

A man with a beard and dark hair is lifting a woman with long, curly blonde hair. The woman is laughing heartily with her mouth open. They are in a bedroom with a window in the background covered by yellow and white checkered curtains. The man is wearing a dark green long-sleeved shirt and light blue jeans. The woman is wearing a grey hoodie and light blue jeans. The background wall is white, and a bed with a white sheet and a blue headboard is visible on the right.

WWW.INBALANS.ONLINE

Als de (zin in) seks weg is ..

RELATIES | ZELFVERTROUWEN | GRENZEN

**Wat zijn de
oorzaken?**

**Feiten
en fabels**

**Samen weer
plezier in seks**

A background image of a sandy beach with a series of footprints leading from the bottom left towards the top center, receding into the distance. The text is centered over this image.

From
a little spark
may burst
a flame

DANTE ALIGHIERI

IN DIT E-BOOK

Inhoudsopgave



Verminderde zin in seks

KOMT HET VAAK VOOR?

Oorzaken voor minder zin

WELKE FACTOREN ZIJN VAN INVLOED?

Hoe werkt zin in seks?

MEER DAN EEN LIJF MET HORMONEN

Over stimulerende en remmende prikkels

IEDEREEN ERVAART HET WEER ANDERS

Verwachting versus de beloning

HET KOMT NIET VANZELF OP GANG

Faken en teleurstellen

HOE PROBLEMEN ONBEDOELD WORDEN VERGROOT

De online training 'Let's talk about seks'

Wat ga je leren

STAP VOOR STAP | JE EIGEN TEMPO

Zo werkt het

EEN ONLINE TRAINING WAARBIJ JE NIET DE HELE TIJD ACHTER JE BEELDSCHERM ZIT

Over InBalansOnline

KOMT HET VAAK VOOR?

VERMINDERDE ZIN IN SEKS

'Mijn hoofd staat niet naar seks.'
'Ik ben daar niet zo mee bezig.'
'Voor mij is de lol er al een tijd af.'
'Seks is voor mij niet meer echt belangrijk.'
'Ik heb er gewoon niet zo'n zin meer in.'
'Mijn plezier in seks is weg.'

Het komt vaker voor dat mensen een periode in hun leven minder zin in seks ervaren. Zo'n 41% van de vrouwen en 19% van de mannen geeft aan wel eens

minder zin in seks te ervaren. Of iemand het als een probleem ervaart is natuurlijk heel persoonlijk.

Verminderd zin in seks hebben kan in een relatie makkelijk tot gedoe leiden. Zeker als de partner wel seksueel verlangen heeft, of als minder zin in seks ervaren in de relatie al wat langer speelt. Niet zelden ervaren stellen hierdoor gevoelens van teleurstelling, tekortkoming, afwijzing, schuldgevoel of eenzaamheid. Het drukt op de relatie.



WELKE FACTOREN ZIJN VAN INVLOED?

Oorzaken voor minder zin

De oorzaken kunnen verschillend zijn. Stress is een bekende oorzaak. En ook ziekte, conflicten, medicatiegebruik, lichamelijke problemen, negatieve seksuele ervaringen, onzekerheid, angst en pijn bij seks kunnen een oorzaak zijn.

Daarnaast kan ook beperkte informatie over hoe seks werkt een rol spelen waardoor plezier hebben in seks minder lukt. Misschien ken je je eigen seksuele systeem onvoldoende. Je weet niet goed waardoor het wel of niet activeert. Hoe groot de clitoris werkelijk is. Hoe een erectie lichamenlijk gezien werkt. Of je gaat ervan uit dat seks alleen over penetratie en klaarkomen gaat in plaats van op te gaan in plezier van het moment.

Ook speelt communicatie met je partner een belangrijke rol bij minder zin in seks hebben. Praten over seks wordt vaak lastig gevonden. Maar als je niet uitwisselt over wat je seksueel wel of niet fijn vindt, kun je daar de seks samen niet op afstemmen. Met kans op minder plezier in seks.

Samenvattend kun je zeggen dat als seks niet als plezierig wordt beleefd, de zin in seks steeds verder afneemt.



A background image of footprints in sand, receding into the distance, creating a sense of a path or journey.

Luister
naar het fluisteren
van je lijf
zodat het niet
hoeft te
schreeuwen.

MARC VAN DEN BOSSCHE

MEER DAN EEN LIJF MET HORMONEN

Hoe werkt zin in seks?

Zin hebben in seks ontstaat niet spontaan, ook al denken veel mensen dat wel. Er is meer nodig dan een lijf met hormonen ..

We hebben als mensen een seksueel werkend systeem in ons lijf. Dat systeem kan geactiveerd en geremd worden. Voor activatie van het seksuele systeem zijn stimulerende prikkels nodig. Zin in seks krijgen begint met je openstellen voor stimulerende prikkels.

Of een prikkel een stimulerende werking heeft op jouw seksuele systeem heeft niet alleen met jouw lijf en hormonen te maken. Naast het lijf doen ook de psyche en de omgeving mee.

Hoe denk je over seks en wat betekent het voor jou. Ervaar je zelfwaardering en kun je je wensen en grenzen aangeven? Durf jij je te laten gaan?

En hoe denkt jouw omgeving over seksualiteit en hoe ben je hier in opgevoed. Kan jij in vrijheid genieten van seksualiteit op jouw manier? Of voel je daar belemmeringen?

Zijn er lichamelijke klachten die remmend werken? Durven jullie creatief te zijn zodat jullie toch plezier in seks kunnen hebben?

De biologische, psychologische en sociale factoren hebben invloed op jouw beleving van seksualiteit. Ze beïnvloeden wat stimulerend of remmend voor jou werkt.



IEDEREEN ERVAART HET WEER ANDERS

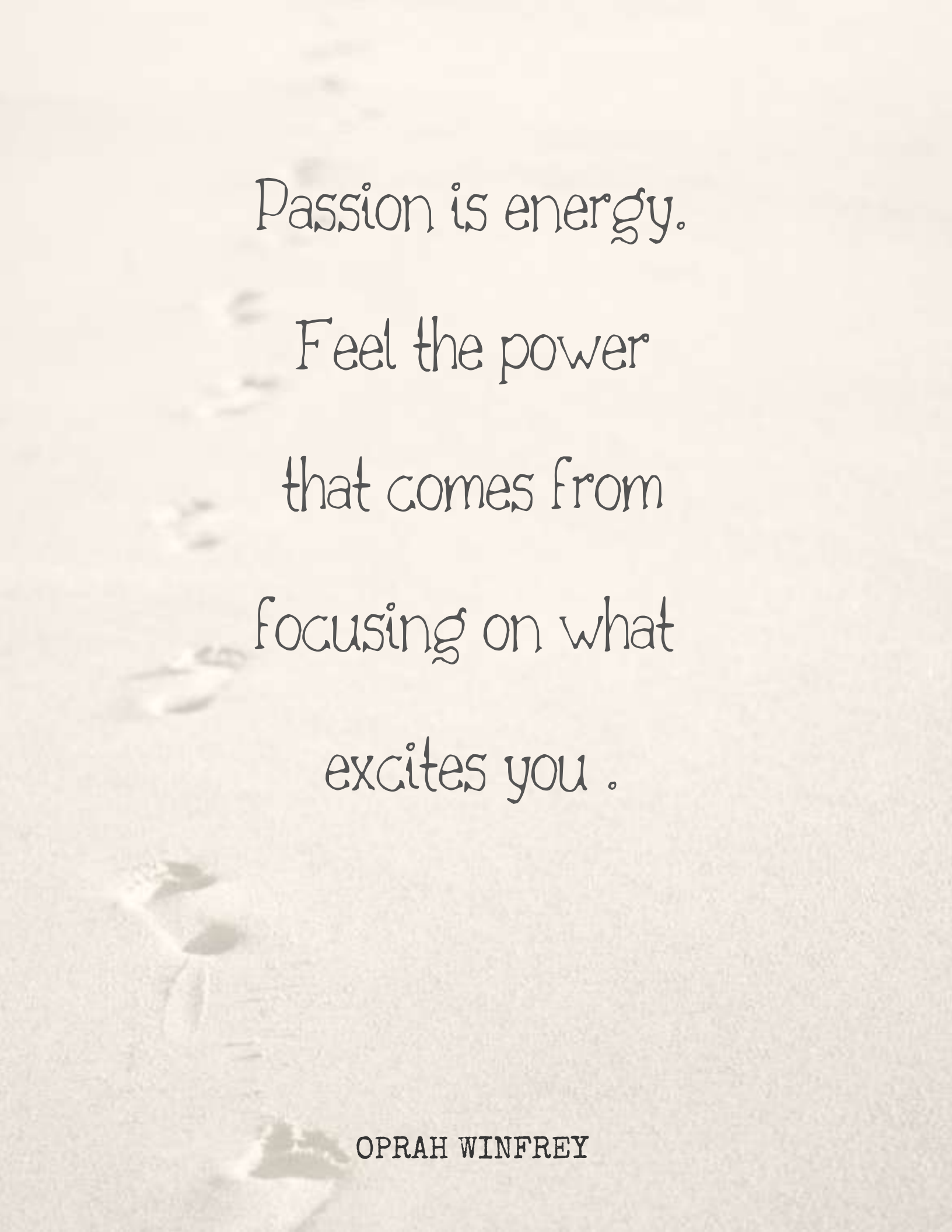
Over stimulerende en remmende prikkel

Wat werkt als een stimulerende prikkel, dat is persoonlijk. Je kunt bijvoorbeeld een lekker luchtje ruiken, een prettige aanraking voelen, een aantrekkelijk beeld zien of over iets prikkelends fantaseren. Dit soort stimuli kunnen jouw seksuele systeem activeren. Soms ben je ervan bewust en soms gaat dat onbewust.

Daarnaast is het belangrijk dat de situatie waarin je je bevindt, zich leent voor het activeren van jouw seksuele systeem. Is dit een goed moment? Als de context voor jou niet passend of prettig voelt dan werkt dat als remmer op het seksuele systeem. Dan neemt de activatie af.

Zo zijn er meer persoonlijke remmers. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan minder aantrekkingskracht voelen, onprettige aanrakingen ervaren of steeds hetzelfde seksrepertoire met je partner hebben.



A background image of a sandy beach with a series of footprints leading from the bottom left towards the top center, fading into the distance. The text is overlaid on this background.

Passion is energy.

Feel the power
that comes from
focusing on what
excites you .

OPRAH WINFREY

HET KOMT NIET VANZELF OP GANG

Verwachting versus de beloning

Als je verwacht dat de seks niet plezierig zal zijn, heeft dat een remmend effect.

Seks hebben zonder dat je zin hebt leidt vaak tot grotere problemen. Als je geen zin voelt, dan wordt jouw seksuele systeem onvoldoende geactiveerd.

Je wordt dan bijvoorbeeld niet vochtig genoeg. Seksuele fantasie komt niet op gang. Je erectie wordt snel minder stevig. Genieten lukt niet.

Het belonende effect van seks blijft uit.

Onplezierige seks of zelfs pijnlijke seks zorgt ervoor dat je het niet graag nog een keer doet. Als gevolg daarvan krijg je nóg minder zin.





Wat geeft jou seksueel plezier?

Om zin in seks te hebben is het belangrijk om jouw eigen randvoorwaarden te kennen om zin te krijgen.

Wat werkt stimulerend en remmend - voor jouw seksuele systeem?

Hoe beter jij weet wat stimulerend voor jou werkt, hoe beter je vanuit eigen wensen en grenzen de seks samen kunt afstemmen en hoe plezieriger seks wordt. Zo leer je steeds weer van elkaar wat de ingrediënten zijn voor fijne seks samen.

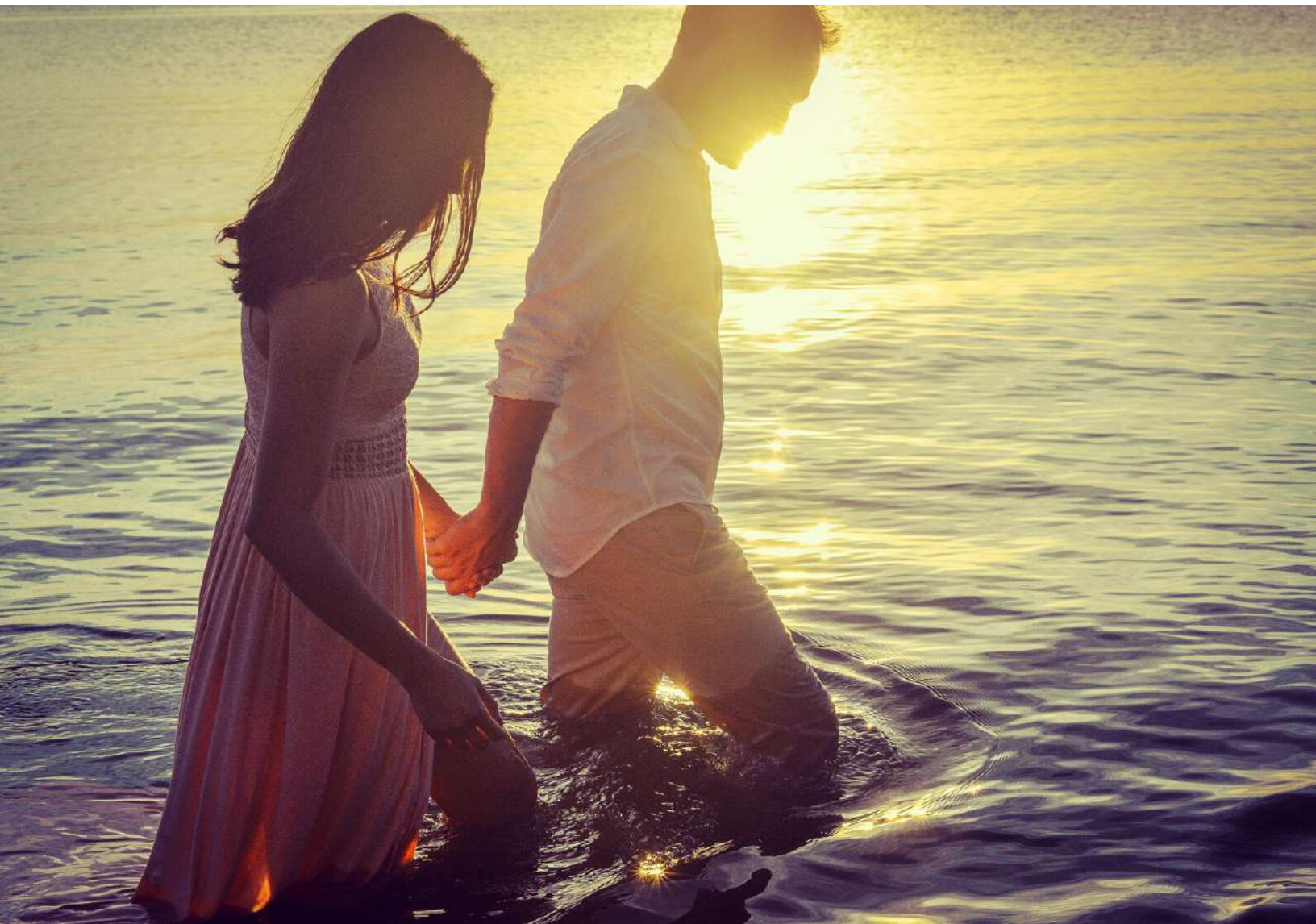
En daar krijg je weer zin van!

HOE PROBLEMEN ONBEDOELD WORDEN VERGROOT

Faken en teleurstellen

Sommige mensen faken bij de seks een orgasme. Zo stellen ze hun partner niet teleur. Of zorgen er zo voor dat de vrijpartij kan worden beëindigd. Ook faken vergroot het probleem van steeds minder zin hebben in seks. Er verandert namelijk niets aan het repertoire dat niet tot plezier leidt. Sterker nog, de partner wordt juist gemotiveerd hetzelfde weer te doen omdat het tot een orgasme leek te leiden.

Sommige mensen denken dat de norm voor een gezonde seksuele relatie ligt op drie keer per week seks. Zo'n norm bestaat niet. Veel belangrijker is dat je zelf tevreden bent met je seksuele relatie.



A background image of a sandy beach with a series of footprints leading from the bottom left towards the top center, fading into the distance. The text is overlaid on this background.

If you want
to fly
give up
everything
that weighs
you down

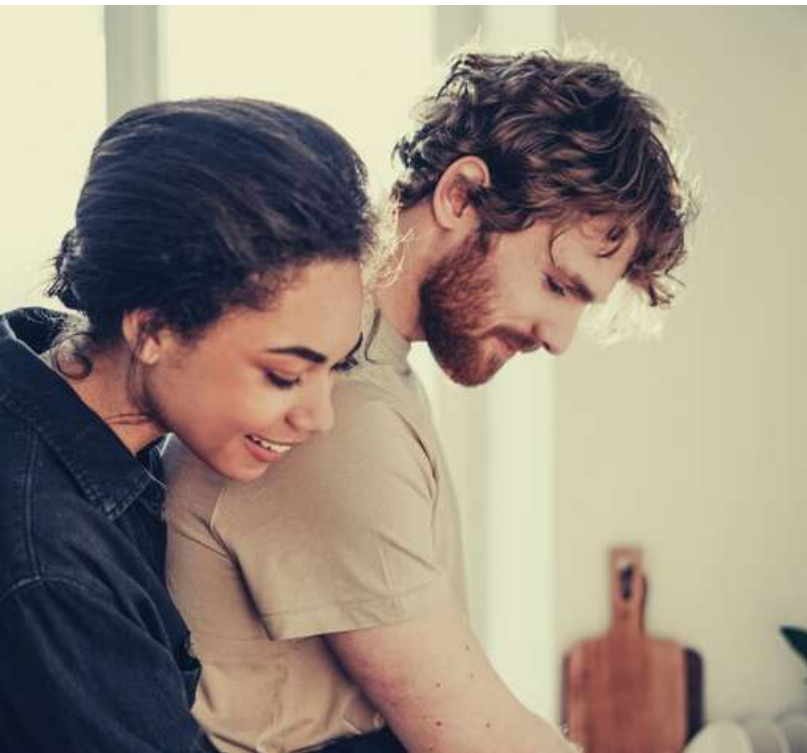
BUDDHA

ONLINE LEREN & OFFLINE GROEIEN

Over de training voor stellen: 'Let's talk about seks'

De online training 'Let's talk about seks' helpt jullie zelfstandig bouwen aan een stevig fundament voor een leven lang plezier in seks. Naast meer kennis over seksualiteit sta je elk stil bij je eigen seksuele ontwikkeling en de invloed daarvan op je seksualiteit in je relatie.

Jullie worden op allerlei manieren gestimuleerd om met elkaar te communiceren. Leren over hoe je eigen seksuele systeem werkt. Ontdekken wat solo seks voor jullie kan betekenen. En gaan aan de slag met samen seksueel plezier maken.



Daphne Kemner is gedragskundige en seksuoloog NVVS. Zij is de inhoudelijk expert bij het ontwikkelen en samenstellen van de training Let's talk about seks.

STAP VOOR STAP DOORLOOP JE TIEN HOOFDSTUKKEN IN TIEN WEKEN.
JE KUNT JE EIGEN TEMPO BEPALEN EN MEER TIJD NEMEN OF PAUZES INLASSEN.

Wat gaan jullie leren?

✓ Je leert dat seks boeiend en veelzijdig is, en hoe je dat in je relatie kunt (terug) brengen.

✓ Dat zin in seks niet altijd vanzelf gaat, en op welke manier je dit zelf kunt beïnvloeden.

✓ Waar jullie seksuele systeem blokkeert en hoe de seks weer kan gaan stromen.

✓ Hoe praten over seks jullie weer tot grote hoogte kan brengen

✓ Welke overtuigingen en sociale factoren van invloed kunnen zijn op jullie seksbeleving

✓ Welke wensen je elk hebt, en op welke manier je elkaars grenzen kunt respecteren

✓ En meer ..



*"Alle stappen leggen
jullie goed uit, dat is
fijn. De opdrachten
hebben bij ons in
hoofdstuk 1 en 2 al
geleid tot mooie
gesprekken"*



JE HOEFT NIET DE HELE TIJD ACHTER
JE BEELDSCHERM TE ZITTEN

Zo werkt het

✓ Online kun je direct starten. We nemen je mee langs animaties, visualisaties, quotes, en filmpjes.

✓ Je ontvangt het InBalansAlbum thuis waarin je kunt mijmeren, oefenen en reflecteren. Hierdoor wordt het een waardevol naslagwerk met jouw inzichten.

✓ In elk hoofdstuk vind je een opdracht voor een ervaring samen.

✓ Na afronding van elk hoofdstuk ontvang je nieuwe inspiraties thuis.

✓ Het programma is gevarieerd, overzichtelijk en heeft een heldere structuur.

✓ Je hoeft je kwetsbaarheden niet online te zetten. Door het album heb jij de regie met wie je iets wel of niet wilt delen.

Geïnteresseerd?

[**Bestel de training >>>**](#)

Bestel de online training via de website en je kunt meteen van start!



INBALANSonline

Mijn naam is Irma Noteboom en samen met collega therapeuten ontwikkel ik online trainingen gericht op zelfvertrouwen, relaties en grenzen.

Ik hoop dat je door het lezen van dit e-book hebt ontdekt dat je invloed hebt op het plezier dat je kunt ervaren in je seksleven. Door de samenwerking met Daphne kan ik op InBalansOnline een waardevol programma bieden die jou en je partner helpen met het verkrijgen van meer plezier in seks:

[Bestel de training >>](#)

Op mijn blogpagina vind je nog meer inspiratie over zelfvertrouwen, relaties en grenzen:

[Naar blog](#)

Heb je vragen? Laat het mij weten via info@inbalans.online.

Irma





**Je hoeft je
kwetsbaarheden
niet online
te zetten.**

**Je hebt zelf
de regie over
je reflecties.**

INBALANSONLINE
RELATIES | ZELFVERTROUWEN | GRENZEN