praktijk in Antwerpen en werkt bij de Vlaamse Gemeenschap rond preventieve gezondheidszorg.

**OP ZOEK NAAR EEN
VALENTIJNSCADEAU?
SCHENK JE PARTNER JE
SEKSUELE HANDLEIDING.
EN BESTEL INEENS OOK
DIE VAN HEM OF HAAR**

EEN SEKSVRAAG? MAIL NAAR SEKS@NIEUWSBLAD.BE