



O, DAT LIBIDO

Sommige persoonlijkheden gaan minder goed samen, ook tussen de lakens niet. Wat voor sekstype ben jij? En past je partner daarbij? Doe de libidocheck.

goede relatie. Het moet afwisselend en spannend zijn – en blijven – en daarvoor wil je graag experimenteren.

aan en masturbeert zelfs niet eens. Als je al eens initiatief neemt, doe je dat voor je partner.

3 Ik heb seks nodig om me te kunnen ontspannen. Voor het afhankelijke libidotype is seks een levensbehoefte. Als je moet kiezen tussen seks alleen als bliksemafleider en géén seks, dan kies je voor het eerste.

EN WAT NU?

De verschillende libidotypes hebben allemaal een andere kijk op seks. Dat kan tot problemen leiden, zegt Sandra Pertot: “Als jij een keer geen zin hebt, kan hij als erotisch libidotype denken dat je niet meer van hem houdt. Terwijl jij denkt dat je hem toch niet kunt bevredigen (gestrest libidotype) of gewoon te druk bent geweest op je werk (onverschillig libidotype). De voor de hand liggende oplossing is: praten. Lastiger dan het klinkt. Sandra Pertot: “Bij seks moet niets en bestaat er geen gelijk of ongelijk. Als er een probleem is, dan is dat een probleem van jullie samen. Ga op zoek naar een compromis. En ook verstandig: ga eens voor ‘goed genoeg’ in plaats van perfectie. Misschien krijg je geen meervoudige orgasmes (meer), maar zo’n relaxt seksleven versterkt wel de onderlinge band. Want een harmonieus seksleven is er niet per se een waarin je beiden precies hetzelfde wilt en doet.” **G**

Mensen verschillen. Ook in wat hen opwindt, hoe snel ze opgewonden raken en in wat ze van hun partner verwachten. De Australische seksuologe Sandra Pertot schreef het boek ‘Als de zin in seks niet gelijk is’ (Spectrum, € 18,75). Zij ziet het als verschillende persoonlijkheden: libidotypes.

Wat voor libidotype ben jij? Daar kom je achter door aan te geven welke stelling voor jou het meest van toepassing is. Herken je je in twee of meer opties, dan ben je een gemengd type en heb je kenmerken van al die types.

1 Seks is voor mij vooral een uiting van onze emotionele band en liefde. Ja? Dan ben jij het sensuele libidotype: seks is een manier om te laten zien hoeveel je van je partner houdt. Emotionele intimiteit vind je belangrijker dan het lichamelijke aspect. Zolang je maar het gevoel hebt dat er van je gehouden wordt, pas je je graag aan.

2 Seks moet spannend zijn. Het erotische libidotype vindt seks het belangrijkste onderdeel van haar relatie: zonder goede seks, geen

4 Ik laat me makkelijk verleiden, ook door een ander dan mijn partner. Het verslaafde libidotype kan best een lange relatie hebben, maar blijft hunkeren naar de spanning van een nieuwe date. Het gevoel te worden begeerd is niet te weerstaan. En de vaste partner? Wat niet weet, wat niet deert.

5 Als mijn partner het maar lekker vindt, dan ben ik al tevreden. Ja? Dan ben je het reactieve libidotype en wil je niks liever dan je partner pleziëren, want dat helpt een emotionele band te creëren. Je reageert puur op de seksuele signalen van je partner: als die zin heeft, dan jij ook.

6 Ik geloof nooit dat ik mijn partner echt kan bevredigen. Als gestrest libidotype wil je graag dat seks een uiting is van liefde, maar weet je tegelijkertijd zeker dat je geen goede minnares bent. De angst hem teleur te stellen heeft de lol er afgehaald.

7 Nooit meer seks? Geen probleem! Voor het onverschillige libidotype zijn er belangrijkere dingen in een relatie dan seks. Je denkt er nauwelijks

EENS EEN TYPE...?

Het libidotype waarin jij jezelf nu herkent kan veranderen, aldus Sandra Pertot. “Mensen die seks mijden kunnen met behulp van aanmoediging, steun en respect seksueel juist heel actief worden, terwijl anderen door stress of verdriet juist veel minder behoefte aan seks kunnen krijgen.”

