

## Fijner vrijen dankzij de sekscoach



BEELD: SIETSKA RAALMAKERS



**I**N DE KAMER BRANDEN KAARSJES, er klinkt rustgevendende muziek, de verwarming staat hoog. En toch voel ik me ongemakkelijk. Wat moet ik verwachten van een sekscoach? En wat doet die massagetafel daar? Coach Marjanne Hurks stelt me gerust: 'Het is altijd spannend, ook voor mij.'

We zitten tegenover elkaar in leren stoelen. De sekscoach vraagt me naar de 'situatie'. Ik ben nu vijf jaar met mijn vriend. De eerste jaren was onze seks altijd speciaal. Nog steeds vrijen we vaak, en we komen klaar, allebei. Maar toch. Ik betrap mezelf er weleens op dat mijn gedachten afdwalen. De seks is goed, maar waarom zou ik genoeg nemen met 'goed' als ik weet dat 'geweldig' ook een optie is?

Geen wereldschokkend probleem dus, voeg ik eraan toe, misschien zelfs een luxeprobleem. Ik heb het mijn vriend dan ook nog niet voorgelegd. Ik wil niet dat hij denkt dat ik me niet meer tot hem aangetrokken voel. Hurks knikt. 'Wat betekent seks voor jou?' vraagt ze. Ik begin over liefde, vertrouwen, en het ultieme samenzijn. 'Wat – betekent – seks – voor – jou?' herhaalt ze nadrukkelijk. Ik word een beetje zenuwachtig. Wat wil ze? Weet ik het antwoord wel? 'Het is een gevoel,' zeg ik na lang nadenken, 'op dat moment ben je alleen dat gevoel.' Wie ben je dan, vraagt zij. 'Zijn vriendin? Dochter van je moeder?' Nee, ik ben mezelf.

**PRECIES, ZEGT HURKS. 'SEKS IS NIET VANZELFSPREKEND,** je moet het bewust ondergaan. Het gaat om *jou*, hoe jij het voelt.' Ze schuift haar stoel dichterbij. 'Ik wil je vragen of ik je mag aanraken.' Ik kijk benauwd naar de massagetafel. Nee toch? 'Niks engs, alleen je handen.' We steken onze handen uit. Met de rechterhand streelt ze mijn linker, ik streek tegelijkertijd de hare. 'Kon je dit bewust voelen, iedere aanraking?' vraagt ze als we zijn gestopt. Eigenlijk niet; je kunt niet twee dingen tegelijk voor de volle honderd procent beleven. Nu moet ik mijn ogen dichtdoen. Ze streelt mijn linkerhand, ik hoef alleen maar te voelen. Daarna doe ik het bij haar.

Ze doet haar ogen open en vraagt: 'Wat vond je fijner: strelen of gestreeld worden?' Gestreeld worden vond ik fijner. Dus je

## Hoe vond ik ons seksjaar?

bent een ontvanger, zegt Hurks. 'Wie weet vindt je vriend het fijner om te geven. Dan heb je een mooie deal.'

Ik had trucjes en standjes verwacht, maar daar draait het dus niet om – al blijkt Hurks ook praktische hulp te bieden voor mensen die bijvoorbeeld niet kunnen klaarkomen. Mij moest ze iets anders bijbrengen: dat ik seks bewuster ga beleven. Een soort mindfulness in seks. En ik moet er meer over praten met mijn vriend. Hurks stelde een 'functioneringsgesprek' voor. 'Samen terugblikken: hoe is het jaar geweest, wat willen we beter?'

**THUIS VIND IK HET INEENS TOCH EEN BEETJE GEK.** Na een vrijpartij zeggen we soms tegen elkaar dat het lekker was, maar zo'n functioneringsgesprek wordt misschien wel heel confronterend. Het duurt even voor ik het goede moment heb gevonden, dan vraag ik plompverloren: 'Hoe vond jij ons seksjaar eigenlijk?' Hij lacht een beetje, maar lijkt de vraag niet raar te vinden. Enthousiast noemt hij hoogtepunten op. O ja, en die keer in de kleedhokjes van het zwembad! We komen tot de conclusie dat de keren buiten het bed bijna altijd memorabel waren. Dat moeten we dus vaker doen.

Nóg een belangrijke bevinding: hij vindt het nog steeds iedere keer speciaal. Hoewel ik meteen Hurks hoor – 'Het draait om *jou*' – kan ik niet ontkennen dat het me veel plezier doet. En lijkt het maar zo, of ga ik daarna meer op in onze seks? Is het de gedachte dat *hij* het geweldig vindt, die me de vrijheid geeft om het intenser te beleven? Maar wat maakt het eigenlijk uit? Ik besluit me niet te laten afleiden door gepeins. Het werkt: hoewel onze vrijpartij heus niet meteen zo ongelofelijk geweldig is als in onze begintijd, komt het toch een heel eind in de goede richting. Mijn gedachten dwalen niet af. Ik denk niet eens, ik voel. ■

**Wie:** De auteur wil liever anoniem blijven.

**Wat:** Sekscoaching

**Door:** Sekscoach Marjanne Hurks

**Waar:** Zoeterwoude-Rijndijk, 06-261 940 50, [www.happylifenu.nl](http://www.happylifenu.nl)

**Prijs:** € 80,- per uur, zowel voor individuen als voor paren. Meestal duurt een sessie 1,5 uur. Indien nodig kunnen vervolgspraken worden gemaakt.