

SEX- OUT

In vier stappen uit je
seksuele burn-out

Van
verplichting
naar
verlangen

Seksuoloog Mariëtte

*Voor Joyce, de vrouw die tijdens mijn lezing
zo moedig naar voren stapte, de microfoon pakte
en vertelde: 'Ik heb elke vrijdag seks,
maar ik geniet er niet van.'*

SEX- OUT

In vier stappen uit je
seksuele burn-out

Seksuoloog Mariëtte



Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
1 Als seks niet meer plezierig is	17
1.1 Het onbesproken probleem	17
1.2 De gouden kooi: het perfecte koppel	19
1.3 Een brug te ver: wanneer de ander niet kan geven wat jij wenst	23
1.4 De roze olifant in de kamer: als over seks wordt gezwegen	30
1.5 Als het vuur gedoofd is	36
1.6 De voorspelbare dans: seks op de automatische piloot	41
1.7 Het gevolg: seksmoe	45
2 Het probleem van seksmoeheid in relaties	51
2.1 Heb ik een sex-out?	51
2.2 Seksomoeheid: de feiten	54
2.3 Welk seksuele type ben jij?	61
2.4 Waarom conventionele seks faalt	67
2.5 De acht grote seksmythen die seksomoeheid in stand houden	86

3	De way out: van seks hebben naar liefde maken	95
3.1	Je veilig voelen als vertrekpunt	96
	Stap 1: Zelfliefde – thuiskomen in je lijf	99
	Stap 2: Overgave – het harnas loslaten	117
	Stap 3: Hartsverbinding – het masker afzetten	131
	Stap 4: Hartstocht – nieuwsgierigheid als brandstof	146
3.2	Oefening baart kunst: samen een plan maken	167
4	Het resultaat – liefde	175
4.1	Opladen met liefde: hoe seks je krachtbron wordt	177
4.2	Altijd zin	178
4.3	Als magneten tot elkaar aangetrokken	179
4.4	Een diepe verbinding met jezelf en je partner	180
4.5	Orgastisch zijn in plaats van streven naar een orgasme	181
4.6	Hoe seks altijd spannend blijft	182
4.7	De kracht van jullie seksuele verschillen	184
4.8	Sekspraat als elixer voor spanningen en problemen	185
4.9	Seks ongeacht leeftijd of levensfase	186
	Dankwoord	193
	<i>Maak liefde! Blijf nieuwsgierig, blijf oefenen</i>	195
	Bronnen en leestips	197

Voorwoord

Seksbaarheid. Je hebt er misschien nog nooit van gehoord, maar als je dit boek hebt opgepakt, is de kans groot dat je weet waar ik het over heb. Na tweeëntwintig jaar werken als lichaamsgerichte coach en seksuoloog weet ik dat seksbaarheid koppels in elke fase van hun relatie kan treffen, maar opvallend vaak zie ik vrouwen in mijn praktijk op twee sleutelmomenten: na de geboorte van een kind of tijdens de menopauze. En hoewel het logisch lijkt om de oorzaak te zoeken in hormonen, drukte, of fysieke veranderingen, ligt de waarheid dieper.

Deze fases in je leven brengen je dichterbij jezelf. Je voelt ineens dat wat ooit 'genoeg' was – de snelle, functionele, of routineuze seks – dat niet meer is. Je lijf zegt: 'Nee, dit wil ik niet meer.' En ja, dat kan confronterend zijn. Want het is vaak niet de man die aan de bel trekt. Voor veel mannen is seks een manier om te ontladen, en zolang dat af en toe gebeurt, is het wel prima. Maar voor veel vrouwen voelt seks als een klus en overheerst de opluchting als het er weer opziet. Zonde, want seks kan juist ook een bron van energie, verbinding en magie zijn. Maar... hoe dan? Hoe doorbreek je die sleur, die vermoeidheid? Hoe neem je de leiding zonder je partner te overweldigen?

Daarom schreef ik dit boek. Niet om een lijstje te geven van dingen die je moet doen, maar om je te laten zien hoe je die dieperliggende kracht en wijsheid in jezelf kunt vinden. Als vrouw mag je gaan leiden in plaats van lijden. Jij bent degene die de liefde wakker kan maken – in jezelf en in je partner. Jij bent degene die het verschil maakt.

Het begint bij jou. Jij kunt je partner aan de hand nemen en een pad bewandelen dat niet draait om presteren, maar om verbinden. Maak liefde. Wees niet bang om los te breken van wat je denkt dat hoort. Vertrouw op wat je voelt. Dit boek is jouw gids. Ga je mee?

Inleiding

Herken jij je in een van de onderstaande omschrijvingen?

- Na de eerste verliefdheid lijkt seks meer en meer een verplicht nummertje te worden.
- De spanning is ver te zoeken, zelfs als je je waagt aan nieuwe technieken, speeltjes of lingerie.
- Je begrijpt niet dat iets wat ooit zo fijn was nu soms als een energievreter voelt.
- Je nieuwsgierigheid naar je partner is minder geworden; je voelt minder de drang om te ontdekken, te verleiden of geraakt te worden.
- Je vraagt je soms af of je je lustgevoelens nog wel hebt, zo ver weg lijken ze.

Als je jezelf in een of meerdere van deze situaties herkent, dan is dit boek voor jou.

Als seksuoloog hoor ik al jaren dezelfde verhalen. Verliefde koppels zien hun passie uitdoven en vragen zich af: is dit het nu? Wat eerst magisch was, verandert in routine. Hoe kan dat?

Waarom voelt iets wat ooit natuurlijk en opwindend was nu als een taak op je to-dolijst? Ook ik was jarenlang in die valkuil getrapt. In elke relatie die ik had gebeurde het weer: seks werd saai. Mijn lustgevoelens namen af en ik verloor de aantrekkingskracht naar mijn partner. Een toevallige aanraking van een onbekende deed me soms meer dan de meest intieme momenten met mijn geliefde. Hoe meer ik erover nadacht, hoe meer ik vastliep. Totdat ik besloot dat seks echt meer moest zijn dan dat setje handelingen. Ik begon te experimenteren

Totdat ik besloot dat seks echt meer moest zijn dan dat setje handelingen.

– niet met de gebruikelijke dingen waar we naar grijpen als de passie uitdooft, maar door te vrijen alsof ik nog nooit een seksscène had gezien, seksuele voorlichting had

gehad of überhaupt van het woord ‘seks’ had gehoord. Langzaam maar zeker werd seks weer natuurlijk. Ik begon te begrijpen dat de opvattingen die we meekrijgen – over hoe seks hoort te zijn, hoe we moeten presteren en wat een relatie succesvol maakt – ons wegleden van wat seksualiteit werkelijk is: een bron van liefde, verbinding en speelsheid. Door die onbewuste patronen los te laten, ontdekte ik hoe ik niet alleen mezelf, maar ook anderen kon helpen dezelfde verandering door te maken.

Deze persoonlijke en professionele zoektocht leidde me naar een verrassend inzicht: de kenmerken van wat ik ‘seks-moeheid’ noemde, bleken sterk overeen te komen met een burn-out, maar dan in je seksleven. Een *sex-out*, dus.

Een *sex-out* ontstaat niet van de ene op de andere dag.

Het is een sluimerend proces. Denk eens terug aan het begin van je relatie: elke aanraking voelde spannend, elk moment samen was een avontuur. Maar na verloop van tijd sluipt er iets anders in. Routine. Verwachtingen. Soms zelfs teleurstelling. Seks wordt iets wat je 'doet', in plaats van iets wat je beleeft. En gesprekken hierover? Die eindigen vaak in frustratie. Het resultaat: je voelt je leeg, uitgeput en vervreemd van jezelf *en* je partner.

Een burn-out, maar dan in je seksleven. Een sex-out, dus.

Net zoals een burn-out ontstaat door het voortdurend overschrijden van je grenzen onder constante prestatiedruk en het negeren van signalen van uitputting, ontstaat een sex-out door te veel 'doen' en te weinig *echt* voelen in je seksualiteit.

Vaak geven we de (kleine) kinderen, die drukke baan of de menopauze de schuld en proberen we het vuur opnieuw aan te wakkeren met speeltjes, spannende lingerie of een romantisch weekendje weg. Maar dat zijn lapmiddelen. Ze maskeren het echte probleem: een gebrek aan verbinding, kwetsbaarheid en het lef om te voelen wat er werkelijk speelt – in jezelf *en* in je relatie. Pas toen ik de werkelijke oorzaak van mijn sex-out ontdekte en stopte met die surrogaatoplossingen, werd ik wakker uit de seksslaap.

Heeft seksmoeheid ook bij jou intrede gedaan? Je bent echt geen uitzondering. Uit mijn onderzoek onder 1.511 geliefden tussen de 18 en 85 jaar blijkt dat dit probleem universeel is. Seks-moeheid treft maar liefst 67% van de geliefden, ongeacht

leeftijd, sekse of relatieduur. 41% van de onderzochte personen is zo seksmoe dat ik spreek van een sex-out.

Gelukkig is er ook goed nieuws: er is een *way out*. Ik, en de vele stellen die ik heb begeleid, zijn het levende bewijs dat seks weer speels, liefdevol, ontspannend en verbindend kan worden. Dit boek is een gids vol persoonlijke en praktijkvoorbeelden die je begeleidt van seks 'hebben' naar liefde maken. Seks die je niet leegzuigt, maar oplaadt. Intimiteit die niet vervreemdt, maar verbindt. Liefde maken gaat verder dan trucjes of technieken. Het gaat om voelen, verbinden en *echt* aanwezig zijn. En dat maakt het verschil.

In dit boek leer je:

- Wat een sex-out is en hoe het ontstaat.
- Welke seksuele misvattingen ons beperken.
- Waarom de gebruikelijke oplossingen vaak niet werken.
- Hoe je met eenvoudige stappen de passie in je relatie kunt herstellen.
- Hoe je seks hebben kunt transformeren in liefde maken
 - een diep verbindende ervaring.

Ben je klaar om oude routines los te laten en seks weer magisch te maken? Dan is dit jouw eerste stap.

*Liefde maken gaat
verder dan trucjes
of technieken.*

*Het gaat om voelen,
verbinden en **echt**
aanwezig zijn.*

1

Als seks niet meer plezierig is

1.1 Het onbesproken probleem

Ik zal die dag in Berlijn nooit vergeten. Mijn dochter en ik liepen mee met een stadstour toen de gids naast me kwam lopen. ‘Wat doe je voor werk?’ vroeg hij nieuwsgierig.

‘Ik ben seksuoloog,’ antwoordde ik, altijd een beetje gespannen over wat er dan komt. Mensen reageren namelijk doorgaans op twee manieren: of ze veranderen ongemakkelijk van onderwerp, of ze grijpen hun kans om over hun eigen seksleven te praten. Maar deze gids verraste me. Hij lachte en zei: ‘Dat lijkt me nou zo’n saai beroep!’

‘Hoezo?’ vroeg ik verbaasd.

‘Nou,’ zei hij, ‘ik denk dat iedereen met dezelfde problemen komt.’

Daar had hij een punt. Vrijwel alle koppels in mijn praktijk zijn seksmoe. Ze ervaren minder aantrekkingskracht, minder nieuwsgierigheid en minder verlangen naar de partner, en ze merken dat de seksuele behoeften niet meer overeenkomen.

Seks is voor hen een beladen onderwerp geworden. Toch is het voor mij allesbehalve saai, want elk verhaal heeft zijn eigen nuances. Ook die Berlijnse gids kon na zijn opmerking niet zwijgen. Al snel kwamen bij hem de verhalen los over twijfels en frustraties in zijn eigen seksleven dat 180 graden gedraaid

Seksmoeheid is een universeel probleem, maar we praten er liever niet over.

was sinds de komst van een baby. Zo gaat het bijna altijd. Seksmoeheid is een universeel probleem, maar we praten er liever niet over. We delen onze werkstress, de druk van het ouderschap en zelfs onze

diepste twijfels over het leven. Maar seks? Daar zwijgen we over. Zelfs met onze partner durven we het vaak niet te bespreken.

Dus blijven we rondlopen met twijfels, frustraties en ongemakken – in stilte. Iedereen denkt: ‘Het ligt aan ons. Wij zijn de enigen.’

Ik herinner me dat nog uit mijn eigen leven. Hoe ik met een partner een weekendje weg ging, vol hoop dat het de vonk weer zou doen oplaaien. Maar zelfs in de romantische setting van een hotelkamer voelde seks meer als een verplicht nummer. Hoe sneller we het ‘afgerond’ hadden, hoe eerder ik echt kon ontspannen. Maar die pijnlijke realiteit benoemen? Erover praten, met hem of met vriendinnen? Ho maar.

Seksmoeheid treft bijna alle koppels, ongeacht hoelang je samen bent of hoe goed je elkaar begrijpt. Het enige verschil is hoe mensen ermee omgaan. Sommigen, zoals Linda (47) en Erik (49) uit mijn praktijk, proberen het lang te negeren. Linda

belde me vanaf de zijlijn van het hockeyveld, terwijl ze haar dochter luidkeels aanmoedigde en ondertussen door haar overvolle agenda scrolde. Ze was duidelijk een multitasker op topsnelheid. ‘Ik moet hier echt iets mee,’ zei ze. ‘Met ons. Met mezelf.’ Ze klonk tegelijk vastberaden en radeloos.

Later die dag belde Erik, vast in de file, met eenzelfde wanhoop in zijn stem. Beiden vertelden hetzelfde verhaal: ze voelden zich eenzaam, gevangen in een patroon van verwachtingen en teleurstellingen. Allebei waren ze ervan overtuigd dat het probleem bij de ander lag.

Allebei waren ze ervan overtuigd dat het probleem bij de ander lag.

1.2 De gouden kooi: het perfecte koppel

Een paar weken later zitten Linda en Erik tegenover me op de bank. Hun lichamen zijn net iets te stijf, hun blikken duidelijk vermoeid. Alles aan hen ademt ingehouden spanning uit. Ze hebben een bloeiend bedrijf, een huis dat mensen bewonderen en twee kinderen die het goed doen op school. Vrienden noemen hen vaak een powerkoppel, het voorbeeld van hoe je samen sterk blijft in de hectiek van het leven. Maar achter die façade is het stil geworden. Niet van rust, maar van verwijdering.

Erik schuift wat heen en weer. ‘Ik heb echt alles gedaan,’ zegt hij. ‘Drie weken lang heb ik het hele huishouden gerund. De hond, de kinderen, klantafspraken, koken, zelfs de belastingaangifte. Alles. Zodat jij even niks hoefde. En daarna regelde

ik een avondje uit, gewoon met z'n tweeën, om jou weer te voelen. Maar jij zegde op het laatste moment af.'

Linda's kaak spant zich. 'Omdat ik wist dat je daarna seks zou willen. En ik trek dat gewoon niet meer. Alleen het idee al dat ik dan iets moet, maakt dat ik liever afhaak.' Haar ogen glijden weg. 'Weet je wat het is?' zegt ze dan. 'Ik ben bang dat ik op mijn moeder lijk. Toen mijn vader was overleden, zei ze: "Ik ben blij dat het voorbij is." Ik wist meteen dat ze op de seks doelde. Toen vond ik dat gruwelijk. Nu denk ik: ik snap haar.'

Ze zucht diep. 'Wat het ook lastig maakt,' vervolgt ze terwijl ze zich naar mij richt, 'is dat de kinderen steeds later naar bed gaan. Vroeger hadden we tenminste de avond. Nu zit ik tot

'Als ik dan eindelijk in bed lig, ben ik op. Dan wil ik geen seks meer. En dat snapt hij niet.'

halfelf tussen het pubergedoe en de schoolappjes. En dan durf ik zelf niet eerder naar bed, want dan voelt het alsof ik toegeef dat ik het niet trek. Als ik dan eindelijk in bed lig, ben ik op. Dan wil ik geen

seks meer. En dat snapt hij niet.'

Erik ademt hoorbaar uit. 'Maar je *hoeft* niks. Ik wil gewoon weer iets van ons terug. Iets echts. Ik mis je, Lin. Maar het lijkt wel alsof hoe liever ik ben, hoe verder je van me af gaat.'

Linda kijkt hem aan, haar ogen dof. 'Ik weet dat je het goed bedoelt, maar zelfs je liefde voelt soms als druk. Ik voel me schuldig dat ik niet kan ontvangen. Alsof ik iets terug moet geven. En als ik daar niet toe in staat ben, voel ik me falen.'

Er valt een korte stilte. Dan zegt ze: 'Op vakantie lukt het wel. Afgelopen skivakantie nog hadden seks, het voelde ont-

spannen, zelfs fijn. We zeiden allebei: dit moeten we vaker doen. Maar toen we thuis waren, gebeurde er niets meer. Alsof ik alles weer opnieuw moest opstarten. En daar heb ik gewoon de kracht niet voor.'

Erik knikt langzaam. 'En dan zeggen mensen dat we het zo goed doen. Vorige week nog, tijdens dat etentje. "Jullie stralen, wat is jullie geheim?" zei iemand. Ik wist gewoon niet wat ik moest zeggen. Jij lachte, ik knikte, en binnenin dacht ik: als jullie eens wisten.'

Linda staart naar haar handen. 'Je vertelde laatst zo enthousiast over je zoveelste bezoek aan die nieuwe klant, weet je nog? Die jonge vrouw, energiek en met een strak jurkje. Je komt daarna altijd thuis met glinsterogen. Het sloopt me. Niet omdat ik denk dat je iets met haar doet, maar omdat ik denk dat jij verlangt naar wie ik ooit was.'

Erik draait zich naar haar toe, zijn gezicht verstrakt. 'Daar begin je weer,' zegt hij geprikkeld. 'Ze is gewoon een klant, Linda. Hoe vaak moet ik dat nog zeggen?

Ze is net als ik heel enthousiast over haar werk, dat is alles.' Ook bij hem steekt nu frustratie de kop op. 'Ik wil niet dat je dit blijft oprakelen. Het

voelt alsof het niet uitmaakt wat ik zeg. Jij hebt je eigen versie van wat er gebeurt en daar kan ik niet tegenop.'

Linda kijkt weg, haar blik gevuld met schaamte. 'Misschien heb je gelijk. Misschien is het niet eerlijk. Maar ik weet niet hoe ik me anders moet voelen. Ik ben zo bang dat je haar vergelijkt met mij. Dat je haar ziet zoals je mij vroeger zag.'

*'Jij hebt je eigen versie
van wat er gebeurt en
daar kan ik niet tegenop.'*

Wat Linda en Erik niet willen, gebeurt onvermijdelijk toch. Hun goedbedoelde pogingen om elkaar te bereiken hebben een tegengesteld effect. Linda sluit zich af om zichzelf te beschermen, terwijl Erik zich steeds meer terugtrekt uit angst voor

afwijzing. Beiden worstelen met

Beiden worstelen met dezelfde vraag: hoe vind je elkaar weer terug als je zo ver van elkaar verwijderd bent geraakt?

dezelfde vraag: hoe vind je elkaar weer terug als je zo ver van elkaar verwijderd bent geraakt?

Deze dynamiek van goedbedoelde intenties die averechts werken, speelt bij veel koppels, zij

het in verschillende vormen. Soms is het een partner die probeert de ander te plezieren door constant hulp aan te bieden, terwijl die ander juist behoefte heeft aan ruimte. Of een partner die steeds initiatieven bedenkt om het vuur aan te wakkeren – een romantisch weekend weg, een verrassingsdiner, maar die vervolgens teleurgesteld wordt omdat de ander simpelweg te uitgeput is om ervan te genieten, laat staan om daarna nog seks te hebben. Bij sommige stellen draait het om de drang om ‘de perfecte ouder’ te zijn, waarbij het ouderschap alle tijd en energie opslokt en de relatie naar de achtergrond verdwijnt. Bij anderen gaat het om prestatiedrang, waarbij één partner alles in het werk stelt om in het financiële te voorzien, terwijl de ander zich steeds meer tekortgedaan voelt omdat de simpele aandacht voor elkaar ontbreekt.

In al deze situaties bouwen de goedbedoelde intenties, net als bij Linda en Erik, onbedoeld een muur. Een muur van gemiste signalen, onvervulde verwachtingen en onuitgespro-

ken behoeften. De uitdaging blijft: hoe breek je die muur af zonder jezelf of de ander te verliezen?

➔ *Heb jij het gevoel dat jijzelf en/of je partner moeten voldoen aan een ideaalbeeld?*

1.3 Een brug te ver: wanneer de ander niet kan geven wat jij wenst

‘Doe mij zo’n man die me gewoon even op de keukentafel neemt terwijl de kinderen in de tv-kamer zitten, denk ik vaak als ik mijn vriendinnen hoor klagen over dat hun vent wéér seks wil. Ik herken me zó niet in hun verhaal, maar durf mijn mond niet open te trekken. Bij ons is het juist andersom.’

Nadia (36) en Paul (35) zitten naast elkaar op de bank, maar hun lichaamstaal verradt een afstand die niet zichtbaar is op het eerste gezicht. Ze zijn elf jaar samen en zijn eigenlijk nooit zonder kinderen geweest. Bij hun eerste keer seks was het meteen raak en daarna kregen ze nog drie kinderen die inmiddels vier, zeven en tien jaar zijn. Ze hebben een stabiele relatie met een fijn huis en gedeelde hobby’s. Toch is er iets wat hen steeds meer uit elkaar lijkt te drijven. Wat ooit moeiteloos leek, voelt nu beladen.

‘Ik begrijp het niet,’ begint Paul. ‘Ik probeer het echt, maar het lijkt alsof we niet meer op dezelfde golflengte zitten. Het voelt alsof ik het nooit goed doe.’ Hij kijkt Nadia aan, zijn blik vragend, bijna smekend.

Nadia zucht. ‘Dat zeg je altijd,’ antwoordt ze. ‘Maar mis-

'Ik heb elke vrijdag seks, maar ik geniet er niet van.'

Met deze zin brak een vrouw tijdens een lezing de stilte rondom een verborgen, maar wijdverspreid probleem: **seksmoeheid**. Seksuoloog Mariëtte Sinninghe Damsté noemt het een *sex-out*: een seksuele burn-out die ontstaat als seks iets wordt dat je *moet*, in plaats van iets dat je *voelt*. Uit haar onderzoek onder ruim 1500 geliefden blijkt dat 67% met dit fenomeen worstelt. Niet vanwege drukte of stress, maar omdat diepere behoeften niet langer worden gevoeld, besproken of vervuld.

In **Sex-Out** rekent Mariëtte af met de hardnekkigste mythes over seks en verlangen. Ze laat zien waarom 'zin maken' averechts werkt, waarom veel vrouwen afhaken zonder te weten waarom en hoe partners elkaar onbedoeld kwijtraken in goedbedoelde pogingen tot intimiteit.

Met een praktisch vierstappenplan, intieme praktijkverhalen én toegang tot begeleide liefdesrituelen, leer je met **Sex-Out**:

- seks te beleven in plaats van te 'doen'
- je lichaam en gevoel weer te vertrouwen
- seks te transformeren van verplichting naar verlangen
- weer écht te verbinden – met jezelf en met je partner
- spanningen en conflicten op te lossen – zelfs seksuele trauma's

Sex-Out is geen boek over betere seks. Het is een bevrijding. Een gids om jezelf terug te vinden, je verlangens wakker te maken en liefde weer te voelen.

