

De vrouwelijke lust groeit en bloeit bij intimiteit, wordt altijd gedacht. **Maar zekerheid en geborgenheid zetten het libido van een vrouw juist op een laag pitje**, betoogt psychologe Roos Vonk. Is de relatie eenmaal veilig en de man veroverd, dan behoort de spetterende seks van het begin definitief tot het verleden.

rouwen bespreken alles met elkaar. Het begon over knuffelen – en opeens hadden ze het ook over seks, de vier 40-plusvrouwen uit mijn vriendenkring. Het ging als volgt. 'Wat ik nou echt vréselijk vind,' zei Eva, 'is dat je lekker knus bij elkaar in bed ligt, fijn, warm, en dan opeens voel je zijn stijve tegen je aan. Bah! Kan zo'n man nou niet even lekker knuffelen zonder gelijk aan seks te denken?'

'Dat is toch juist heerlijk?' wierp Nina tegen. 'Een teken dat hij je begeert en naar je verlangt, en dat hij lekker potent is. Als een man géén stijve krijgt als hij tegen mij aan ligt, dán maak ik me zorgen!'

'Ja, ho even, jij ligt niet al tien jaar met dezelfde man in bed,' vond Anne. 'Ik snap helemaal wat Eva bedoelt. Dat geknuffel hoeft van mij al niet eens, zo'n bloot plakkerig lijf tegen je aan. Een kusje op het voorhoofd, dát is echte liefde. Mooi ingetogen.'

Vera, tegen Eva en Anne: 'Ik begrijp jullie niet, hoor. Ik vind seks met Wim juist het mooiste wat er is! Dat kun je toch niet menen, dat je dat wilt missen?'

Wie denkt dat deze vrouwen op verschillende plaatsen stonden toen het libido werd uitgedeeld, vergist zich. Anne en Eva hebben zo hun hitsige periodes gehad, en bij Nina en Vera heeft het libido ook weleens op een laag pitje gestaan. Waar zit het hem dan wel in?

Anne en Eva hebben allebei een langdurige, stabiele relatie. Nina daarentegen heeft iets met een man die wij als 'fout' betitelen. Een leuke man, maar hij kiest niet echt voor haar; hij wil al zijn opties openhouden, verzint smoezen en uitvluchten en is al een keer betrap op een datingsite waar hij 'vergeten was' zijn oude profiel te wissen.

Vera heeft al jaren een man die stapelgek op haar is, en vice versa, maar hij is getrouwd en het is allemaal stiekem –

totdat zijn kinderen de deur uit zijn, denkt ze. Kortom, de sekslustigen hebben geen veilige, gesettelde relatie. Het is denkbaar dat seks voor hen onbewust een middel is om de man aan zich te binden. 'Wat een onzin,' zouden zij zelf zeggen, 'ik heb gewoon veel zin in seks met hem!'

Natuurlijk is dat ook zo, maar zin en tegenzin dienen meestal een doel, zoals bij alle dieren. We houden van chocola omdat vet en zoet eten ooit in onze evolutionaire geschiedenis goed was voor onze overleving; mannen houden van vrouwen met een smalle taille-heupverhouding omdat die het vruchtbaarst zijn; en vrouwen houden van mannen die lang zijn en leiderschap uitstralen, omdat die ooit door hun plaats in de pikorde het meeste konden bieden aan de vrouw en haar kinderen. We ervaren dat allemaal als 'ik vind het gewoon lekker', maar in oorsprong hebben de meeste dingen die we 'lekker' vinden een biologische functie. Dat kan ook gelden voor het seksuele verlangen van vrouwen naar mannen die ze niet helemaal 'hebben'.

Gemiddeld hebben mannen meer zin in seks dan vrouwen. Dat geven ze desgevraagd zelf aan en dat blijkt ook uit masturbatiegedrag – volgens onderzoekers dé gouden standaard om iemands *sex drive* te meten, omdat je voor deze vorm van seks niets nodig hebt – geen geld, schoonheid, macht, goeie babbel; alleen een beetje tijd, dat is alles. Iemand die weinig masturbeeert, heeft dus een lager libido dan iemand die het vaak doet. Ook is bekend dat homoparen de meeste seks hebben en lesbische paren de minste; de seksfrequentie van heterostellen is dus gemiddeld een compromis tussen zijn en haar behoefte.

Seks is door cynische onderzoekers dan ook vergeleken met een markt van vraag en aanbod. Mannen worden door vrouwen met seks beloofd wanneer ze attent zijn, bescherming bieden, naar haar luisteren, meedoen met 'leuke dingen', maar ook als ze maatschappelijke status en macht hebben – dat zijn althans kenmerken die de lust van vrouwen aanwakkeren. Omgekeerd kunnen vrouwen, die gemiddeld meer dan mannen verlangen naar verbondenheid, hun doelen realiseren door seks te bieden. Instinctief hebben ze daar dus meer zin in wanneer een man veroverd moet worden, bijvoorbeeld wanneer hij zich niet vastlegt in een relatie, wanneer de relatie instabiel is of wanneer er een derde in het spel is.

'Een kusje op het voorhoofd, dát is echte liefde'

Liefde bestaat volgens de driehoekstheorie van de Amerikaanse psycholoog Robert Sternberg uit passie, intimiteit en verbondenheid. Als je verliefd bent, gieren de hormonen door je lichaam. Seks en passie voeren de boventoon. De aanmaak van onder meer dopamine zorgt ervoor dat je je heerlijk voelt en almaar bij die ander wilt zijn, dat je genoeg energie hebt om je flink uit te sloven en dat je in enigszins benevelde toestand verkeert waardoor je minder oog hebt voor de gebreken van de geliefde. Biologisch allemaal heel nuttig als de band nog gesmeed moet worden. Bedenk dat verliefdheid geen emotie is maar een *drive*, die gericht is op het realiseren van een verlangen en aanhoudt tot dat verlangen is vervuld. Zoals ook het verlangen naar eten, of naar drank als je verslaafd bent, pas overgaat als de behoefte is bevredigd. Dat gebeurt ook wanneer een relatie ontstaat. Het verlangen wordt vervuld en de verliefdheids-hormonen komen tot bedaren.

Na die doorgaans een à twee jaar van verliefdheid en passie komt de relatie in een volgende fase. Doordat je dingen met elkaar deelt en aan zelfonthulling doet, leer je elkaar steeds beter kennen en ontstaan intimiteit, hechting en vertrouwen. Daarbij spelen andere hormonen een rol, zoals het 'knuffelhormoon' oxytocine. Geleidelijk ontstaat ook meer verbondenheid: je toiletspullen bij elkaar thuis leggen, samen Kerst vieren, samen met vakantie – het zijn allemaal mijlpalen van verbondenheid. Maar vanaf het moment dat de intimiteit niet verder stijgt – je bent heel *close*, intiemer dan dit kun je niet worden – nemen passie en seksfrequentie flink af.

Mensen denken vaak dat meer intimiteit ervoor zorgt dat een vrouw meer zin heeft in seks. Maar intimiteit leidt juist tot minder zin. Bij mannen komt het allemaal niet zo nauw kijken, want door hun hogere testosteronspiegel is hun *sex drive* hoger. Een man hoeft zich ook niet romantisch of hartstochtelijk te voelen om zin te hebben. Bij een vrouw ligt het gevoeliger. Haar zin in seks hangt van allerlei factoren af – stemming, cyclus, kinderen, zorgen, hoe verliefd ze is, hoe leuk manlief doet. Is er ruzie, dan heeft ze geen zin. Maar is de relatie veilig en de man veroverd, dan ook niet.

Een ander heeft twee implicaties. De eerste heeft te maken met het eeuwige dilemma tussen spannend en veilig. Als je elkaar net kent, is het spannend. Je tobt of de ander je wel leuk vindt, wat je aandoet, wat je kookt, wanneer je elkaar weer ziet. En bij de seks vliegen de vonken ervanaf. Maar die onzekerheid is slopend, en je gaat van alles doen om die te verminderen. Je douchegel en je tampons bij hem in de badkamer leggen. Bij elkaars ouders op bezoek. Praten over wat je samen wilt in het leven. Alles waardoor je je veiliger voelt. Je vergeet dat die zekerheid de knallende seks om zeep helpt.

De tweede implicatie is dat foute mannen – overspelig, vaag of anderszins bindingsvermijdend – meer seks krijgen dan

Zin en tegenzin dienen meestal een doel, zoals bij alle dieren

betrouwbare goeiers, doordat een relatie met hen nooit in kannen en kruiken is. Dat begint al met het soort mannen waar vrouwen het meest op vallen: mannen die behoefte hebben aan seksuele afwisseling. In hersenonderzoek licht het beloningscentrum van die mannen op als ze naar seksuele plaatjes kijken, niet bij romantische plaatjes.

Er zijn ook mannen bij wie het beloningscentrum, net als bij vrouwen, eveneens reageert op romantische scènes. Zij hebben minder behoefte aan afwisseling. Zij beginnen geen buitenechtelijke affaires, zij blijven niet de datingsites afstruinen als ze een leuke vrouw ontmoeten, zoals de mannen van Nina en Vera. Willen de vrouwen seks met die trouwe romantische schatten? Nee! Dat vinden ze kneusjes. Dat zijn de mannen tegen wie vrouwen dingen zeggen zoals: 'Ik vind je heel leuk, hoor, maar dan als maatje,' of: 'Ik heb bij jou meer een broertjesgevoel.'

Willen vrouwen uit hun dak gaan, buiten zinnen raken, knallende seks en zinderende passie, dan hebben ze liever zo'n moeilijke man. Zodoende krijgen de hartenbrekers over de hele linie meer seks. Heel onrechtvaardig natuurlijk: aardige lieverds die duidelijk kiezen voor één vrouw, die geborgenheid en veiligheid bieden, trekken seksueel aan het kortste eind.

Het ironische is: met al onze technologie en al onze keuzevrijheid zijn we volstrekt niet in staat onze eigen instincten te regelen. Niet als het gaat om chocola, en ook niet als het gaat om liefde en seks. Totdat we dat kunnen, moeten we accepteren dat je niet alles kunt hebben. Het is veilig en knus óf het is opwindend en hartstochtelijk. En op zeldzame momenten is het er allebei, de perfecte lust- en liefdebalaans. ●

>> Roos Vonk is hoogleraar sociale psychologie. Medio januari verschijnt bij Scriptum haar boek *Liefde, lust en ellende*, een bundeling van columns en korte artikelen.