

DE PRINS OP HET PAARD IS EEN BEEST DAT OOK SOMS FAKET

3 mythes
ontkracht



De Echte Man, dat is toch die bronstige neanderthaler? Die zelfzekere testosteronbom die zijn minimale seksprobleempjes zelf wel oplost? 'Fout', zegt **Wim Slabbinck**. In zijn boek **Waarom mannen geen seksboeken kopen** legt hij een aantal mannenmythes op de rooster. Wij kaartten er drie aan met enkele échte mannen van vlees en bloed.

tekst RAF LIEKENS illustratie PIETER VAN EENOGE

Het gaat slecht met de mannen. Ze plegen drie keer vaker zelfmoord dan vrouwen, doen er langer over om een verlies te verwerken omdat ze niet (mogen) rouwen, ze zijn met veel meer in gevangenis- en afkickcentra. En ze praten te weinig over seks. Slechts 1 op de 8 mannen zoekt hulp bij seksuele problemen. Bij vrouwen is dat 1 op de 5.

“Daarom is dit boek nodig”, zegt Slabbinck. “Het is tijd om onze rug te rechten, tijd voor een ‘mancipatie’, de emancipatie van de man. Omdat ik merk dat mannen groeien als ze zich kwetsbaar durven op te stellen.”

Zoals de vier exemplaren die wij rond de tafel verzamelden. Leest u vooral verder.



Jurgen (47, alleenstaande vader, serieel monogamist): "Onzin. Elke man is in zijn leven een paar keer niet monogaam."

Thor (27, heeft een relatie): "Ik heb een open relatie gehad van een jaar. Vrijen met iemand anders was toegelaten. Toch maakten we daar weinig gebruik van. Het idee dat het mocht, volstond. Ik heb het één keer met iemand gedaan. Mijn vriendin zag regelmatig twee andere mannen. Dat was oké, omdat ze hen al kende van vroeger. Als het 'nieuwe' mannen waren geweest, zou ik het er moeilijker mee gehad hebben, omdat het risico dan bestaat dat die vroeg of laat je plaats als nummer één innemen."

Jurgen: "Ik geloof niet in open relaties. Als je met iemand slaapt, voelt de ander zich op een of andere manier toch bedrogen? Daar komt miserie van."

Thor: "Na een tijd hebben we de relatie in onderling overleg weer gesloten gemaakt. Ik voerde op Tinder diepgaande gesprekken met iemand anders. Ik had daar tegen mijn vriendin amper iets over gezegd en daar voelde ze zich slecht bij. De dreiging van een potentiële verliefdheid vond ze erger dan casual seks. Een jaar geleden zijn we uit elkaar gegaan. Mijn ex voelde zich te onzeker."

Jurgen: "Voilà."

Thor: "En toch zou ik het gerust nog eens zo willen proberen. Ik ga sowieso voor openheid, geen stiekem gedoe. Binnenkort maak ik een buitenlandse reis en mijn collega wil daar naar de stripclub. Ik heb mijn nieuw lief nu al gevraagd of dat oké is voor haar."

Mathias (33, getrouwd, vader van drie): "Wow! Ik denk dat 90 procent van de mannen dat niet doet, uit schrik voor de reactie. Als ik over een stripclub zou beginnen, stuit ik thuis alleen maar op lastige vragen en onbegrip."

Thor: "Ik heb geleerd dat het beter is om meteen eerlijk te zijn. Achteraf komt het meestal toch uit. Als je zoiets op voorhand vertelt, is de reactie van veel vrouwen: daar wil ik ook eens mee naartoe."

Gertjan (25, bi, in een relatie): "Voor mij werkt monogamie. Ik kan alleen met iemand vrijen als er een duurzame connectie is. Ik heb tijd nodig om naar seks toe te werken. Daarom vind ik het niet moeilijk om monogaam te zijn."

Jurgen: "Ik ben al mijn hele leven serieel monogaam. En dan ben je soms veroordeeld tot de leugen. Als ik word bedrogen, wil ik het ook niet weten. Zolang je het niet weet, is het niet serieus. En als het wel serieus is, ga je het weten en is de relatie meestal voorbij. Ik heb één keer een scheve schaats gereden, maar dat was op het einde van de relatie."

Mathias: "Ik ook. Toch hield ik daar een enorm schuldgevoel aan over. Mijn huidige vrouw heb ik nog niet bedrogen, omdat ik haar niet wil kwetsen. Ze is nogal romantisch ingesteld, gelooft in liefde voor het leven, in de sprookjes uit de romantische komedies. Ik ben realistischer. Ik eet doodgraag biefstuk-friet, maar af en toe heb je toch wel eens zin in pizza of kreeft-kaviaar? Ik weet niet of je een leven lang tegen die honger kunt ingaan. En toch zie ik mijn vrouw heel graag."

Jurgen: "Voor wie wil trouwen en kindjes maken, zie ik maar één remedie: zorg dat je voordien massa's vrouwen hebt gehad. Dan hoeft je je in je huwelijk niet meer af te vra-

gen hoe het met een ander zou zijn." (lacht)

Thor: "Als ik in mijn vorige relatie naar het buitenland ging, was de boodschap: ga je gang maar. Als je daar seks hebt, is het veilig. Ik heb dat één keer gedaan. En toch voelde ik me achteraf slecht. Als monogamie tegennatuurlijk is, waarom knaagt ons geweten dan?"

Gertjan: "Ik geloof in liefde voor het leven. Maar je moet wel willen blijven werken aan die relatie. Al moet ik toegeven dat ik nog geen relatie van meer dan drie jaar heb gehad."

Thor: "Mensen veranderen. Ik ben zelf een ander persoon dan vijf jaar geleden. Het moet al heel toevallig zijn dat mijn lief van vijf jaar geleden op exact dezelfde manier zou mee geëvolueerd zijn. Ik ken ook weinig mensen wiens ouders nog samen zijn."

Jurgen: "Eén les die ik heb geleerd, is dat je de romantiek opzij moet schuiven. Een relatie is geen sprookje. Je kunt romantische momenten hebben, maar een leven samen, sorry, dat is geen romantiek. Dat is werken, met alle shit die erbij komt."

Mathias: "Ja, maar als een vrouw altijd heeft geloofd in de prins op het witte paard, is dat een doffe ontgoocheling. Mijn vrouw haalt uit romantische komedies haar gelijik: 'Zie je wel dat het bestaat, twee mensen die écht voor elkaar gemaakt zijn.'"

Jurgen: "Een goede raad: verander van lief. (plots ernstig) Waar ik wel mee worstel: als ik 65 ben, wil ik met iemand samen zijn."

Mathias: "Misschien gaan we onbewust eerst op zoek naar de moeder van onze kinderen. En later pas naar een soulmate met wie we oud kunnen worden, interesses delen en uren kunnen praten. Al vind ik wel dat je altijd nog dingen voor jezelf moet hebben. Koppels die een mailbox en een Facebook-pagina delen, ik begrijp dat niet. Wat moet je elkaar nog vertellen, als je alles samen doet?"

Wim Slabbinck: "We luisteren te weinig naar het beest in onszelf. Genetisch zijn we voor 98 procent gelijik aan de bonobo, en die is absoluut

niet monogaam. Bonobo's gebruiken seks voor allerlei redenen, onder andere als begroeting. Volgens Sexpert (2012), het grootste seks-onderzoek ooit in Vlaanderen, rijdt een kwart van de Vlaamse mannen wel eens een scheve schaats, tegenover een op de vijf vrouwen. Triotjes en groepsseks staan bovenaan onze pornografische hitparade. De overgrote meerderheid fantaseert wel eens over iemand anders en we masturberen vrijwel allemaal dat het een lieve lust is, maar we doen er stiekem over. En toch aanvaarden we monogamie als een voldongen feit. Als onze spontane zin in seks afneemt, denken we dat het aan onszelf of onze partner ligt. Maar het komt vooral door onze niet-monogame natuur. Laten we de bonobo in onszelf dus maar de aandacht geven die hij verdient. Te veel mensen dragen een emotionele boerka. Ik pleit niet voor massaal overspel, integendeel, ik pleit voor openheid en partnertrouw. Praat in je relatie over de relatievorm die je wenst, en over je verlangens, fantasieën, en masturbatie. Door dat ventieltje open te zetten, kan er een beetje stoom uit. Dat lijkt me gezonder dan hypocrië en emotionele constipatie. Ik pleit ook voor seksuele opvoeding in de scholen. We moeten tieners leren om de juiste woorden te vinden."

Mythe 1:

MANNEN ZIJN MONOGAAM

'MIJN HUIDIGE VROUW
HEB IK NOG NIET BEDROGEN,
OMDAT IK HAAR NIET
WIL KWETSEN. ZE IS
NOGAL ROMANTISCH INGESTELD'

Mathias

**'MOCHT IK
EEN RELATIE HEBBEN MET
EEN ASEKSUEEL PERSOON,
ZOU IK DAT NIET
MOEILIJK VINDEN'**

Gertjan

Jurgen: "Ik heb altijd zin, zelfs als ik me slecht voel. Met mijn lief vrij ik bijna elke dag. Volgens mij zijn de meeste vrouwen ook altijd te vinden voor seks."

Thor: "Als ik single ben, heb ik meer zin, omdat ik weet dat de kans zich dan maar eens om de zoveel weken voordoet. Binnen een relatie is die optie er altijd. Ik herinner me een periode waarin ik het zwaar had op mijn werk, en mijn libido daaronder leed. Dat vond mijn lief een probleem. Ze dacht dat ik iemand anders had of haar niet meer mooi vond. Het gekke is: zelf had ze ook zo'n periode gehad, maar ik deed daar niet moeilijk over."

Mathias: "Dat herken ik. Mijn vrouw wordt ook onzeker als ik haar eens afwijs, omdat ik moe ben. Zij heeft vaker zin dan ik, maar ze werkt ook niet en heeft een rustiger leven. Soms zegt ze: 'Als ik nu iemand anders was, zou je wel zin hebben.' En dat is zo. We zijn mannen, hè."

Gertjan: "Mijn vriendin heeft een véél hoger libido dan ik. Het initiatief komt haast altijd van haar. Ik geniet wel van seks, maar zie het meer als een extraatje. Mocht ik een relatie hebben met een aseksueel persoon, zou ik dat niet moeilijk vinden."

Jurgen: "Amai! En masturberen, doe je dat ook niet?"

Gertjan: "Eerder uit praktische overwegingen, om me te ontspannen voor het slapen."

Thor: "Voelt je vrouw zich dan niet vaak afgewezen?"

Gertjan: "Mijn eerste vriendin had het er moeilijk mee. Ik was nog maagd. Zij wilde graag seks, maar ik hield de boot af. Tot ik me overgaf. Met tegenzin. Seks startte voor mij op een negatieve basis, waardoor ik er nadien geen behoefte meer aan had. Daarop ging ze vreemd."

Mythe 2:

MANNEN HEBBEN ALTIJD ZIN

"Met mijn huidige partner gaat het beter. Meestal ben ik er niet met mijn hoofd bij als 'het' begint. De eerste keren wacht ik af en analyseer ik alles: wat betekent het als ze me hier kust of daar aanraakt? Pas na een tijd verloopt alles automatisch. Door mijn ingebouwde rem kom ik ook moeilijk klaar. Niet dat dat hoeft, ik vind de opbouw veel leuker. Maar van mannen wordt wel verwacht dat ze altijd klaar komen, en dat het simpel is."

Thor: "Vrij je ooit tegen je zin?"

Gertjan: "Als ik er echt geen behoefte aan heb, zeg ik nee. Dan gaat ze zichzelf verwennen met de douchekop. En soms masturbeert ze gewoon naast me en mondt het toch uit in seks."

Thor: "Misschien een rare vraag: wat doe je als een wildvreemde vrouw je op straat aanspreekt en voorstelt om in een hotel om de hoek in bed te duiken?"

Mathias: "Di-rect!"

Jurgen: "Ik zou me eerst afvragen wat er mis is met die vrouw en voorstellen om nader kennis te maken op een terrasje."

Thor: "Ik ook. Ik zou het niet vertrouwen."

Jurgen: "Ik ben wel al naar een prostituee geweest. Het was een teurstelling. Je bent voor die meisjes tenslotte maar een nummer."

Achteraf heb ik gedoucht, vies van mezelf. Toch heb ik het nadien nog eens gedaan. Elke vent moet dat eens doen."

Thor: "Ik ben er eens dichtbij geweest. In een stripclub kreeg ik een lapdance. Op een bepaald moment begon dat meisje érg veel geld te vragen, terwijl ze haar borsten in mijn gezicht duwde. Helder nadenken was er niet meer bij. (lacht) Ze stelde voor een privéruimte op te zoeken. Uiteindelijk is het bij een potje intensief knuffelen gebleven en kwam ik klaar in mijn boxershort. Voor 400 dollar!"

Wim Slabbinck: "Het romantisch ideaal wil dat mannen altijd zin hebben. Maar het idee dat

seksueel verlangen altijd spontaan hoort te komen is onzin. Sommige mannen (en vrouwen) verlangen niet spontaan, maar responsief: ze komen trager op gang. Dat betekent niet dat ze hun partner niet graag zien. Maar ik merk dat mannen er zelf moeite mee hebben. Meer dan vrouwen. Net omdat de mythe wil dat ze om de 7 seconden aan seks denken.

"Bijna altijd is er een verschil in verlangen tussen twee partners. Daardoor kan de spontane verlanger zich miskend en afgewezen voelen, terwijl responsieve verlangers denken dat zij tekortschieten. Als beide partners eerder responsief verlangen kan dat leiden tot een mager seksleven. Seks is een werkwoord, soms kun je er beter tijd voor maken.

"Mijn advies: omarm jouw verlangenstype en verwen vooral jezelf eens goed. Denk in het dagelijkse leven aan seks. Probeer seksuele fantasieën op te roepen, ga bewust naar die keren dat het fijn was. Neem initiatief. Maak zin. Mokken heeft weinig zin. Aanvaarden dat jouw verlangen misschien anders werkt dan dat van je partner, erover praten en naar oplossingen zoeken wél."

**'AMAI!
EN MASTURBEREN,
DOE JE DAT
OOK NIET?'**

Jurgen

'ZELF DENK IK:
NOG NIET KLAARKOMEN,
NOG NIET!
EN DAN: O SHIT'

Thor

Thor: "Uit gesprekken met vriendinnen leer ik dat er twee soorten mannen bestaan: degenen die eerst haar willen laten klaarkomen en dan pas aan zichzelf denken, en de mannen die erop kruipen, twee minuten pompen en dan in slaap vallen. Zelf denk ik voortdurend: nog niet klaarkomen, nog niet! En dan: o shit. Om wat lan-

ger te kunnen doorgaan, wissel ik soms van standje. Als ze boven op mij zit, kan ik blijven gaan. Met haar spelen en je daar op concentreren, helpt ook. Maar als ik toch te snel kom, heb ik daar meer moeite mee dan mijn vriendin."

Jurgen: "Pffff, soms bereik ik na vijf minuten een orgasme, soms duurt het een uur. Maar een kameeraad van me heeft er echt een probleem mee. Hij zegt altijd: 'Ik steek hem er nog maar in en ik ben er al.'" (hilariteit)

Mathias: "Als ik al na drie minuten klaar ben, vind ik dat ik gefaald heb. Dan verontschuldigd ik me. We zijn toch allemaal gentlemen, door drongen van het feit dat we eerst de vrouw moeten laten genieten?"

Jurgen: "Voor mij is het een erenzaak om te proberen haar minstens één orgasme te bezorgen. Een vorig lief kwam moeilijk klaar. Daar was ik soms een uur mee bezig. Tot we dan maar tot penetratie overgingen. Nadat ik mijn ding had gedaan, haalde zij de vibrator boven en begon ik met haar borsten te spelen. En dan ging het wel. Dat werd een vast stramien."

Gertjan: "Mijn lief komt heel makkelijk klaar. Als ik er eindelijk ben, heeft zij al zes hoogtepunten gehad."

Jurgen: "Goh! Dat is fantastisch. Een vrouw die makkelijk klaarkomt, dat is zo dankbaar."

Thor: "Het is wel eens gebeurd dat ik klaarkwam zonder dat ik het liet merken. Dan probeerde ik nog twee minuten door te gaan om haar niet uit haar vibe te halen en fakete ik een orgasme."

Jurgen: "Samen klaarkomen is het summum. Het is al twintig jaar geleden dat me dat gelukt is."

Thor: "Ik moet wel bekennen dat ik me na mijn orgasme nog moeilijk kan motiveren voor een naspel."

Mathias: "Ik ook. Dan wil ik gewoon zo snel mogelijk in slaap vallen."

Thor: "Bij een ex probeerde ik soms wat na te spelen, maar als ze merkte dat het niet meer met de volle goesting was, zei ze: stop maar."

In een relatie beland je ook snel in een patroon. We hebben tv gekeken, de tanden gepeet en nu kunnen we... Zelfs in de seks zelf, ontstaat er routine: eerst dit standje, dan dat. Ik probeer die sleur te doorbreken door af en toe verrassend uit de hoek te komen."

Gertjan: "Hebben jullie nooit last van erectiestoornissen? Ik heb dat wel eens, als het lang duurt en ik me begin af te vragen of het nog gaat komen. Dan kun je beter stoppen."

Jurgen: "Heb ik ook al last van gehad. Maar na een gesprek met mijn huisdokter heb ik me daarover gezet. Hij zei dat dat normaal was, dat haast iedere man dat vroeg of laat ervaart."

Mathias: "Een vriend van me heeft regelmatig een onenightstand. Als hij het ziet aankomen, slikt hij preventief een viagrapijl, zodat hij zeker niet afgaat."

Wim Slabbinck: "Wat veel mannen niet weten, is dat een zaadlozing na drie à vier minuten penetratie perfect normaal is. Wetenschappers spreken over vroegtijdige zaadlozing als een man na minder dan één minuut na penetratie klaarkomt en hij er last van

ondervindt. Volgens Sexpert zitten 3,7 procent van de Vlaamse mannen in deze categorie. Uiteraard zijn er trucs om dat orgasme uit te stellen: de stop-start-methode, wisselen van tempo, van standje, verdovende condoms. Of al een eerste orgasme bereiken tijdens het voorspel. Maar soms vinden vrouwen een vroegtijdig orgasme ook niet zo erg, ze zien het als een teken dat je hen graag ziet. Maar als de seks enkel bestaat uit 1 minuut penetratieseks, is dat een mager gerecht. Verleg dan de focus naar het voor- en naspel.

"De mannen die bij mij komen met orgasmeproblemen of erectiestoornissen, hebben er vaak nog nooit met iemand over gesproken. Ze zijn ermee blijven rondlopen tot het een gigantisch probleem werd. Als ze met andere mannen hadden geproefd, zouden ze sneller hebben beseft dat het normaal is.

"Mannen en vrouwen die moeilijk een orgasme krijgen, hebben het vaak moeilijk om de controle los te laten. Als je elke handeling analyseert en voelt dat het hele voorspel in het teken staat van jouw verhoopt orgasme, kan dat blokkerend werken. Maar omgekeerd, als je dat orgasme krampachtig probeert tegen te houden, kan het zijn dat je lijf verstijft. Een angstreflex. Daardoor is het mogelijk dat je net sneller klaarkomt, omdat je meer bezig bent met stress dan met seks."

De namen in dit gesprek zijn fictief.



Waarom mannen geen seksboeken kopen,
uitgeverij Manteau, 19,99 euro

'ALS IK AL
NA 3 MINUTEN
BEN, VIND IK
IK GEFaald H

Mathias