

Geen sex hebben heeft iets sneus. Weinig actie in de slaapkamer, dat is voorbehouden aan zelielg types met de looks van een Franse bulldog en de sociale vaardigheden van een kamerplant. Sta je een tijdje droog, dan kun je rekenen op medelijden van je vriendinnen. Maar die meewarige blikken zijn nergens voor nodig. Een periode van onthouding kan juist goed voor je zijn. Dat weten ze in Azië al eeuwen. Het Oosten is *the place to be* voor alles wat met sex te maken heeft. Denk aan India, waar de oorsprong van het ultieme standiesboek 'Kamasutra' en de tantra liggen, en het oude China, waar taoïsten duizenden jaren geleden al heuse climaconnaisseurs waren met hun vallei-orgasmen. Maar net zoals yin een yang heeft, bestaat er in het Oosten tegenover al die sex ook een focus op het niet doen. Yoga is daar een goed voorbeeld van. Grote kans dat jij jezelf ook weleens hebt dubbelgevouwen op de yogamat om soepeler te worden. Je zou bijna vergeten dat het meer behelst dan lichamelijke en ademhalings-oefeningen, er zit een hele filosofie achter. Een van de vijf geloften die je aflegt is brahmacharya, wat staat voor kuisheid. Yogadocent Alexa Bosse legt uit waarom: "Omdat spirituele groei veel tijd en energie kost, was het vroeger handig om je niet voort te planten, zodat je geen familie hoefde te verzorgen. Daarom deden de traditionele yogi's aan onthouding." En de hand aan jezelf slaan was er ook niet bij. "Tijdens een orgasme gaat er energie verloren, dus hoe meer je sext, hoe minder levens-energie er overblijft." Maar dat celibaat van de *old school yogi's* is niet meer van deze tijd. De meeste mensen die yoga beoefenen, zijn niet op zoek naar verlichting. Bosse: "Als je brahmacharya vertaalt naar het beden, kun je het zien als bewust omgaan met sex en je niet laten leiden door verlangens. Een periode van onthouding kan daaraan bijdragen. Tijdens yogaretreats bijvoorbeeld, want dan word je minder afgeleid en kun je beter tot jezelf en nieuwe inzichten komen." Maar je hoeft geen yogi te zijn om de voordelen van onthouding zelf te ondervinden. Wij geven er zes.

1

JE EIGENWAARDE KRIJGT EEN BOOST

Waarom doe je het? Die vraag voor jezelf beantwoorden kan de sleutel zijn tot een beter sexleven. De verkeerde beweegredenen kunnen je plezier in sex belemmeren. Yogadocent en relatiecoach Katja Vermeulen: "Vrijen kan prachtig zijn, maar het kan ook worden gebruikt om een gevoel als eenzaamheid te onderdrukken, of om een ruzie met je partner te negeren. Je bent niet in het hier en nu, en daardoor kun je minder genieten van sex. Door een periode van onthouding in te lassen, kun je je drijfveren onderzoeken." Dat deed de Amerikaanse Allie Borden (34). Ze schreef het boek

"The celibacy project" over de drie maanden dat ze geen sex had. Ze miste de sex, maar vooral de aandacht van mannen. Borden: "Dat was een eyeopener: veel van mijn eigenwaarde hing af van wie er naar me keek." Dit verbaast Katja Vermeulen niet: "Veel mensen zijn zich er niet van bewust dat ze weinig eigenliefde hebben. En dan ben je geneigd die buiten jezelf te zoeken, terwijl je beter kunt leren om het ook binnen jezelf te vinden." Allie Borden is hierin geslaagd: "Ik leerde gelukkig te zijn zonder een man in mijn leven." Als jij sex hebt omdat je plezier ervaart, prima, niks aan de hand. Is het je meer te doen om de verslaving aan een bepaald gevoel, dan kan het geen kwaad om even te knippen met sex. Dan ervaar je de rust en nieuwe inzichten die dat met zich mee brengt.

Als je een tijdje droogstaait, heb je tijd en energie om je te storten op je carrière

2

JE HEBT MEER ENERGIE

Bij sex wordt meer uitgewisseld dan alleen lichaamssappen. "Er vindt ook een uitwisseling van energie plaats," zegt Katja Vermeulen. En dit kan verschillende uitwerkingen hebben. "Een vrijetijd kan je energie geven en stress wegnemen. Maar je kunt je ook juist leeg in plaats van voldaan voelen nadat je met iemand hebt gevreeën. Bijvoorbeeld als je niet hebt geluisterd naar je eigen behoeftes of als je het bed deelde met een energiesurfer, een bedpartner die te zeer op zichzelf gericht is of die ongezonder leeft," legt Vermeulen uit. Nog een voordeel van een sexdetox: geen energieverlies meer in je bed.

3

JE KRIJGT MEER PRET IN BED

Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar door het een tijdje niet te doen, kan je sexleven een nieuwe impuls krijgen, meent seksuoloog Wil Berghuis. "Voor veel vrouwen is de mannelijke 'penis in vagina en dan doorjakken naar een orgasme'-sex helemaal niet zo bevredigend. Ze missen intimiteit en verbinding. Door te stoppen met penetratiesex en je te richten op een fijne massage, zoenen, strelen en handwerk, kun je ervoor zorgen dat je je weer verbonden voelt met je partner. Daarna kan de liefde weer opbloeien. Wie weet ontdek je nieuwe manieren om elkaar op te winden."

Door te stoppen met penetratiesex, kun je je weer verbonden voelen met je partner

4

GOED VOOR JE PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Ook Boeddha hield zich bezig met sex. Of beter gezegd: de afwezigheid ervan. Boeddhist en journalist Mary Talbot heeft een celibataire leefstijl omarmd en schreef hierover in *Tricycle: The Buddhist Review*. "Ik zie sex als een belemmering voor mijn ontwikkeling: vooral het denken en plannen om te krijgen wat we willen, hindert meditatie. Het elimineren van sex - en nog belangrijker, het denken aan het zoeken ernaar - opende mentale ruimte," schrijft Talbot. Pas na meerdere relaties en twee kinderen, was ze klaar voor een sexloos bestaan. Hoewel complete onthouding voor de meeste mensen een beetje overdreven is, kan een tijdje droogstaan er wel voor zorgen dat je tijd en energie hebt om je te storten op je carrière.

4

GEEN LAST VAN EEN AFTERSEXBLUES

Lig je regelmatig in mineur na een vrijetijd? Misschien heb je dan postcoitale tristesse: negatieve gevoelens na een vrijetijd. Onderzoekers van de Queensland University of Technology hebben tweehonderd jonge vrouwen ondervraagd en een derde van hen ervaart na een orgasme weleens melancholie, angst, prikkelbaarheid en onrust. Waarvoor dit wordt veroorzaakt, is niet helemaal duidelijk. Wel weten onderzoekers dat het niets te maken heeft met liefde voor de partner,

of een gebrek hieraan. De oorzaak wordt vooral gezocht in neurologische hoek. Even een korte biologieles: vlak voor en tijdens een orgasme komt hechtingshormoon oxytocine vrij, evenals het plezier- en passiefte dopamine, dat voor een lekker gevoel zorgt. Na het orgasme volgt een golf prolactine, dit hormoon tempert gevoelens van opwindend en verliefdheid en geeft een verzadigd en bevredigend gevoel. Waarschijnlijk is dit hormoon ook de veroorzaker

van neerslachtige gevoelens na de daad. Maar hoe het precies zit - ook zonder orgasme kun je namelijk aftersexblues hebben - daar wordt nog onderzoek naar gedaan. Herken je die neerslachtigheid? Zet dan je sexleven op een laag pitje en kijk wat het met je doet.

6

HET HELPT BIJ SEXPROBLEMEN

Wanneer penetratie pijn doet, stop er dan mee. Seksuoloog Wil Berghuis: "Is je vagina niet vochtig omdat je niet opgewonden genoeg bent, dan kan het pijn doen. Vervolgens kan een piñcirkel ontstaan: de volgende keer dat je sex hebt, ben je bang voor de pijn en door die gespannenheid kan de sex weer pijn doen. Om deze cirkel te doorbreken, kun je een penetratiestop inlassen. Vrij met je partner, lik, zoen, streel, zonder de penis in de vagina te doen." Of sla de slag aan jezelf. "Veel sexproblemen worden veroorzaakt doordat vrouwen niet bekend zijn met hun vagina. Door solossex ontdek je wat jij lekker vindt," zegt Berghuis. Als je merkt dat je weer geniet van sex, kun je penetratie weer proberen. Wanneer je pijn blijft houden, ga dan naar een huisarts of gynaecoloog. •

5