

1001

HETE NACHTEN FOREVER AND EVER...

De vakantie is het ideale moment om je seksleven een oppepper te geven, of je nou een relatie hebt of single bent. Tip: houd het – om teleurstellingen te voorkomen – vooral relaxed. **Door Sara Madou**
Fotografie Ellen von Unwerth

VERTEL ALTIJD AAN EEN VRIENDIN WAAR JE UITHANGT MET JE SCHARREL. OF LAAT EEN BRIEFJE MET ADRESGEGEVENS ACHTER IN JE HOTELKAMER

Het is opvallend hoeveel knappe mannen er verschijnen wanneer de temperatuur een paar graden omhoogschiet. Het libido stijgt door zonlicht, daarom vallen ze meer op, maar toch: waar al die Jude Law-lookalikes zich 's winters verstoppem... Als achttienjarige had ik al last van dat libido, tijdens een weekje Spanje met een groep vriendinnen. Die trip draaide om het scoren van zoveel mogelijk leuke jongens. Klinkt nogal oppervlakkig en dat was het ook. Maar als ik naar de foto's van toen kijk, denk ik vooral met veel plezier terug aan de Deense jongen die ik daar ontmoette (en dan met name aan de wilde vrijpartijen op zijn hotelkamer). Inmiddels heb ik alweer vier jaar een relatie. Dat veranderde niet alleen mijn eetpatroon (ik kook niet en leefde vroeger op magnetronvoer, hij is een soort Jamie Oliver), maar ook mijn vakanties. De meeste reizen maak ik met vriendin en naast hem op het strand, kan ik moeilijk achter al het knaps in zwembroek aan rennen. In plaats daarvan nemen we zoveel mogelijk tijd voor

elkaar. Met allebei een drukke baan, is er in het 'gewone' leven soms even niet de puf om je op de ander te werpen. Qua seksgehalte zitten we mooi rond het gemiddelde, maar toch, het zijn niet meer die seksmarathons van in het begin. En dat is waar de vakantieperiode helpt. Dagenlang in elkaars halfbloze omgeving doorbrengen, met dat fijne zonnetje erbij; het doet wat met je (met mij in elk geval wel). Het

'Het is dat we ons verplicht voelen af en toe een kathedraal of markt te bezoeken, anders kwamen we ons bed niet uit'

is dat we ons verplicht voelen af en toe een kathedraal of marktje te bezichtigen, anders kwamen we ons bed niet uit. Dus: of je nou single of gesetteld bent, de zomermaanden zijn het moment om je seksleven een

oppepper te geven. Al is het handig om daarbij op een paar dingen te letten.

ALLES MAG, NIETS MOET

Het móet gezellig zijn en zonnig, relaxed en met cultuur, een shoppingstad maar niet te toeristisch: onze vakanties hebben het maar zwaar om aan

alle verwachtingen te voldoen. Niet zo gek, want we werken het hele jaar keihard en willen tijdens die spaarzame vrije dagen écht genieten. Van alles, ook op seksgebied. Seksuologe Wil Berghuis: "Vrouwen tussen de 25 en 35 zitten in de drukste

periode van hun leven en dat volle schema is vaak de reden voor te weinig seks. Al je hoop storten op de vrijpartijen tijdens de vakantie zorgt voor torenhoge verwachtingen waar niemand aan kan voldoen. Benader het ontspannen: je mag geweldige seks hebben, het móet niet. Hoe minder druk op jou en hem, hoe meer kans op die *mind-blowing* vrijpartijen." Stelletjes hopen vaak op vakantie weer dezelfde seks te hebben als in het begin van hun relatie.

Wil: "Dat is niet erg realistisch. Die heftige fase waarin je elkaar niet kunt weerstaan en drie keer per dag naar hem grijpt op de trap, verdwijnt na maximaal twee jaar. Elkaar leuk en lekker vinden blijft, als het goed is, en dat kan versterkt worden door vakantieseks." Ook voor singles is het goed om geen irreële verwachtingen te hebben. Op Ibiza onder de palmbomen duiken met een knappe Spanjaard zal niet zo heel snel leiden tot een trouwring;

reken er niet op je droomman tegen te komen (al weet je het natuurlijk nooit). En beschouw je vakantie niet als mislukt wanneer je geen hele rits strakke strandlijven in je hangmat hebt gelokt. Heb het naar je zin daar in de zon. Als er goede seks van komt, prima. Maar zo niet, laat dat je vakantie niet verpesten. Want dat is zonde van het weer, de zee en het strand; ook de moeite waard zonder seks.

» HOE ZORG JE VOOR... een geweldige onenightstand?

Romy (28) ging als verse single naar Ibiza: "Mijn vriend had het net voor de zomer uitgemaakt. Om me op te vrolijken, regelden mijn vriendinnen een lastminute." In de kroeg ontmoette ze Julio. "Ik dacht gelijk: hoe cliché, Julio de barman. Maar ja, hij was erg sexy en vooral héél anders dan mijn ex." Na een paar avonden zijn ongetwijfeld veel geïmproviseerde versiertrucs op haar losgelaten te hebben, liep Julio na zijn dienst met Romy mee. Op weg naar haar hotel kwamen ze langs een verlaten strandje en voor ze het wist lag Julio boven op haar. "Ik was te verbaasd om echt tegen te stribbelen, het zoenen was ook erg lekker. Maar toen hij bij me binnenkwam verstijfde ik en duwde hem van me af. Ik zag het opeens helemaal niet meer zitten." Romy bleek nog niet over haar ex heen, wist ze direct. "Ik was al niet zo van de onenightstands, maar nu waag ik me er echt nógóit meer aan."

Wat wil jij?

Nou kunnen onenightstands natuurlijk geweldig zijn: de beste seks ooit met een heerlijke man en een herinnering aan je vakantie waar geen koelkastmagneet of T-shirt met 'I love (insert je vakantieadres hier)' tegenop kan. Tenminste, als je op een paar gouden regels let. Seksuologe Wil Berghuis: "Ten eerste: doe het altijd veilig. En ten tweede: stel vast dat jullie echt maar voor één nacht bij elkaar willen zijn, om teleurstellingen te voorkomen." Teleurstellingen zijn makkelijker te vergeten dan geslachtsziekten, dus toch maar dat pakje condooms in je koffer

mikken. Dan die tweede regel. Door het onbezorgde vakantiegevoel, een flinke dosis opwindend en vooruit, soms net iets te veel alcohol, is het lastig om in een drukke kroeg te bespreken of je scharrel meer wil dan die ene nacht. Kun, wil of durf je het er vooraf niet met hem over te hebben? Bedenk dan in elk geval wat jij wilt. Wil Berghuis: "Voor vrouwen is het lastiger om seks los te koppelen van gevoel dan voor mannen. Een biologisch gegeven, al heeft de een daar meer 'last' van dan de ander. Moet jij

VEILIG VRIJEN OP VAKANTIE KLINT NOGAL OBVIOUS, MAAR 44% VAN DE NEDERLANDERS HEEFT WELEENS ONVEILIGE SEKS GEHAD OP REIS
Bron: Soa Aids Nederland

EGYPTISCHE DUKLERAAR

De vakantiescharrel van Eline (23), tijdens haar duikvakantie in Egypte, was een zéér geslaagd experiment: "Het was best eng om alleen te gaan, maar toen ik Julian ontmoette had ik het meteen naar mijn zin. Hij was mijn duikinstructeur en het klikte enorm tussen ons. Na de les dronken we een biertje in de bar en later die avond kreeg ik een sms, waarin hij me uitnodigde bij hem thuis. Dat vond ik stiekem best eng, maar gelukkig was het erg gezellig en lagen we in *no time* te vrijen. De seks was fantastisch." Spijt heeft Eline achteraf nooit gehad: "Het is bij één keer gebeven, omdat ik al snel terugging naar Nederland. Maar dat maakt die ene avond juist tot een heel speciale herinnering. Hij is 36 en dat leeftijdsverschil had me in Nederland vast tegengestaan, maar voor een vakantiescharrel vond ik het niet erg. Ik heb er ontzettend van genoten en dat is toch de bedoeling van een vakantie?"

echt verliefd zijn om met iemand naar bed te gaan? Stort je dan tijdens vakanties niet zomaar op alles wat los en vast zit. Kun je liefde en lust prima loskoppelen en mag hij na een nachtje weer snel ophoepelen? Veel plezier!" Het kan natuurlijk gebeuren dat je achteraf ontzettende spijt hebt dat Kostas in je bed terecht kwam, maar haal iets positiefs uit die teleurstellende spontane vrijpartij. Je hebt in elk geval een grappig verhaal om aan je vriendinnen te vertellen, over de vakantieliefde die als een Duracell-konijntje tekeer ging. En je hebt geleerd dat eenmalige vrijpartijen niet bij je passen. Wil: "Een kater kun je in de toekomst voorkomen door de situatie te herkennen die je in de verleiding bracht. Houd het bij twee cocktails in plaats van tien en vraag desnoods of een vriendin je wil komen redden als je dreigt te vallen voor gladder praatjes."

'Benader het ontspannen. Hoe minder druk op jou en hem, hoe meer kans op *mind-blowing* vrijpartijen'