



**Minke de Boer** is psycholoog-seksuoloog. In *Intens* **beantwoordt** ze **vragen** van lezeressen **over seks**. Ze werkt bij de Seksuologie Praktijk Almere ([www.seksuologenalmere.nl](http://www.seksuologenalmere.nl)) en in het Flevoziekenhuis. Je kent haar misschien ook van **Spuiten en Slikken** van BNN.

# Seks

## Onzeker door ervaren vriend

*Ik kwam er pas achter dat mijn vriend heel veel bedpartners heeft gehad. Hij heeft als skileraar gewerkt en had elke avond wel een ander meisje. Zelf heb ik niet zo veel ervaring in bed. Ik heb twee lange relaties gehad en ben met verder niemand naar bed geweest. Nu ik weet dat mijn vriend zo veel meisjes heeft gehad, ben ik erg onzeker geworden. Ik heb dus niet veel vergelijkingsmateriaal, maar hij wel. Ik merk dat ik daar soms tijdens het vrijen mee bezig ben. Ik vraag me dan af of ik het wel goed doe en hoe die andere meiden het deden. We hebben hier al over gepraat en hij drukt me op het hart dat hij de seks met mij heel lekker vindt, maar ik kan het maar niet loslaten. Hoe kan ik zorgen dat ik niet met zijn verleden bezig ben tijdens het vrijen? - Denise (21)*

Onzekerheden horen een beetje bij verliefd zijn, maar ze kunnen je flink hinderen. Het lastige is dat de gedachten die je onzeker maken je soms zo kunnen overvallen. Je wilt er niet aan denken maar het gebeurt toch. Misschien zie je voor je hoe je vriend het met andere meisjes doet. Daar word je vast niet vrolijker van. Waarschijnlijk komt daarbij ook een terugkerende negatieve gedachte naar boven. Als dat zo is kun je kijken of je daar een meer helpende, positieve gedachte tegenover kunt zetten. Bijvoorbeeld: 'mijn vriend kiest voor mij en vrijt het liefst met mij' in plaats van 'doe ik het wel goed'. Je zult merken dat je daardoor zekerder wordt. En zeg dit vooral tegen jezelf op het moment dat je de onzekerheid op voelt komen.

## Te opgewonden

*Mijn vriend merkt regelmatig op dat ik voor hem te nat word tijdens de seks. Hij zegt dat hij daardoor maar in een paar standjes klaar kan komen. Voor mij is dat geen probleem, maar mijn vriend vindt doggystyle heerlijk en dat kan volgens hem dus niet.*

*Ik merk zelf ook wel dat ik heel nat word, dat voel en hoor ik zelfs. Maar hij maakt me dan ook ontzettend opgewonden, veel meer dan mijn vorige vriendjes. Hij baalt dat hij niet altijd klaar kan komen doordat mijn vagina te nat is en ik vind dat ook wel jammer, maar ik denk dat er verder niets aan de hand is. Of kan ik te veel vocht produceren doordat er iets mis is? Hoe kan ik dit oplossen? - Ireen (25)*

Het lijkt mij een goed teken dat je zo opgewonden wordt en een compliment naar je vriend toe. Desalniettemin kan het zo zijn dat jullie iets minder voelen als het erg nat en glad is. Wat jullie hieraan zouden kunnen doen is zorgen voor extra wrijving bijvoorbeeld doordat jij of hij een hand rond de basis van zijn penis houdt. Op die manier kun je de penis wat steviger omklemmen waardoor hij meer voelt. Wat je ook zou kunnen doen is dat je tijdens het vrijen je bekkenbodemspieren wat extra aanspant. Weet je waar ze zitten? Dan kun je ze eerst iets trainen zodat je zonder al te veel nadenken tijdens het vrijen extra kunt aanspannen. Dit kan zowel voor hem als voor jou het gevoel intensiveren.

## Condoms

*Na een lange relatie geniet ik nu van het vrijgezellenleven. Regelmatig neem ik een jongen na het stappen mee naar huis. Uiteraard wil ik alleen veilig vrijen. Ik vind het opvallend dat ik altijd degene ben die over een condoom moet beginnen. Ik wacht altijd tot de jongen deze stap zet, maar als we allebei naakt zijn moet ik er wel iets over zeggen. Slechts één keer heb ik meegemaakt dat een jongen zelf een condoom tevoorschijn haalde. Ik denk echt dat die andere jongens anders gewoon geen condoom hadden gebruikt. Ik vind het altijd wel lastig om te zeggen. Het is toch een beetje een minder leuk moment tijdens het vrijen, maar zeker wel noodzakelijk. Weet jij een goede manier om over condoms te beginnen, waardoor het minder ongemakkelijk voor me is? - Colinda (27)*

Je zou het condoom er op een bepaald moment gewoon bij kunnen pakken zonder er over te praten. Het scheelt als je ze bij de hand hebt, bijvoorbeeld in je nachtkastje of onder je kussen. Op het moment suprême hoeft het dan zo min mogelijk een onderbreking te zijn en maak je het tot iets vanzelfsprekends. Je kunt er ook iets leuks van maken door een condoom in je bh of slipje te verstoppen en wanneer de spanning oploopt tover je hem tevoorschijn.

**Heb jij ook een vraag over seks?**  
Mail dan naar [redactie@intens-magazine.nl](mailto:redactie@intens-magazine.nl) o.v.v. 'Seks'