

SAS STEYSIGER

NOOIT MEER SLAP

Wat elke man moet weten
over zijn erectie



KRUMMHOLZ

Breda / Antwerpen

© 2026 Sas Steysiger / Krummholz bv

Alle rechten voorbehouden

ISBN 978 94 93496 03 3

NUR 865

D/2026/16084/6

THEMA VFV

Omslagontwerp: Jirka De Preter

Vormgeving: www.intertext.be


Letter: Source Serif Variable

Druk: Best in Graphics

www.krummholz.be

www.krummholz.nl

www.sassteysiger.nl

 @sas_steysiger

 www.linkedin.com/in/sas-steysiger

INHOUD

	Inleiding	7
1	Wat ik je beloof	9
2	Wat je over seks geleerd hebt	17
3	Wat ik jou over seks wil leren	37
4	En dan nu: biologie!	51
5	Wat jouw erectie beïnvloedt	61
6	Nee, seks zit niet tussen de oren	83
7	Seks heb je met z'n tweeën...	91
8	... Of alleen	105
9	Begin bij de ademhaling	117
10	Van voelen naar kiezen	131
11	Verlangen en seks als meditatie	143
12	De man die je al bent	155
	Tot slot	165

INLEIDING

Je hebt dit boek niet per ongeluk in handen. Je bent hier omdat iets in je zegt: het kan anders. Het mag anders en het móet anders.

Misschien ben je hier omdat jouw erectie je in de steek laat. Misschien omdat de spanning in bed ondraaglijk voor je is geworden. Misschien omdat je relatie eronder lijdt. Of misschien gewoon omdat je weet dat seks zoveel meer kan zijn dan wat je nu ervaart en je leergierig bent.

Misschien heb jij helemaal geen erectieprobleem. Misschien werkt alles bij jou naar wens en naar behoren. Ook dan is dit boek er voor jou, want het gaat niet alleen over erecties die uitblijven.

Nooit meer slap gaat over alles wat niemand je ooit heeft verteld over je erectie, je opwinding en je lijf. Over alles wat je nooit hebt geleerd. Over alles wat je wél voelt maar niet begrijpt.

Dit is een boek voor álle mannen.

Mijn naam is Sas. Intimiteits- en Relatie Expert. Ik ben gespecialiseerd in Bodywork.

Ik ben ook ErectieCoach. Al zeven jaar werk ik met mannen aan dat wat vaak onbespreekbaar blijft: erectieproblemen, prestatiedruk en het verliezen van de ver-

binding met je lijf tijdens de seks. In mijn praktijk in Den Haag ontvang ik mannen van alle leeftijden. Jonge mannen die nog nooit een betrouwbare erectie hebben gehad. Mannen van middelbare leeftijd die na een scheiding opnieuw beginnen. Oudere mannen die merken dat hun lichaam verandert. Mannen met medische problemen. Mannen met erectieproblemen zonder duidelijke oorzaak. Ze komen allemaal met dezelfde vraag: "Hoe krijg ik mijn erectie terug?" Maar wat ik ze leer, is dat de vraagstelling anders moet en mag.

Dit boek is geen medisch handboek. Het is geen stappenplan. Het is een gids, een uitnodiging om jezelf seksueel opnieuw te leren kennen.

We beginnen in dit boek eerst bij het probleem: wat er mis lijkt te gaan en waarom. Dan duiken we in de context: wat er biologisch, psychologisch en relationeel speelt. Daarna gaan we aan de slag: met concrete oefeningen, communicatietools en nieuwe perspectieven.

Het wordt een reis. Een reis die tijd kost, moed vraagt en geduld. Maar ik beloof je: het is de moeite waard. Onze bestemming is niet *alleen* een betere erectie. Het gaat 'm om vrijheid. Meer verbinding. En een seksueel vrij leven dat gedragen wordt door echtheid in plaats van angst.

1 WAT IK JE BELOOF

Dit boek is geen verzameling trucjes. Geen stappenplan om in tien dagen weer te presteren alsof er niets aan de hand is. Dit boek vertelt je de waarheid: een erectieprobleem is geen defect, maar een signaal. Een boodschap van je lichaam: *stop, voel en kom terug naar jezelf.*

De waarheid is: jij bent niet stuk. Je bent gestrest, gespannen, je zit te veel in je hoofd. En er is een weg terug. Niet via pillen of prestaties, maar via ademhaling, verbinding en moed.

Ik sta voor directe, no-nonsense communicatie. Geen “het komt wel goed”-praatjes. Ik geloof dat mannen meer verdienen dan een vluchtig voorgeschreven recept voor Viagra en een schouderklopje. Jij verdient echte antwoorden. Echte tools, nieuwe inzichten en serieuze begeleiding.

Ik geloof dat seksualiteit draait om verbinding, niet om prestatie. Om aanwezigheid, niet om controle. Om voelen, niet om doen. En ik geloof dat elke man die dit boek leest het in zich heeft om terug te keren naar zijn lijf, zijn kracht en zijn vrijheid.

In dit boek leer je:

- Waarom je erectie verdwijnt (en nee, het zit niet alleen tussen je oren)
- Hoe je zenuwstelsel werkt en waarom stress je grootste vijand is
- Concrete oefeningen om terug te keren naar je lichaam
- Hoe je praat met je partner, zonder schaamte
- Hoe ademhaling, voeding, beweging en slaap je libido beïnvloeden
- Waarom porno, alcohol en prestatiedruk je erectie saboteren
- Hoe je seks kunt beleven zonder dat penetratie het doel is

Door het hele boek heen komen diverse oefeningen langs. Sommige doe je alleen, sommige samen met je partner. Je herkent ze aan de kopjes: “Oefening voor jezelf” en “Oefening voor samen.” Ze staan bewust in het hoofdstuk waar ze bij passen. Zo kun je direct toepassen wat je net hebt gelezen.

Maar voordat je met welke oefening dan ook begint, wil ik iets helder maken: klaarkomen is niet ons voornaamste doel.

Klaarkomen is geen succes

Deze oefeningen draaien niet om klaarkomen. Ze draaien niet om een harde erectie krijgen. Ze draaien niet om slagen. Onthoud dit terwijl je aan de slag gaat: het gaat om het oefenen zelf.

Ik wil je vragen om de oefeningen in dit boek met de houding van een leerling in te gaan. Dat betekent een open houding die zegt: ik wil ontdekken, ik wil voelen, ik wil jou en mijzelf beter leren kennen, elke keer opnieuw. Wanneer je nieuwsgierig bent, ben je niet bezig met presteren. Je vraagt je niet af of je het goed doet. Je onderzoekt simpelweg wat er nu gebeurt.

Hoe je het beste resultaat haalt? Begin klein. Je hoeft niet alles in één keer te doen. Kies één oefening die voor nu bij je past. Doe die ene oefening eens een week lang. Voeg daarna pas iets nieuws toe. Wees geduldig, je traint je zenuwstelsel om nieuwe paden te bewandelen: dat gebeurt niet in een week. Neem je tijd om te ontdekken welke oefening past bij jouw lichaam – en welke oefening weerstand oproept! Die weerstand is altijd interessant. Juist daar zit vaak de grootste ruimte voor groei.

Dit boek vraagt wel iets van je. Dat je eerlijk bent. Dat je durft te voelen. Dat je bereid bent om oude patronen los te gaan laten. Als je dat doet, beloof ik je: er ligt een seksueel leven op je te wachten dat rijker, vrijer en echter is dan alles wat je tot nu toe kende.

M/V/?

In dit boek schrijf ik over “hij” en “zij”. Over “hem” en “haar”. Over een man en zijn vrouwelijke partner. Dat is een bewuste keuze. Niet omdat ik denk dat dit de enige werkelijkheid is. Niet omdat andere relatievormen minder tellen. Maar omdat taal die álles wil omvatten, uiteindelijk niemand meer raakt. Als ik in elke zin alle mogelijkheden zou benoemen: hij/zij/die, partner/partners, man/vrouw/non-binair, dan wordt dit boek een opsomming in plaats van een gesprek. Dan verdwijnt de warmte onder de volledigheid. Dan leest niemand zichzelf meer terug. Dus kies ik voor leesbaarheid. Voor zinnen die stromen. Voor taal die aankomt.

Jij mag dit boek lezen zoals het voor jou klopt. Lees “hij” als “zij” wanneer dat jouw werkelijkheid is. Lees “partner” waar ik “man” schrijf. Vertaal mijn woorden naar jouw leven, jouw relatie, jouw lichaam. Neem wat werkt. Laat liggen wat niet past.

En weet dat ik je zie, ook als mijn woorden niet precies jouw vorm hebben.

Hoe ik ErectieCoach werd


Ik droomde als jong meisje niet van een carrière als ErectieCoach. Het is ontstaan. Gegroeid. Tegelijk voelt het alsof dit werk mij heeft gevonden. De afgelopen jaren kwamen mannen steeds vaker bij mij met hun ver-



halen. Eerst voorzichtig. Met een grapje. Een terloopse opmerking na een sessie. Soms halverwege, als het gesprek vertraagde en de stilte ruimte maakte.

Ik herinner me nog goed de eerste man die in tranen uitbarstte, simpelweg omdat hij het voor het eerst in zijn leven hardop had durven benoemen. “Het lukt niet meer.” Het moment dat hij die woorden uitsprak, gebeurde er iets duidelijk zichtbaar in zijn lichaam. Alsof zijn hele systeem opgelucht ademhaalde.

Sindsdien heb ik dit verhaal al honderden keren in allerlei varianten gehoord. En elke keer opnieuw raakt het mij. Niet omdat het nieuw is, maar omdat ik weet hoeveel moed het vraagt. Hoeveel schaamte overwonnen moet worden. En hoeveel eenzaamheid er achter schuil gaat.



Wat in mijn werk begon als een rand-onderwerp van sommige van mijn klanten, werd meer en meer de kern. En steeds opnieuw merkte ik dat erectieproblemen nooit alleen over erecties gaan. Ze zijn een ingang en een uitnodiging om dieper te kijken. Een erectie die uitblijft of soms wankelt is een pad naar iets in jou dat je niet voelt, maar toch in je lijf zit. Naar spanning die je niet herkent. Naar patronen die je onbewust draagt. Naar angst, naar verwachtingen, naar de druk om te voldoen.



Als vrouw in deze mannenwereld ben ik, zoals je je wel kan voorstellen, een nogal bijzondere uitzondering. Dat is niet altijd makkelijk, maar het heeft ook voordelen. Ik hoef niet mee te doen in de competitie. Ik hoef



niet te bewijzen dat ik “man genoeg” ben. Ik mag gewoon luisteren. Vragen stellen. Ruimte maken. De mannen die ik behandel zeggen vaak dat ze zich bij mij lichter voelen: zonder de druk om zich groot te houden. Zonder prestatiedwang of -drang.

Mijn werk verliet de behandelkamer. Zodra ik online ging, kwam er een stroom van mails en DM's op gang. Nog steeds ontvang ik letterlijk elke dag vragen en bekentenissen. Van jonge mannen en van vaders van ergens in de vijftig. Van mannen die net hun eerste relatie begonnen zijn en van mannen met kleinkinderen. Die berichtjes spreken opvallend vaak over opluchting: “Alleen al door je website en je LinkedIn posts te lezen, voel ik dat ik niet gek ben.”

Deze mannen vechten tegen de schaamte. De eenzaamheid. Het idee dat zij de enigen zijn met dit probleem. Hun berichten hebben me laten voelen hoe groot de nood is. Hoeveel mannen verlangen naar erkenning. Hoeveel pijn er schuilt achter het masker van alles-is-goed.

Dit boek is een antwoord op al die stemmen in mijn inbox. Op al die verhalen in mijn praktijk. Op de stilte die zo lang heeft geregeerd.

Ik doe dit werk niet omdat het mijn droom was, maar omdat het klopt. Het raakt me, elke keer opnieuw, als ik zie hoeveel moed het mannen kost om te komen opdagen. Je schaamte onder woorden brengen is geen teken van zwakte. Soms kun je iets niet alleen oplossen;


dat is geen reden om op te geven. Het is volstrekt legitiem om te zeggen: “Ik wil niet meer vechten met mijzelf. Ik wil niet langer doen alsof. Ik wil hulp. Ik wil verandering.”

Ik geloof dat elke man het verdient om niet alleen te staan in zijn worsteling. Ik geloof dat ook jij, die dit boek bent gaan lezen, een moedige daad stelt. Misschien heb je nog nooit een slap moment gehad in bed – en toch lees je dit boek. Omdat je voelt dat je op een kruispunt staat en beseft: er ontbreekt iets. Erectie of geen erectie, je staat aan het einde van een bepaalde fase in je intieme leven. Het is tijd om te leren en te groeien.

Les 1: nee, je bent écht niet stuk

Wat jij nu doet, is iets wat duizenden mannen vóór jou níet deden. Jij opent het gesprek. Jij doorbreekt de stilte. Jij kiest voor eerlijkheid in plaats van vermijding. En dat vraagt van je dat je jezelf toestaat om kwetsbaar te zijn, om te voelen en om eerlijk te worden.

Voel je weerstand, twijfel, angst? Dat is normaal. Blijf bij jezelf. Voel wat het met je doet om te erkennen dat je worstelt. En weet dat die erkenning de eerste stap is naar iets nieuws. Nooit meer slap is er niet om een probleem op te lossen. Je erectie is geen auto die een reparatie nodig heeft. Er is niets echt *stuk*. Je moet alleen de weg vinden naar echte intimiteit.



Echte intimiteit ontstaat wanneer twee mensen samen durven zijn in hun onvolmaaktheid. In hun zoeken. In hun kwetsbaarheid. Daar, in dat gedeelde mens-zijn, ontstaat contact. Echtheid, zachtheid en rust. Het moment dat jij zegt: “Ik hoef het niet alleen te doen. Ik hoef het niet alleen te kunnen. Ik mag hier zijn, met jou, precies zoals ik ben”. Dan verandert er iets fundamenteels. Dàt is onze bestemming: het punt waarvan de meeste mannen niet eens weten dat het bestaat.

Dus nee, je bent niet stuk. Je hoeft niet “gerepareerd” te worden, je hoeft niet terug te keren naar hoe het was. De toekomst heeft veel meer te bieden dan dat.

2 WAT JE OVER SEKS GELEERD HEBT

Laten we eerlijk zijn en beginnen bij het begin: waar heb jij geleerd wat seks is? Wat opwinding is? Wat verbinding betekent? Wat je kunt doen als een erectie uitblijft?

Grote kans: nergens. Geen enkele ouder, leraar of dokter heeft je dit echt uitgelegd.

Wat je wél kreeg? Beelden, veel beelden. Uit porno. Uit films. Uit stoere verhalen van vrienden die vaak net zo onzeker waren als jij. Uit opmerkingen van klasgenoten, uit het zwijgen thuis, uit het zoeken naar houvast. En zo ontstond jouw onbewuste script: de man wil altijd, de man kan altijd, de man presteert altijd.

Porno als leermeester

Voor veel mannen was porno de eerste (en vaak de enige) 'opleiding' in seksualiteit. Daar leerde je: vrouwen zijn meteen nat, mannen staan altijd klaar, hardheid is het doel en een orgasme is het bewijs van succes. Je zag geen twijfel. Geen kwetsbaarheid. Geen onzekerheid. Geen echte verbinding. Alleen actie, performance, geluid en climax. Het probleem is wat mij betreft echt niet dat porno bestaat. Het probleem is dat niemand je ooit heeft verteld: "Dit is fantasie. Dit is entertainment. Dit is niet hoe echte lichamen en echte verlangens in echte relaties werken."

Lees ook van

SAS STEYSIGER

INTIMITEIT ROND DE OVERGANG



Openhartig, verfrissend en bevrijdend: dit tweede boek in de reeks Sex met Sas doorbreekt het taboe rond intimiteit in de overgang. Met warmte, humor en realisme laat Sas zien hoe verlangen verandert, maar niet verdwijnt. Geen prestatiedruk, geen perfectie – alleen eerlijke observaties over lichaam, liefde en herontdekte verbinding.

Verschijnt najaar 2026

ISBN 978 94 93496 04 0