

Stressdeskundige Marijke van den Berg: 'Praten helpt vaak beter dan pilletje'

# Niets zo ontspannend als een potje vrijen

DOOR RICHARD WALRAVEN

**MONNICKENDAM** - Alarmerende berichten over valse erectiepillen. Marijke van den Berg gaat de gezondheidsrisico's voor nietsvermoedende gebruikers aan het hart. Vooral omdat voor veel van hen die pil niet eens nodig is. Gebrek aan seksuele opwinding heeft vaak een geestelijke oorzaak.

De Monnickendamse is *counselor* van professie. Helpt mensen bij problemen ontstaan door stress. Dat stress en seksualiteit met elkaar te maken hebben, daar weet ze alles van. En stress is een teken van deze tijd. Vooral dertigers en veertigers lijden er onder. Hun seksleven vaak ook. Terwijl niets zo ontspannend is als een potje vrijen. „Seks is een beste stressbestrijder”, lacht ze.

Ze komt het probleem vaak tegen in haar praktijk. Ofschoon het maar zelden direct ter sprake komt. Het is voor veel mensen nog steeds een moeilijk onderwerp om te bespreken. Van den Berg weegt daarom haar woorden op een goedschaaltje. Hoe vertel je een verhaald over seks dat voor iedereen leesbaar en acceptabel is?

Want haar verhaal wil ze graag kwijt om mensen te helpen. Niets ten nadele van de blauwe pillen, zegt ze. Voor mensen met een fysiek probleem is Viagra (de echte pil dan) een uitkomst. Niks mis mee, legt de stressdeskundige uit. Maar vaak worden de klachten veroorzaakt door stress, vermoeidheid, depressie of over-



Marijke van den Berg: „Het vrijt niet lekker op een knorrige relatie.”

spannenheid. Dan neemt het pilletje de oorzaak niet weg. En het beperkt zich niet tot de mannen. Integendeel zelfs. „Het zijn vooral vrouwen in de dertig en veertig die vaak geen zin hebben.”

En zo gek is dat niet. De maatschappij vraagt van hen het meest. „Ze doen het huishouden, verzorgen de kinderen en hebben een baan. Dan moet

je er ook nog leuk uitzien en eventueel voor ouders zorgen. Als je zo'n leven hebt, ben je bekaf. En dan moet je in je schaarse vrije tijd ook nog gezellig en vrijerig zijn. Deze groep soort makkelijk een burnout. Bij mannen zie je dat vaak wat later. Bovendien zijn er tegenwoordig veel mensen depressief en dat draagt natuurlijk ook niet bij aan een bevredi-

gend seksleven.” Ze schetst een beeld van mensen in de kracht van hun leven die uitgebust 's avonds bij elkaar op de bank zitten.

„Een teken van de tijd. Mensen praten te weinig met elkaar. Terwijl ze een goed seksleven wel belangrijk vinden. Maar zijn komt niet vanzelf, zin moet je soms ook maken. Mensen moeten met elkaar praten, onthaas-

ten, tijd voor elkaar maken. Niet alles als vanzelfsprekend beschouwen. Luisteren naar elkaar, complimentjes maken, aandacht schenken. Een cadeau-tje? Ach, dat is zo materialistisch. Nee, het zit hem meer in een knuffeltje. En interesse. Hoe is het op je werk? Praat over je ergernissen. Partners zijn soms helemaal niet meer geïnteresseerd in elkaar. Iedereen moet van alles, maar tijd voor elkaar is er niet meer.”

## Hoofdpijn

En een goede relatie kan juist zo belangrijk zijn om van de stress af te komen. „Het vrijt niet lekker op een knorrige relatie.” En vrijen is super ontspannend. Vrouwen met hoofdpijn zouden die vaak kwijt zijn na een orgasme. „Het is een wisselwerking tussen lichaam en geest.” Geen zin hebben beperkt zich echter niet, zoals het vooroordeel veronderstelt, tot vrouwen. „Geen zin hebben is allang niet meer het domein van de aan hoofdpijn lijdende vrouw. Als je veel dingen aan je hoofd hebt, als een man bijvoorbeeld problemen heeft op zijn werk en daar voortdurend over piekert, dan staat zijn hoofd er even niet naar. Dan kan je met recht zeggen dat zijn opwindingsprobleem niet een lichamelijke, maar een geestelijke oorzaak heeft. Het 'geen zin hebben' of 'niet lukken' zit dan tussen de oren. Daar helpt zo'n pilletje echt niet tegen.”

Meer info: [www.bumin.nl](http://www.bumin.nl) of [www.praktijkvoorounseling.nl](http://www.praktijkvoorounseling.nl)

FOTO CIES DE GOOIER