

ALS HIJ NIET ALTIJD WIL



De meest voorkomende redenen

& hoe je ermee omgaat

als jouw man (tijdelijk) minder zin heeft dan jij

FORGET THIS: HARDNEKKIGE MYTHES

ALS EEN MAN NIET ALTIJD SEKS WIL, DAN...

Vindt hij je niet meer aantrekkelijk

Gaat hij vreemd

Is hij uitgekeken op hoe jullie seks hebben

Mist hij testosteron

Is hij geen echte man

Kijkt hij teveel porno

Heeft hij een erectiestoornis

Masturbeert hij liever

Elk van bovenstaande redenen kán waar zijn en is dat soms ook. Er kunnen ook medische redenen zijn, als je die vermoedt raad ik je aan om je man aan te sporen de huisarts te bezoeken.

In de meeste gevallen is echter niets van dit alles aan de orde wanneer er sprake is van verminderde zin in seks. Na dit boek snap je beter wat er allemaal meespeelt.

HOE DIT BOEK JOU HELPT

“Maar vanavond heb ik hoofdpijn...” Uit welk liedje dit komt weet ik eerlijk gezegd niet. De rest van de tekst ken ik ook niet. Deze zin echter, die ken ik al sinds m'n kindertijd. Werd altijd om gelachen.

Dit is maar één klein voorbeeld van hoe we impliciet leren dat het de vrouw is die seks afwijst of vermijdt. Het is mijn missie om dit stereotype te doorbreken. Er zijn zat vrouwen zoals jij en ik, waarvan hun man soms of regelmatig geen zin heeft.

In dit boek vind je (h)erkenning. Ik neem je mee in hoe seks werkt vanuit mentaal en relationeel perspectief. Ik heb hierin de kennis samengevat die het meest relevant is als jij op dit moment een relatie hebt waarin jouw man (tijdelijk) minder seks wil dan jij.

Seks werkt voor ieder mens en in elke relatie net weer even anders. Er zijn wel biologische en psychologische processen die altijd meespelen. Als je die kent, kun jij jouw seksleven een positieve wending geven. En lukt het je beter om een afwijzing minder persoonlijk op te vatten.

De inhoud van dit boek is geïnspireerd door de ervaring in het werken met vrouwen zoals jij. Daarnaast put ik uit het werk van onder andere Emily Nagoski, Kara Loewentheil, Glennon Doyle, David Schnarch, Michelle Weiner-Davis en Sarah Hunter Murray. Als je meer wil lezen, raad ik je zeker aan deze namen te googelen en hun werk te lezen.

Juist omdat seks zo persoonlijk is, heb ik journal- en reflectievragen opgenomen.

Als je dit boek leest en reflecteert op de vragen, dan:

- begrijp je wat er in hem omgaat
- herken je de invloed die jij hebt op jullie seksleven
- snap je waarom de meeste tips niet werken en wat wél helpt
- kun je met jouw gedrag en je relatie en je seksleven beïnvloeden
- heb je concrete eerste stappen om weer gelukkig te worden van jullie seksleven



EVEN VOORSTELLEN

Hi, ik ben Marlies!

Ik begeleid vrouwen die vaker seks willen dan hun partner.

Iedereen een gelukkig seksleven

Seks is voor mij een belangrijk onderdeel van een liefdesrelatie. Wat mij betreft verdient iedereen een seksleven dat om plezier en genieten draait.

We leren veel te weinig over seks

Als tiener las ik alle artikelen over seks, eerst in de Fancy en de Break Out, later in de Cosmopolitan. Hier heb ik deels een vertekend beeld aan overgehouden. Namelijk dat, als je maar een beetje aantrekkelijk bent of verleidelijke lingerie aantrekt, mannen altijd seks willen.

Een aantal jaar geleden heb ik een flinke studie gemaakt van hoe seks in relaties werkt. Alle stereotypen bleken niet op te gaan in mijn relatie met een geweldige man.

Eindelijk aandacht voor vrouwen zoals jij

Ik ontdekte toen ook hoeveel vrouwen in stilte worstelen omdat hun man (tijdelijk) minder seks wil dan zij. Hoe vaak dit leidt tot ruzies in een relatie en een deuk in het (zelf)vertrouwen. Vaak met nog minder seks tot gevolg.

Hulp voor vrouwen op het gebied van seks richt zich meestal op meer in de stemming komen of eindelijk een orgasme kunnen bereiken. Ook heel belangrijk, niet wat jij nodig hebt.

Nog wat weetjes over mij

Ik ben 39, woon samen met Hugo in Utrecht. Hij heeft een geweldige 16-jarige dochter. We hopen nog altijd op kinderen van ons samen.

Ik spreek een aardig woordje Portugees met mijn schoonfamilie. Mijn favoriet is 'Bom appetite' want dan eten we weer iets superlekkers! Portugezen hebben er een handje van om te vragen wat ik het lekkerst vindt, dan komen er altijd 20 keuzes tegelijk bij me op.

In de zon op een strand ben ik direct blij. Maakt niet uit of warm of koud is. Ik heb Hugo geleerd wat uitwaaien is. Hij doet elk jaar z'n best om mij aan hoge golven te laten wennen (ik ga 'niet zo graag' kopje onder...).

Ik geloofde altijd niet-sportief te zijn. Tot het getal op de weegschaal steeds verder op liep en ik hou te veel van lekker eten om te willen diëten. Dus op naar de sportschool. Het begon met tegenzin. Ik genoot van de ontdekking dat ik veel meer kon dan ik dacht. Inmiddels sport ik 4x per week met veel plezier. Ik doe van alles: van Pilates tot Attack tot lekker series kijken op de loopband.

HET DUAL CONTROL MECHANISME

Dit is zo ongeveer de meest onsexy naam voor een model dat ze hadden kunnen verzinnen. Maar wat werkt, werkt. Het dual control model is wel het meest inzichtgevende model dat er is rondom seks. Wat mij betreft zou iedereen dit moeten kennen.

Dus, here we go!

Zoals de titel aangeeft, wordt zin in seks aangestuurd door twee centra in je brein. Die worden voor het gemak je seksuele gaspedaal en je seksuele rempedaal genoemd.

Seksueel gaspedaal

Jouw seksuele gaspedaal registreert prikkels die de zin in seks stimuleren. Het gaat om alles wat je ziet, hoort, voelt, ruikt, proeft of je inbeeldt. In het volgende hoofdstuk neem ik je mee in voorbeelden.

Seksueel rempedaal

Jouw seksuele rempedaal werkt dus precies andersom. Het registreert prikkels die de zin in seks afremmen. Ook dit betreft alles wat je ziet, hoort, voelt, denkt, proeft of op welke manier ook tot je neemt. Dit rempedaal heeft ook eigen hoofdstuk.

We hebben allemaal onze eigen afstelling

Ieder mens heeft een seksueel gaspedaal en rempedaal. Het interessante (en uitdagende) is dat dit per persoon anders is afgesteld.

- Bij de een is het gaspedaal heel gevoelig. Bij seksuele prikkels heeft deze persoon snel zin in seks.
- Bij een ander is het gaspedaal juist wat minder fijngevoelig afgesteld. Deze persoon registreert dezelfde seksuele prikkels, maar deze worden minder snel vertaald naar zin in seks.
- Mensen met een gevoelig rempedaal reageren sterk op prikkels die de zin in seks doen afnemen.
- Op mensen met een minder gevoelig afgesteld rempedaal hebben negatieve prikkels een minder groot effect.

HET DUAL CONTROL MECHANISME

Heel veel tinten grijs

Bij zowel het gaspedaal als het rempedaal geldt dat er gradaties mogelijk zijn. Je hebt niet per se een heel sterk of bijna niet-bestaand gaspedaal of rempedaal. Je kunt het zien als een score van 1-10.

Alle combinaties zijn mogelijk dus je kunt bijvoorbeeld een 7 toekennen aan je gaspedaal en een 2 aan je rempedaal. Dat betekent dat je relatief snel opgewonden raakt en dat er heel veel of sterke prikkels nodig zijn om jouw zin in seks af te laten nemen.

Je kunt ook een 7 toekennen aan je gaspedaal en een 7 aan je rempedaal. Dit doe je als je relatief snel opgewonden bent en het daarbij makkelijk gebeurt dat die zin weer wordt weggenomen door andere prikkels.

Je kunt het vergelijken met eten

Als ik langs een bakker loop en ik ruik versgebakken croissantjes voel ik m'n buik al vragen om wat lekkers en voor ik het weet ben ik aan het eten. Jij kunt langs diezelfde bakker lopen en hetzelfde ruiken, zonder ook maar een beetje zin of trek te krijgen.

Tegelijk bedenk ik dat ik net ontbeten heb. Ik besluit dat ik niet naar de bakker ga. In dit geval is er bij mij dus sprake van best een fijn afgesteld gaspedaal, maar ook van een sterk rempedaal.

Bij jou daarentegen is het misschien zo dat wanneer jij zin hebt in iets lekkers, je daaraan toegeeft en de redenen waarom je dat niet zou doen eigenlijk niet zo'n sterk effect hebben. Trek is trek en daar geef je makkelijk aan toe. Je registreert wel dat je al ontbeten hebt, maar het heeft weinig effect. Jij hebt op basis van dit voorbeeld niet een heel sterk gaspedaal en een vrij licht rempedaal.



HET DUAL CONTROL MECHANISME

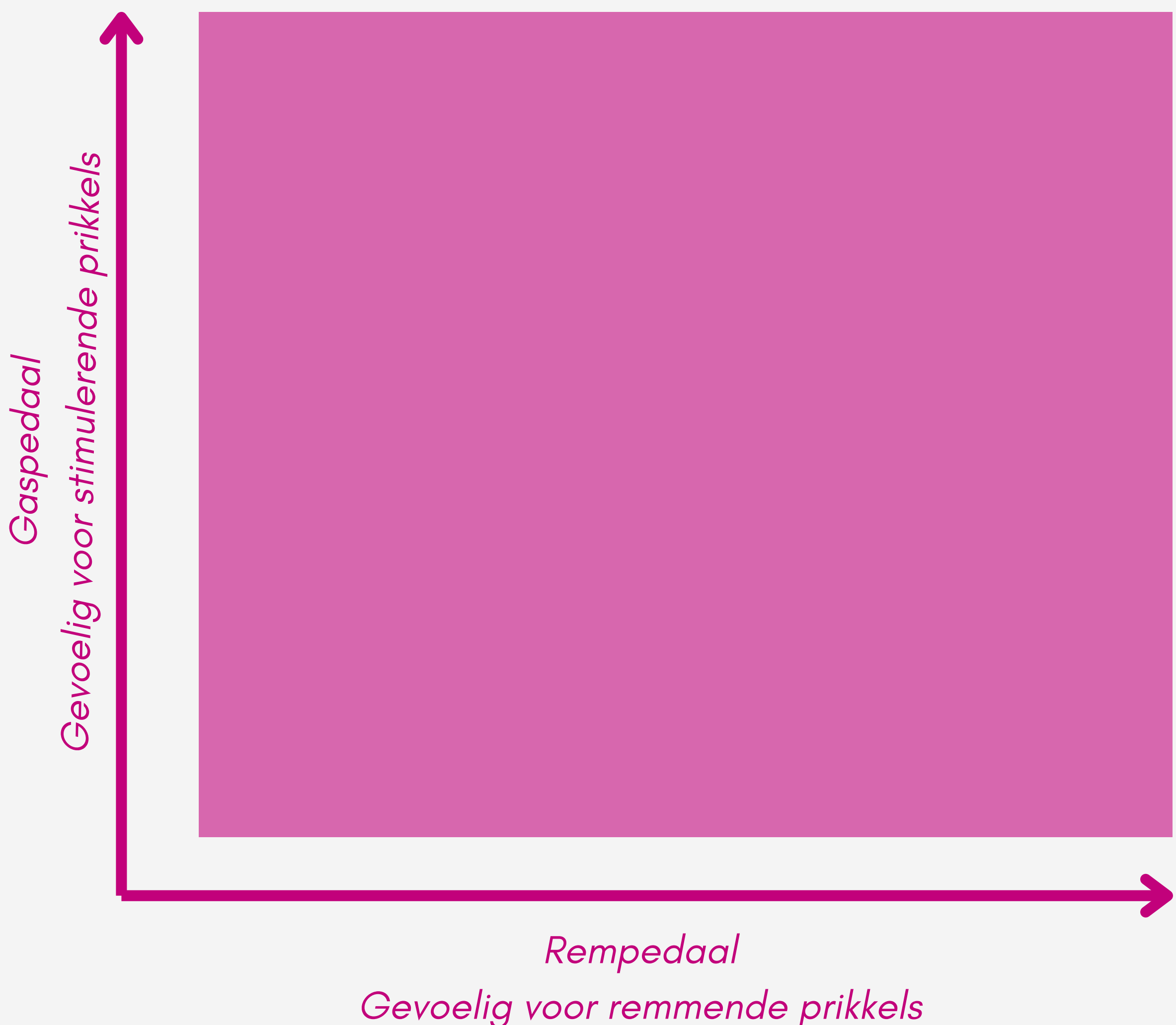
Hoe zit dit bij jou?

Ik wil je vragen om eens na te denken over jezelf en vervolgens over je partner. Waar zou jij jezelf en waar zou je hem plaatsen in deze matrix?

Je hoeft de uitersten niet per se op te zoeken, veel mensen scoren ergens rondom het gemiddelde. Elke plek in dit grid is oké!

Geen enkele plek is beter of slechter dan de ander. In de rest van dit boek ontdek je hoe het helpt om te weten wat jouw aanleg en wat die van je partner is. Dat is het enige waar dit voor bedoeld is.

Het is dus nadrukkelijk geen beoordeling en er is geen gewenste positie.



HET SEKSUELE GASPEDAAL

Je seksuele gaspedaal reageert positief op alle prikkels die wij met seks associëren. Deze worden grofweg in vier groepen ingedeeld. Hieronder vind je enkele voorbeelden per categorie.

Liefde en verbinding

Je verbonden voelen met je partner via acties die hij doet uit liefde voor jou, als hij bijvoorbeeld een romantisch afspraakje regelt of bloemen voor je meeneemt.

Expliciete, erotische signalen

Een seksscène in een film, terugdenken aan een lekkere vrijpartij met je partner, horen dat je burens seks hebben.

Visuele signalen in je directe omgeving

Je ziet iemand die zelfvertrouwen uitstraalt, sensueel loopt of je op een bepaalde manier aankijkt.

Impliciete, romantische signalen

De zonsondergang bekijken, intiem dansen, je partner die de parfum van jullie eerste date draagt of een hand door je haar.

Voor iedereen anders

Het is heel persoonlijk waar jij precies opgewonden van wordt.

Het kan ontzettend helpend zijn hier eens over in gesprek te gaan. De kans is namelijk groot dat jouw partner sterker reageert op andere dingen dan jij. We horen vaak dat mannen visuele wezens zijn dus wellicht zet jij hier extra op in. Als jouw man juist gevoeliger is voor romantische signalen, dan sla je de plank makkelijk mis.

Binnen de groepen is er onderscheid in type prikkels.

Probeer eens te ontdekken of jouw man vooral gevoelig is voor wat hij:

- hoort
- ziet
- voelt/aanraakt
- ruikt
- zich voorstelt

HET SEKSUELE REMPEDAAL

Je seksuele rempedaal reageert op alle prikkels die seks in de weg kunnen staan. Er is een aantal veel voorkomende remmende factoren.

Per groep vind je een paar voorbeelden. Net zoals bij het gaspedaal is dit geen uitputtende lijst.

Mentale factoren

Stress op het werk, geldzorgen, een slecht humeur.

Relationele factoren

Ruzie, een onuitgesproken meningsverschil, minder verbondenheid.

Fysieke factoren

Onzekerheid over je lijf, hormonale problemen, medicatie, pijn.

Seksuele factoren

Niet genieten van de seks zoals die meestal is of de manier waarop je partner seks initieert, je gebruikt voelen.

Voor iedereen anders

Waar je voor de ene factor heel gevoelig bent, kan de ander geen rol spelen. Zo kan het zijn dat het idee dat anderen jullie horen, zorgt dat je rem keihard wordt ingedrukt, maar dat stress bijvoorbeeld geen enkele invloed heeft op jouw zin in seks. Zo persoonlijk als dit voor jou is, is het ook voor je man.

Wat je misschien ook herkent is dat hier remmende factoren staan, die juist op jouw gaspedaal drukken. Er zijn mensen die juist meer behoefte aan seks hebben als ze stress hebben of afstand in hun relatie ervaren.

Zo persoonlijk is het dus!

Probeer ook hier te ontdekken of jouw man vooral gevoelig is voor wat hij:

- hoort
- ziet
- voelt/aanraakt
- ruikt
- zich voorstelt



TWEE STIJLEN VAN VERLANGEN

Als je films en boeken moet geloven, is seks altijd het gevolg van twee mensen die tegelijk opgewonden zijn. Dit lijkt de norm.

Spontaan verlangen

Je denkt aan seks of registreert een prikkel die op je gaspedaal drukt en bent direct klaar voor seks. Dit noemen we spontaan verlangen.

Ongeveer 75% van de mannen en 15% van de vrouwen kent dit als voornaamste manier van zin in seks krijgen.

Responsief verlangen

Ongeveer 5% van de mannen en 30% van de vrouwen kent vooral responsief verlangen. Dit is zin in seks die ontstaat nádat er expliciet richting seks gehandeld wordt. Dus zodra er echt gestreeld en gezoend wordt, de kleren misschien al uit gaan.

Een combinatie

De meesten van ons hebben een overheersende stijl. Een klein percentage heeft nooit echt zin in seks. Bij de rest van de mensen zijn de stijlen meer in balans. In de praktijk kent vrijwel iedereen een mix tussen spontaan en responsief verlangen.

In de praktijk

In onze samenleving is spontaan verlangen geïdealiseerd. We associëren dit met meer passie en aantrekkingskracht. Zeker als vrouw hebben we geleerd dat mannen ons moeten begeren en veroveren.

Als jouw man dit niet vaak doet, kun je je zorgen gaan maken. Dat is dus helemaal niet per se nodig.

Het volgende hoofdstuk gaat hier verder op in.



GEEN SIMPELE FORMULE

De rem overstemt het gaspedaal altijd

Als je een rijbewijs hebt, weet je dat een auto niet vooruit komt als je de rem intrapt. Hoeveel gas je ook geeft. Zo werkt het ook met seks. Als je geremd wordt, om welke reden dan ook, zul je geen zin in seks krijgen tot de rem eraf is.

Als het goed is, snap je nu waarom de meeste tips voor meer seks niet werken. Die richten zich op het verleiden van je partner. Terwijl wat jij eerst te doen hebt, is ontdekken wat er op zijn rem trapt en wat jullie daaraan kunnen doen.

Kun je veranderen hoe jouw gaspedaal of rempedaal werkt?

De vraag der vragen: kun je veranderen hoe sterk jouw of je mans gas- of rempedaal is afgesteld?

Om maar meteen eerlijk te zijn, niet echt. Je kunt het een beetje ontwikkelen, zoals je ook je IQ kunt ontwikkelen. Heel sterk veranderen is echter, net als bij het IQ, een illusie.

Wat wél kan, is werken aan hoe je prikkels ervaart. Wat je associeert met opwinding of met een rem op je zin in seks is grotendeels aangeleerd. Een lingersetje is feitelijk niet anders dan bijvoorbeeld een tafel. Beide zijn een voorwerp. Voor velen van ons geldt echter dat we bij een lingersetje eerder aan seks denken dan bij een tafel. Tenzij je misschien vaak seks hebt gehad op de tafel, dan zal je die eerder met seks gaan associëren...

Context = cruciaal

Uiteindelijk wordt onze zin in seks vooral bepaald door de context. Context bestaat uit feitelijke, fysieke omstandigheden en de staat van ons brein.

Dit verklaart ook dat wat op het ene moment goed voelt, een andere keer irritatie opwekt. Het kan bijvoorbeeld heel lekker zijn als je man dicht tegen je aan zit en je streelt terwijl jullie film kijken. Terwijl je hem van je af wil duwen als het 35 graden is en je ouders op bezoek zijn.

WAT JE WÉL KUNT DOEN

Turn of the turn offs

Het belangrijkste is dus dat de rem eraf gaat.

Maak hiervoor een plan. Wat ga jij of wat gaan jullie doen? Via de vragen aan het eind van dit boek help ik je hierbij op weg.

Verwacht niet dat de rem er ineens en voor altijd afgaat. Bereid je erop voor dat deze steeds weer (even) ingedrukt wordt. Wat doen jullie dan?

Plannen en afspraken maken

Je kunt afspreken wanneer je seks gaat hebben. Dit vinden we in de regel niet zo sexy. Het is soms wel effectief. Het helpt je partner om zich voor te bereiden op seks, hij kan zichzelf in de (mentale) stemming brengen. Jij weet wanneer het ervan komt en kunt het daardoor op andere momenten beter loslaten.

Het kan helpen als je je bedenkt dat je in het begin van je relatie ook vaak seks plande. Toen noemden jullie het alleen 'daten' of uit eten gaan, film kijken of wat er ook vooraf ging aan seks.

Maak seks een gemeenschappelijke taak

Als een van de partners vaker seks wil dan de ander, kan het initiatief nemen tot seks bij een van de twee terechtkomen als 'taak'.

Ofwel bij jou omdat jij blijft proberen. Vaker is het zo dat het op hem aankomt omdat jij je te vaak afgewezen voelt. Grote kans dat jij deze druk vergroot door te benoemen hoe belangrijk seks voor je is.

Zorg dat dit weer in balans komt. Jij kunt dit doen door te zorgen dat jullie ongeveer even vaak initiatief nemen.

Stop met aangeven hoe belangrijk het voor je is

Dit voelt vaak heel moeilijk. We leven in een 'maakbare' wereld en waarschijnlijk ben je geneigd om problemen op te lossen. Dit is vaak een goede eigenschap. In dit geval helpt het juist niet om je te richten op meer seks.

Je vergroot de druk op jouw man en daarmee trap je ongewild op zijn rem. Zonde.

Bovendien richt je jouw aandacht ook steeds weer op 'seks als probleem'.



WAT JE WÉL KUNT DOEN

Laat de frequentie los

Jouw brein is gericht op veiligheid en het goed houden van je relatie.

Een relatie en seksleven is geen objectief iets. De meesten van ons bedenken daarom zelf een aantal parameters om te kunnen bepalen of 'het goed zit'. Het kan zijn dat jij bent gaan bijhouden hoe vaak of wanneer jullie seks hebben.

Ondanks de goede bedoeling, gaat jouw brein nu automatisch zoeken naar afwijkingen van jouw norm. Het scant continu op mogelijk 'gevaar' zodat het je kan beschermen. Je merkt dus vooral op wanneer jullie niet vaak genoeg seks hebben.

Het beste wat je kunt doen is niet je parameters bijstellen, maar je aandacht op iets compleets anders richten.

Train jezelf om te herkennen wanneer je hoofd het pad op gaat van "wanneer was de laatste keer" of "hoe vaak hebben we het nou gedaan deze maand." Leid jezelf op dit soort momenten actief af iets liefdevols te bedenken. Iets wat je waardeert aan jezelf, je partner of jullie relatie.

Dit is geen kwestie van jezelf voor de gek houden. Met het focussen op je "schijnzekerheid houd je jezelf juist voor de gek.

Realiseer je dat niemand zijn mate van verlangen kiest

Het kan voelen alsof jouw man seks of jouw behoeftes niet belangrijk genoeg vindt om moeite te doen om vaker zin te hebben.

Waarschijnlijk is dat niet zo. Voor hem werkt verlangen gewoon anders.

Accepteren betekent niet dat je de hoop opgeeft

Het belangrijkste, en lastigste, is dat je je man en jullie relatie accepteert zoals die nu is. Je kunt namelijk alleen iets veranderen als je het eerst volledig accepteert. Accepteren betekent niet dat je de hoop opgeeft!

Het betekent dat je stopt je te verzetten tegen de realiteit die er op dit moment is.



JOUW PIJN EN VERLANGENS

Dit is een moeilijke tijd

Seks missen in je relatie is pijnlijk en frustrerend. Veranderen is per definitie ongemakkelijk. Je zult de komende tijd dus ook nog moeilijke emoties ervaren. You can handle it!

Als je wilt kan ik je helpen en bijstaan. Daarmee heb je sneller en beter resultaat. Als het ongemakkelijk wordt, vallen we namelijk snel terug in bekende gewoontes. Zo is ons brein nou eenmaal geprogrammeerd.

Ik help je, ook via whats app ondersteuning, op de lastige momenten. Zo houd je vol én blijf je ondertussen zelf goed in je vel zitten.

Om de dynamiek in jullie relatie en seksleven te veranderen, moet jij nog een tijdje jouw verlangens en behoeften op de achtergrond plaatsen.

Dat is een groot iets om van wie dan ook te vragen. Dit is echter tijdelijk. Hoe beter het lukt en je ondertussen aan verandering werkt, hoe korter het duurt. Een seksleven waar je weer lekker van geniet is het meer dan waard.

Alle emoties zijn tijdelijk

Het helpt om jezelf hieraan te herinneren. Elke emotie gaat voorbij. Emoties die je accepteert en echt voelt, gaan sneller over dan degene waar je je tegen verzet.

Het doorvoelen van een emotie betekent niet teveel meegaan in het verhaal dat je jezelf op dat moment vertelt over de situatie of over je gevoel. Blijf bij je lijf. Wat gebeurt er in je lichaam?

Een nieuw perspectief

Je kunt de vragen die hierna volgen meerdere keren beantwoorden voor jezelf. Dit is ook een vorm van journalen. Schrijf het van je af. Dat lukt niet alleen op, het helpt ook om met een andere blik naar je situatie te gaan kijken. Door de emotie er wat uit te halen, kom je vaak tot gedrag waar je op de lange termijn meer aan hebt om meer seks en plezier te hebben in je relatie.

Neem de tijd

Haast je niet door de vragen heen. Elke vraag kan je helpen, maar niet elke vraag hoeft nu beantwoord te worden. In coaching werken we ook niet alle vragen of situaties in 1 sessie af. Je hoofd heeft ook tijd nodig om dingen te verwerken en te integreren.



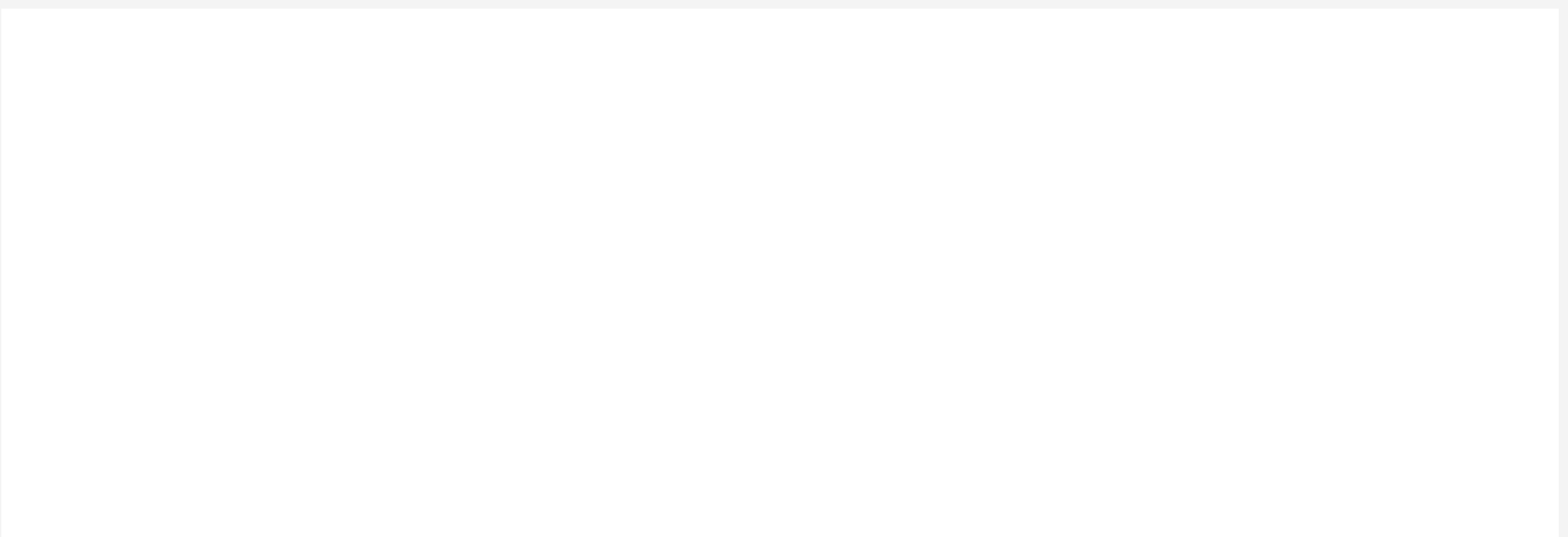
AAN DE SLAG

Beschrijf een moment waarop jij je heel seksueel opgewonden voelde.

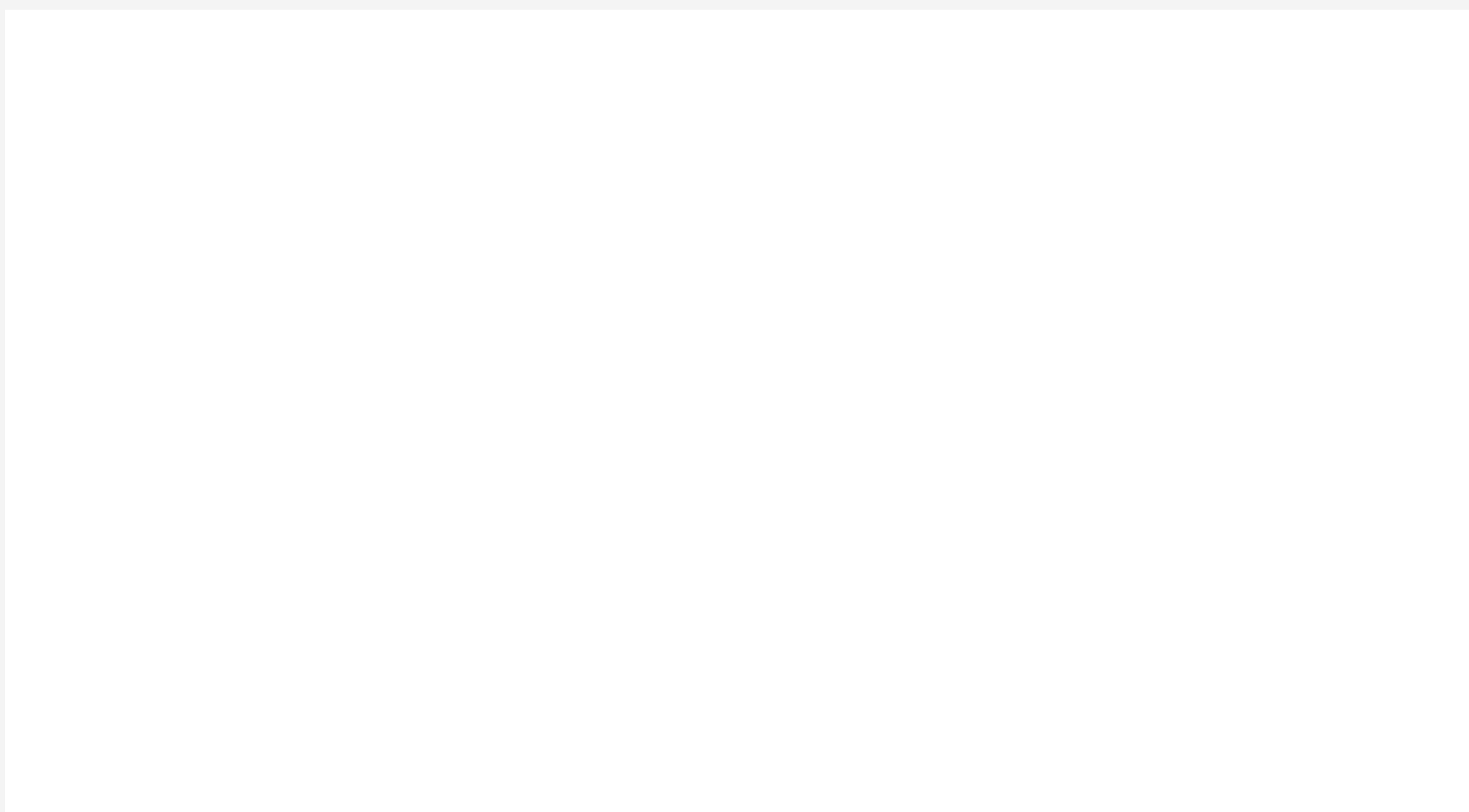


Welke stimulerende factoren herken je hierin?

Wat zag, voelde, rook, hoorde je of wat beeldde je je in?

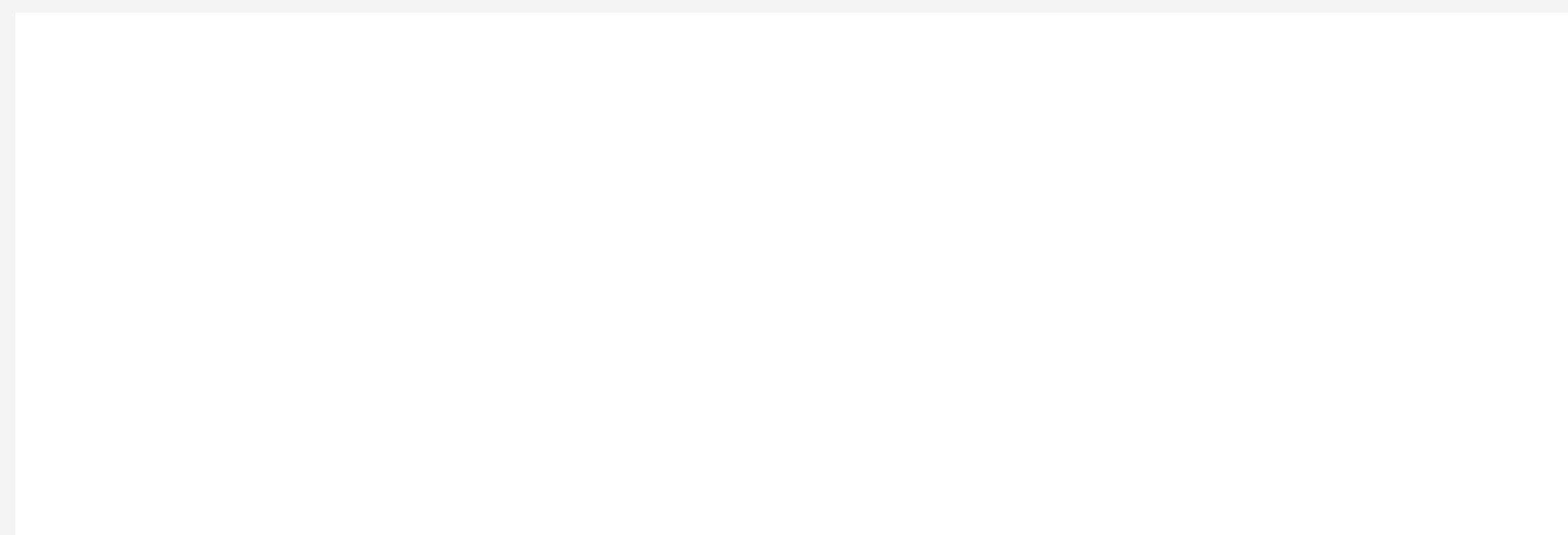


Beschrijf een moment waarop jij juist niet in de stemming voor seks was.



Welke prikkels drukten hier op jouw rem?

Wat zag, hoorde, voelde, rook je of wat beeldde je je in waardoor je geen seks wilde?

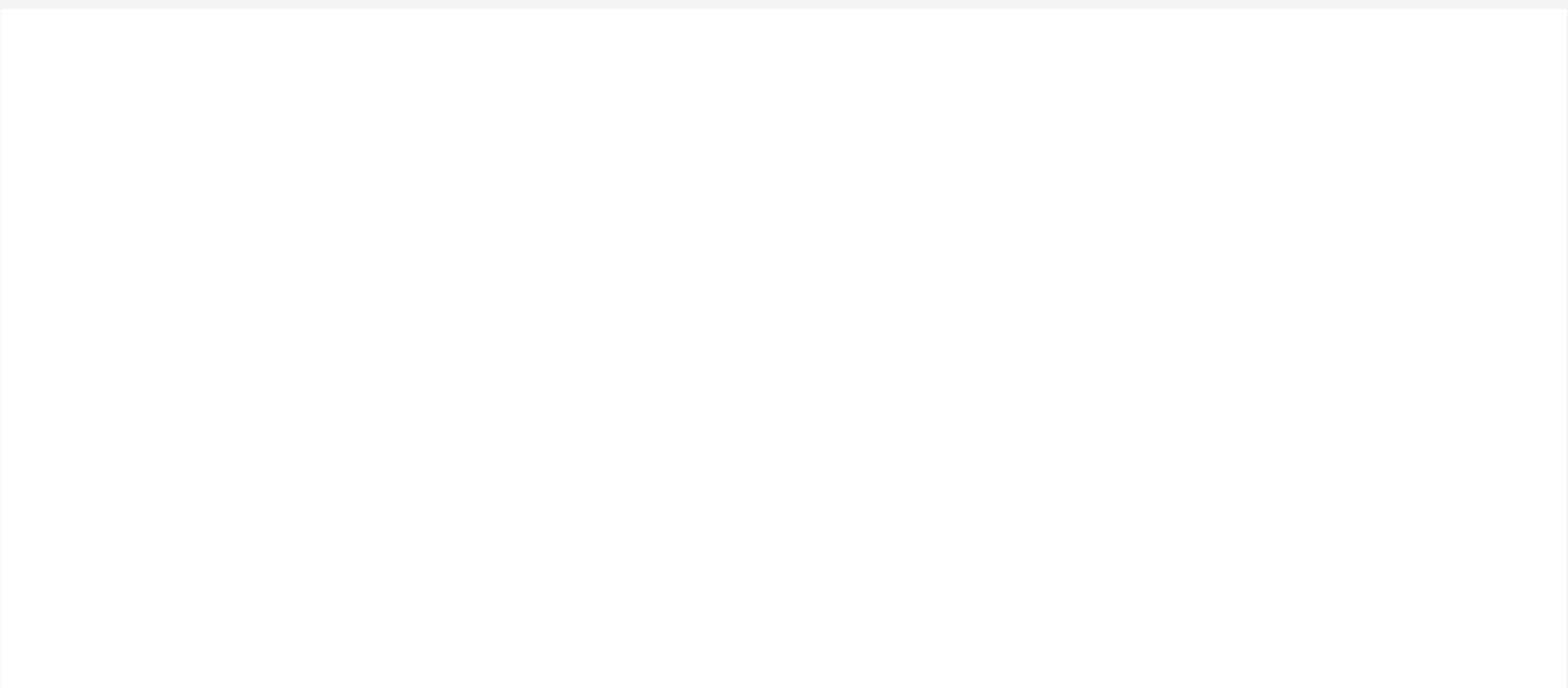


Beschrijf een moment waarop jij seks wilde en jouw man niet in de stemming was.



Welke prikkels drukten hier mogelijk op zijn rem?

Wat zag, hoorde, voelde, rook hij of wat beeldde hij zich in waardoor hij mogelijk geen seks wilde. Let op: realiseer je dat je gokt. Zelfs als je het hem vraagt weet je niet 100% zeker of dit klopt. Dat geeft niet. Het gaat er voor nu om dat je je zo goed mogelijk inleeft. Verbindt er geen conclusies aan.



Hoe reageerde jij op het feit dat hij niet wilde?

- Wat dacht je?

- Wat voelde je?

- Wat deed je (niet) en wat zei je (niet)?

- Wat was het gevolg van jouw gedrag?



Stel dat een vergelijkbare situatie zich opnieuw voordoet, hoe wil jij dan reageren? Wat wil je (niet) doen of zeggen?

- Welke gedachte kan jou helpen om je zo te gedragen?



- Hoe kun je zorgen dat je deze gedachte paraat hebt?

Je kunt hem bijvoorbeeld opschrijven en zorgen dat je hem dagelijks leest, je kunt een deel ervan als wachtwoord gebruiken, je kunt hem dagelijks tegen jezelf zeggen, je kunt hem programmeren in een app zoals ThinkUp. Bedenk iets wat voor jou werkt.

Welke inzichten heb je via dit werkboek opgedaan met betrekking tot seks in jouw relatie?

Hoe kun je deze vanaf vandaag toepassen?

Ik ben echt heel benieuwd naar wat je aan dit boek hebt gehad. Ik zou het ontzettend leuk vinden als je dat me wil delen via marlies@marliesdegroot.com of via de DM op Instagram @marliesdegrootcoacht. Je mag via de DM op instagram ook al je vragen stellen.

TOT SLOT: ER IS HULP

De dynamiek tussen jou en je partner heeft zich jarenlang opgebouwd. Je draagt sommige gevoelens al jaren met je mee. Verdriet, onzekerheid, frustratie. Het kan zijn dat je na dit boek meer hulp wil om de patronen te doorbreken, je gevoelens een plekje te geven of je zelfvertrouwen terug te vinden.

Misschien voel je ongemak of schaamte om hulp te zoeken en het over seks te hebben. Dat mag je benoemen. Het kan helpen om een hulpverlener te zoeken die seks expliciet benoemt op zijn of haar website. In de meeste gesprekken komt 'de platte seks' overigens helemaal niet ter sprake.

Als jouw man denkt dat / wil onderzoeken of er psychische of medische redenen zijn voor verminderde zin in seks

Dan is de huisarts de aangewezen persoon om eerst te bezoeken. Hij kan aanvullend onderzoek (laten) doen en eventueel doorverwijzen naar passende professionals.

Als jullie als stel hulp willen zoeken

Willen jullie samen hulp te zoeken., dan kunnen jullie dit ook via de huisarts in werking zetten of zelf een relatietherapeut zoeken. Relatietherapie is een vak apart en ik raad je aan iemand te zoeken die geregistreerd is bij de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG). Idealiter heeft diegene ook scholing gevolgd die erkend is door de Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie (NVWS).

Als jij individuele begeleiding wilt

Wil jij (weer) voelen hoe ongelooflijk zelfverzekerd je kunt zijn? Hoeveel invloed jij op je relatie hebt? Hoe je voor de rest van je leven gelukkig kunt zijn met deze man?

Wil jij ontdekken hoe jij beter met de huidige situatie om kunt gaan? Staat jouw partner (nog) niet open voor hulp? Wil je jdat jouw stemming en zelfvertrouwen niet meer beïnvloed worden door (een gebrek aan) seks? Altijd een leuke partner zijn? Wil jij jouw relatie zo kunnen beïnvloeden dat jullie weer meer intimiteit en verbinding hebben? En meer flirten en genieten gedurende de dag?

Dan help ik je graag!

Mijn expertise omvat de mentale en relationele aspecten van seks en relaties. Ik neem daarin ook mee welke (onmogelijke) maatschappelijke standaarden we als vrouw mee krijgen.

Ik heb onder andere een uitgebreide coachingsopleiding gevolgd die erkend is door de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO).

Je bent van harte welkom om een vrijblijvende kennismaking te plannen via www.marliesdegroot.com/links.

Marlies de Groot
www.marliesdegroot.com
[@marliesdegrootcoach](https://www.instagram.com/marliesdegrootcoach)

