

INGEBORG TIMMERMAN
& CARLIE VAN TONGEREN

GEHEEL
HERZIENE
EDITIE

Zin in seks!

Ontdek je sexy state of mind

VANDUUREN
PSYCHOLOGIE

Zin in seks!

ZIN IN SEKS!

Ontdek je sexy state of mind

Ingeborg Timmerman
& Carlie van Tongeren

Inhoudsopgave

Woord vooraf door Goedele Liekens	7
Voorwoord van auteur Ingeborg Timmerman	9
Inleiding Hoe zit het met jouw zin?	13
1 Zin of geen zin, hoe werkt het?	21
2 De relatie tussen seks en persoonlijkheid	31
3 Jezelf in balans brengen (én houden)	49
4 Belemmeringen voor balans	67
5 Weer genieten van jouw eigen seksualiteit	91
6 Zonder pijn vrijen	105
7 Weer zin in seks met je partner	117
Epiloog	137
Dankwoord	141
Over de auteurs	144
Bijlage 1 - Lijst met tegenovergestelde eigenschappen	145
Bijlage 2 - Lijst met tegenovergestelde eigenschappen inclusief mildere waarden	148
Bijlage 3 - Invulschema gedachtepatronen (leeg)	151
Bijlage 4 - Invulschema gedachtepatronen	153
Literatuurlijst en verder lezen	156
Boeken om verder te lezen	158



“Een gezond
en plezierig
seksleven is
voor iedereen
weggelegd.”

GOEDELE LIEKENS

Woord vooraf

door Goedele Liekens

Een gezond en plezierig seksleven, verlangen we daar niet allemaal naar? Persoonlijk geloof ik dat dat voor iedereen is weggelegd. Dat is gelukkig ook precies de boodschap van het boek dat je nu hebt opengeslagen.

Zin in seks! biedt een originele kijk op zin in seks bij vrouwen. Dat doen de auteurs in heldere taal en met toegankelijke verhalen uit de praktijk. Het is geen opsomming van informatie en tips over seks die je eigenlijk allang kende. Het persoonlijkheidsmodel dat Ingeborg heeft bedacht, de Bloem, geeft het een verfrissende psychologische verdieping. Ook vrouwen die al tevreden zijn over hun seksleven kunnen zo het nodige opsteken over hun eigen persoonlijkheid.

Goede boeken over seksualiteit zijn er nooit te veel, zeker niet als ze gericht zijn op vrouwen. Ik zie graag meer aandacht voor het vrouwelijk orgasme en voor seks als bron van plezier, met name voor meisjes en vrouwen. Dit boek belicht beide.

Zin in seks! is een bijzonder nuttig boek voor iedere vrouw die meer wil leren over haar eigen karakter en seksualiteit, en meer plezier wil beleven aan seks. Een echte must-have, wat mij betreft!

Goedele Liekens



"Geen trucjes,
standjes of lijstjes
met tien tips, maar
een diepere kijk
op zin in seks."

INGEBORG TIMMERMAN

Voorwoord

van auteur Ingeborg Timmerman

Seksualiteit, intimiteit, sensualiteit, lust, spanning, verlangen, opwindend... Allemaal woorden voor iets wat mensen erg bezighoudt. Omdat het zo geweldig is, of zo vreselijk, omdat het er te veel of te weinig is, of helemaal niet. In dit boek bied ik je een andere kijk op seksualiteit. Geen trucjes, geen standjes, geen lijstjes met tien tips, maar een diepere kijk op zin in seks bij vrouwen door het te relateren aan onze persoonlijkheid.

Geen zin hebben in seks is een veelvoorkomend probleem van vrouwen die ik in mijn praktijk, het Seksuologisch Expertise Centrum in Haarlem, behandel. Mijn aandacht ging uit naar vrouwen die aangaven geen zin in seks te voelen, terwijl er geen lichamelijke of relationele problemen waren die dit zouden kunnen veroorzaken. Iets niet kunnen voelen terwijl het er wel zou kunnen zijn, intrigeerde mij. Met de kennis van de seksuologie kwam ik er niet uit. Door mijn kennis aan te vullen vanuit de psychotherapie vond ik de oplossing. Vrouwen kunnen door disbalans in hun persoonlijkheid het contact met hun gevoelens verbreken, zonder dat ze het doorhebben. Op die manier kun je niet meer voelen of je zin hebt of niet. Dat betekent ook dat het niet hebben van zin in seks erop kan wijzen dat er meer aan de hand is in je persoonlijke balans.

Om hier meer zicht op te krijgen heb ik een persoonlijkheidsmodel ontwikkeld: de Bloem. Ik maak vaak tekeningen om (ingewikkelde) dingen uit te leggen aan cliënten en dit resulteerde gaandeweg in een bloem. Het is mijn manier om naar het begrip 'persoonlijkheid' te kijken, met daarin bestaande theorieën van moderne vakbroeders geïntegreerd. Het terugbrengen van onze persoonlijkheid tot acht bloemblaadjes en een kern is een versimpeling van een complex gelaagd geheel – wat naar mijn

mening precies mijn taak is als psychotherapeut. Door het inzicht dat ik mijn cliënten hiermee de afgelopen vijfendertig jaar heb gegeven, soms al binnen één gesprek, konden zij veranderen in vrouwen die genieten van en openstaan voor seksuele gevoelens. Als de weg naar seksuele gevoelens geëffend is, komen de creativiteit, intimiteit, sensualiteit en lust vanzelf. Via dit boek wil ik graag ook vrouwen buiten mijn spreekkamer kennis laten maken met de Bloem. Ik hoop dat het je zal inspireren om zelfonderzoek te doen en zal motiveren om de regie te nemen over je eigen persoonlijkheid, om jezelf tot je recht te laten komen.

Ik heb dit boek met bevlogenheid geschreven. Dat heb ik samen met auteur en redacteur Carlie van Tongeren gedaan. Zij heeft mij geholpen ingewikkelde processen op een heldere en voor veel vrouwen herkenbare manier te beschrijven. Zij zorgde voor structuur en overzicht, voor een boek dat uitnodigt om te lezen en jezelf, je seksualiteit en de psychologische processen erachter beter te leren kennen. We zullen dan ook vaak schrijven in de 'wij-vorm'. Soms spreek ik echter uit mijn eigen persoonlijke ervaring en zo nu en dan zul je in dit boek dus 'ik' lezen.

Ik vind dat ik een mooi vak heb. Ik mag meekijken en meedenken over de meest intieme gevoelens van mensen. Daarbij leer ik niet alleen veel over hen, maar ook over mezelf. Mijn eindconclusie is nog steeds dat mensen ongelooflijk ingewikkeld zijn. Ik bestudeer ze al jaren, maar ze blijven puzzels met ontelbaar veel stukjes. Daarom helpt het wel om een duidelijke leidraad te hebben om mee aan de slag te gaan. Die hebben Carlie en ik in dit boek beschreven, om je inzicht in de complexiteit van je seksualiteit en je persoonlijkheid te geven. Dat maakt het mogelijk om lichter te leven, meer te genieten en jezelf te ontwikkelen. Je *sexy state of mind* is de sleutel. Jij gaat lezen hoe je daar komt!

Ingeborg Timmerman



"Ik voel er niet zo
veel bij. Van mij
hoeft het niet. Dat
is toch raar, hè?"

GWEN

Inleiding

Hoe zit het met jouw zin?

Seks. Over geen enkel onderwerp wordt meer geschreven, gesproken en (stiekem) gelezen. Artikelen over hoe we meer zin kunnen krijgen of moeten maken. Blogs over spannende standjes en trucjes voor een nog intenser orgasme. Tv-programma's die beloven betere minnaars van ons te maken.

Bij een grote groep vrouwen zullen deze artikelen en programma's geen effect hebben. Zij willen wel hun seksuele relatie verbeteren of meer genieten van soloseks, maar het openen van de trukendoos blijkt niet te helpen. Het aanschaffen van een vibrator, sexy lingerie, sensuele massageolie of condooms met een smaakje geeft misschien wel even voldoening, maar vaak blijven deze artikelen ongeopend achter in de kast liggen. Hun partners kunnen nog zo hun best doen: kaarsjes rond het bed, lekker luchtje op, voetmassage geven, op zoek gaan naar de g-plek. Maar het geeft haar alleen maar een schuldgevoel: 'Er is iets mis met me, mijn partner is toch leuk? Ik zou toch moeten kunnen genieten van seks?'

Veel vrouwen hebben leren presteren, hebben uitdagend werk en leuke hobby's gevonden, vriendinnen ontmoet, reizen de wereld over, zijn kritisch en belezen, maar ... de seksuele sprankel in hun leven ontbreekt. Ze kunnen zich niet laten gaan tijdens de seks of vrijen alleen op de automatische piloot, zonder zich echt te laten raken door hun partner. Het vrijen is plichtmatig en beladen, en lekker is het al helemaal niet. Zo'n dertig procent van alle vrouwen zegt weinig of geen zin te hebben in seks, zelfs niet met een toegewijde en liefdevolle partner, terwijl daar geen lichamelijke oorzaak voor is.

Voor deze groep vrouwen is dit boek. Voor vrouwen die teleurgesteld zijn in seks. Vrouwen die niet het plezier hebben dat ze ervan verwachten. Vrouwen die geen opwinding of orgasme kunnen ervaren bij hun partner, terwijl ze wel een toegewijde partner en voldoende kennis hebben om te weten waar ze opgewonden van raken. Vrouwen die vrijwel nooit zin hebben in seks en alleen maar één keer per maand seks hebben omdat ze vinden dat 'het moet'.

We richten ons met name op vrouwen die op zoek zijn naar fijne seks in een monogame relatie, met een man of vrouw. Dat is geen toevallige keuze. Dat is de grootste groep die bij de seksuoloog aanklopt, omdat ze geen zin (meer) heeft om te vrijen en daar last van heeft. De psychologische en seksuele mechanismen die we beschrijven, zijn echter universeel en ook waardevol voor vrouwen die op dit moment geen vaste relatie hebben. Natuurlijk kunnen mannen zich ook herkennen in de vrouwen die we beschrijven. Maar omdat Ingeborg meer werkt met vrouwen dan met mannen, kan ze zich minder uitspreken over mannelijke seksualiteit.

Je mindset veranderen naar een sexy state of mind

Misschien baal je dat je weinig zin in seks hebt, omdat je jezelf veel te jong vindt om geen seks meer te hebben. Misschien wil je het vooral veranderen voor je partner, omdat je bang bent om hem of haar kwijt te raken. Welke motivatie jij ook hebt om te onderzoeken hoe het komt dat je zo weinig zin hebt om te vrijen, maakt niet veel uit. Dát je het wilt gaan onderzoeken, is een goede eerste stap. Het kan namelijk erg lastig zijn om het aan te pakken, want als je ergens geen zin in hebt, is het ook niet het eerste wat je mist.

De reden om er wél iets aan te doen, is dat zin hebben om te vrijen in de eerste plaats een heel lekker gevoel geeft. Het kan jouzelf energie, levenslust en zelfvertrouwen geven en de band met je partner versterken. Seksuele gevoelens zijn heel natuurlijk. Ze kunnen intens, vluchtig, en weldadig zijn, voldoening of elektrische spanning geven, je volledig overstromen. In de hersenen komen allemaal stofjes vrij die een gelukkig gevoel geven. Daarbij maakt seks je ontspannen, het zorgt voor bloedtoevoer in alle delen van je lijf, het prikkelt je hersenen, je verbrandt

calorieën bij het vrijen ... Door met je partner te vrijen, komen jullie ook dichtertot elkaar; je voelt niet alleen lust, maar ook intimiteit en liefde. En na het vrijen voelen jullie je meer verbonden. Het is een bijzonder goed smeermiddel voor de relatie. Ontevredenheid over het gezamenlijke seksleven leidt vaak tot ergernissen, ruzies en spanningen in de relatie. Het is zonde om jaren voorbij te laten gaan zonder dat positieve gevoel.

Het goede nieuws is dat er ook wat aan te doen is. Er is geen enkel (wetenschappelijk) bewijs dat een mens een vast omschreven hoeveelheid libido zou hebben, waar niets aan te veranderen valt. Iedereen ervaart seksuele gevoelens, al van kinds af aan. Spelenderwijs leert een kind zijn eigen geslachtsdeel kennen: “Kijk mam, ik heb hier een gaatje!” Kinderen worden verliefd op de juf en op elkaar. Ze adoreren zangers en acteurs. Ze spelen met hun lichaam en kunnen al op vroege leeftijd een orgasme ervaren. Veel vrouwen hebben echter nauwelijks informatie gekregen over hoe om te gaan met seksuele gevoelens en dit blijkt voor hen vaak ingewikkelder dan omgaan met gevoelens van verdriet of boosheid. Onder de juiste omstandigheden kan iedere vrouw genieten van seksuele gevoelens. Je mindset veranderen naar een sexy state of mind is mogelijk.

Jouw mindset, inderdaad. In dit boek leggen we het verband tussen seks en je persoonlijkheid. Dat je geen zin hebt om te vrijen, ligt niet alleen aan je partner of de omstandigheden waarin je leeft, maar vooral aan je eigen mindset: als je spanning ervaart, niet open kunt staan voor erotiek, terwijl je dit wel zou willen, ben je uit balans. Je staat niet in contact met je gevoelsleven. Deze disbalans merk je vaak het eerst op in je seksualiteit, maar werkt ook door in andere facetten van je leven.

De balans in jezelf herstellen

In dit boek presenteren we de Bloem: een manier om je persoonlijke balans te onderzoeken en te herstellen. Deze visuele weergave, bestaande uit acht bloemblaadjes en een (heel belangrijke!) kern, geeft snel en eenvoudig een helder inzicht in je persoonlijkheid. De Bloem laat zien waarom mensen doen wat ze doen, welke mogelijkheden dat kan geven op seksueel gebied en daarbuiten, en waarom ze het moeilijk vinden om dat te veranderen. Dat inzicht vormt de basis om de balans in jezelf te herstellen en weer in contact te komen met je (seksuele) gevoelens.

Indeling van dit boek

We starten in het eerste hoofdstuk met een korte uiteenzetting van wat er bekend is over (geen) zin in seks bij vrouwen, en gaan dieper in op het verband tussen zin in seks en onze persoonlijkheid. Vervolgens wordt in hoofdstuk 2 en 3 de Bloem uitgebreid uitgelegd en kun je, meteen of als je het boek uit hebt, je eigen Bloem gaan uitwerken. Je krijgt inzicht in je 'extreme' of opvallendste persoonlijke eigenschappen en de mildere varianten daarvan, die je gaan helpen de balans in jezelf te herstellen. In hoofdstuk 3 gaan we ook in op de drie belangrijke elementen *Denken, Doen, Voelen*, om dat ontspannen evenwicht te bereiken. Eventuele dieperliggende belemmeringen die je kunt ervaren tijdens dit veranderproces komen aan bod in hoofdstuk 4. Wat al deze inzichten op het gebied van seksualiteit betekenen, lees je in hoofdstuk 5. Omdat pijn bij het vrijen, naast het ontbreken van zin in seks, een veelvoorkomend probleem binnen de seksuologiepraktijk is, hebben we hier een apart hoofdstuk aan gewijd. Wie hier geen last van heeft, kan hoofdstuk 6 overslaan. We eindigen in hoofdstuk 7 met belangrijke kennis en oefeningen die je samen met je partner direct in praktijk kunt brengen. Met deze oefeningen kun je de basis leggen voor je seksualiteit met een partner. Bij een goede basis wordt de zin in seks *bij jezelf* hersteld.

Als bijlagen vind je lijsten die je kunnen helpen bij het invullen van de Bloem en het bepalen van de stappen die jij kunt zetten om verandering aan te brengen in je persoonlijke en seksuele leven. De literatuurlijst is een lijst van boeken en artikelen die zijn geraadpleegd bij het schrijven van het boek. Ook vind je hier aparte lees-, luister- en kijktips om je verder te verdiepen in de (vrouwelijke) seksualiteit.

Even voorstellen...

We stellen je nu graag voor aan vier vrouwen, die jou in de rest van dit boek zullen meenemen in hun proces op zoek naar zichzelf en hun herontdekte seksuele gevoelens. De namen en omstandigheden zijn verzonnen. De levensverhalen zijn gebaseerd op honderden 'echte' cliënten die de afgelopen vijfendertig jaar in behandeling zijn geweest bij Seksuologisch Expertisecentrum Haarlem. Het meeste werk zul je natuurlijk zelf moeten doen, maar deze vrouwen gaan jou helpen door als voorbeelden en inspiratie te dienen.

Je zult je altijd wel in een of meer van de vrouwen kunnen herkennen. Ze zijn single of hebben een relatie, met een man of een vrouw, hebben wel of geen kinderen. Ze hebben een pijnlijk verleden of juist niet. Sommigen kunnen wel prima vrijen als het er eens van komt, anderen niet. Ze zijn perfectionistisch, lui, onzeker, ambitieus, angstig, introvert, extravert, drammerig, kattig... Hoewel ze op veel fronten van elkaar verschillen, hebben ze één ding met elkaar gemeen: ze hebben weinig tot geen zin in seks.

Alisha, 28 jaar, accountmanager. Omschrijft zichzelf in één woord: ambitieus.

Alisha heeft sinds drie jaar een goede relatie met haar vriend Daan, maar heeft de laatste twee jaar geen zin meer om te vrijen. Als ze het doen, is het wél heel lekker. "Ik heb heel internet al afgespeurd naar informatie over het vrouwelijk libido, maar al die informatie vind ik vaag en verwarrend. Ik ben toch veel te jong om nooit meer seks te hebben?"

Suus, 32 jaar, salarisadministrateur. Omschrijft zichzelf in één woord: perfectionist.

Suus heeft geen relatie, maar wel een kinderwens en wil daarom op zoek naar een leuke man. "Ik moet wel gaan daten, want in het dagelijks leven kom ik hem niet tegen. Ik durf alleen niet, omdat ik niets heb met seks." Ze heeft wel zo ongeveer alles gedaan op seksueel gebied.

Gwen, 38 jaar, verpleegkundige. Omschrijft zichzelf in één woord: pleaser.

Gwen heeft sinds twaalf jaar een relatie met Lena en ze hebben twee kinderen. Ze zijn niet tevreden over hun seksleven. Gwen vrijt wel regelmatig met Lena, meer om haar een plezier te doen. "Ik voel er niet zo veel bij. Van mij hoeft het niet. Dat is toch raar, hè? Terwijl je van anderen hoort dat het zo lekker is." Alleen op vakantie of na een fles wijn kan Gwen er zelf van genieten.

Helena, 41 jaar, thuisblijfmoeder en vrijwilliger-beheerder speeltuin. Omschrijft zichzelf in één woord: angsthaas.

Helena is sinds haar achttiende met haar partner Sergio, met wie ze één zoon heeft. Ze heeft last van pijn bij penetratie. "Ik heb een hekel aan seks, maar als we geen seks hebben ben ik bang dat mijn partner vreemd

zal gaan.” Ze heeft angst voor heel veel dingen, maar laat dat aan bijna niemand blijken. Ze doet zich stoer en opgewekt voor.

Als je zin in seks niet mist, mis je pas echt iets

Iedere vrouw is anders, iedere Bloem is anders en ieder proces is anders. Toch werken we allemaal toe naar hetzelfde: het herstellen van de balans in je persoonlijkheid. Door dit te onderzoeken kom je veel over jezelf te weten. Je leert jezelf kennen. Je gaat jezelf leuker vinden.

Het zal niet zo zijn dat je door het lezen van dit boek meteen zin in seks krijgt. Het is geen opwindend boek met erotische verhalen en foto's. Maar je gaat wél uitvinden wat ervoor nodig is om je zin in seks terug te krijgen en te waarderen als graadmeter voor mentale balans. Je leert luisteren naar je gevoel. Je zit niet meer zo in je hoofd en leert te zijn in het moment. Je probeert niet te voldoen aan verwachtingen van anderen, maar je leert leven volgens je eigen behoeften. Het met jezelf in balans zijn vormt de basis voor intimiteit en seks. Het opent de weg naar het ervaren van al die heerlijke seksuele gevoelens. Je aaibaarheidsgehalte neemt toe. Je weet wat je moet doen om een orgasme te krijgen en hoe je de passie kunt hervinden met je partner. Je gaat seks leuk en lekker vinden, en je zult nooit meer zonder zin in seks door het leven willen gaan. Want: als je zin in seks niet mist, mis je pas echt iets.

We hopen dat je zin hebt om verder te lezen en aan de slag te gaan.



"Ik doe altijd heel sexy. Mensen hebben geen idee hoe het werkelijk zit: dat we nauwelijks seks hebben."

HELENA