



# Mama heeft hoofd pijn

Je houdt écht van hem, maar de sex is niet meer wat ie geweest is.  
Gelukkig geeft seksuologe Vera Steenhart praktische adviezen.

*Door: Anne Bakker*



# 1 "Ik fantaseer over een andere man"

Margriet (39) is tien jaar getrouwd met Willem (42). Ze hebben drie kinderen. Margriet: "Een tijdje geleden ben ik op Facebook in contact gekomen met een vroeger vriendje van de lagere school. We zijn allebei gelukkig getrouwd, dus het slaat nergens op, maar sinds we mailen fantaseer ik over hem. Ook tijdens de sex met mijn man! Moet ik me daar schuldig over voelen?"

**De seksuologe:** "Als je tijdens de sex fantaseert over een ander, gebruik je het lijf van je man, maar heb je eigenlijk sex met die ander. Je bent afgesplitst van je partner. Dat komt je relatie niet ten goede. Fantaseren over een ander zegt vaak vooral iets over het sexleven met je partner. Kennelijk vind je het even moeilijker om verlangen voor hem te voelen. Je komt makkelijker in de stemming als je over iemand anders fantaseert. Hang er niet te veel romantische ideeën aan op, maar bekijk het simpel. Brengt een fantasietje over een andere man je in de stemming? Prima. Ga wat eerder naar bed, fantaseer erop los en breng jezelf in optimale stemming, maar maak het vervolgens af met je man: het bekende 'trek krijgen buiten de deur, maar thuis eten-principe'. Als je vervolgens een opwindende vrijpartij hebt met je man, helpt dat ook weer om meer zin te krijgen in hem."

# 2 "We lijken het ideale stel, maar we hebben (bijna) nooit sex"

**Irene (43) is vijftien jaar getrouwd met Hans (46). Ze hebben twee kinderen. Irene:** "Mijn man en ik hebben het goed samen. We kunnen met elkaar lachen, maken geen ruzie en doen leuke dingen met het gezin. Maar we hebben al meer dan een jaar geen sex gehad. Ik probeer er niet over na te denken, maar soms bekruipt me ineens de angst: is onze relatie wel volwaardig?"

**De seksuologe:** "In de klinische praktijk kom ik dit dilemma vaak tegen. De relatie lijkt geweldig, maar er blijkt veel onder de tafel te worden geveegd. Ben je stiekem ontevreden over de taakverdeling? Rust de verantwoordelijkheid voor het huishouden veel meer op jouw schouders en hadden jullie dat zo niet afgesproken? Is de sex saai en zit daar een teleurstelling? Of ben je altijd te moe voor sex en heeft hij het opgegeven? Als stellen niet praten over wat er wringt, houden ze elkaar gevangen in de illusie van de 'geweldige relatie'. Afstand nemen of in therapie gaan, kan helpen om te zien hoe jullie er echt voor staan. Zijn jullie werkelijk allebei tevreden met een broer-zus relatie, of willen jullie meer? Meestal is sex een essentieel onderdeel van een liefdesrelatie. Je hoofd en hart voelen van alles, maar je lijf heeft ook behoeften. Daarbij: sex verbindt, het creëert weer een ander bruggetje tussen jou en je partner. Hoe minder je dat bruggetje gebruikt, hoe minder je voelt hoe belangrijk het is. Vaak is 'geen sex hebben' ook een kwestie van gemakzucht. De vraag die je jezelf écht moet stellen is: ben je bereid te investeren in je relatie?"

# 3 "Onze sex is routinewerk"

Anne (42) woont sinds dertien jaar samen met Jan (45). Ze hebben twee kinderen. Anne: "We doen het nog regelmatig, maar het is routinewerk geworden. Even zoenen, even voelen en hupsakee er bovenop. Ik mis de spanning van vroeger. Stiekem vind ik dat hij meer zijn best moet doen. Maar is dat fair? Hoe maken we het weer leuk?"

**De seksuologe:** "Een gezin met kinderen vraagt om andere dingen dan een lange, gepassioneerde relatie. Die twee staan eigenlijk lijnrecht tegenover elkaar. Het gezin vraagt om een goed geoliede machine, een rustige verdeling tussen werk en thuis, kortom: veiligheid en balans. Voor spannende sex heb je precies het tegenovergestelde nodig. Een beetje angst en onzekerheid versterken de chemie. Iedere zaterdagochtend vrijen als de kinderen voor de televisie zitten? Goed gepland, maar het draait sex de nek om. Spannende sex zit hem niet in technische hoogstandjes. Het gaat erom een andere bril op te zetten. Probeer niet te kijken naar de dingen die hij 'fout' doet in huis, maar focus op de momenten dat je hem aantrekkelijk vindt. Bekijk hem als hij helemaal op gaat in zijn eigen ding en jou niet nodig heeft. Geniet van wie hij is, van zijn anderszijn. Dat versterkt de seksuele aantrekkingskracht. En het belangrijkste afrodisiacum? Aandacht! Kruip tegen hem aan op de bank en vraag hem of hij ook zin heeft in meer spannende sex..."



## “IK VERLANG NAAR SPANNENDE SEX, MAAR NIET MET MIJN MAN...”

Iris (41) woont twaalf jaar samen met Jeroen (40). Ze hebben één kind. Iris: “Mijn sexdrive is de laatste tijd enorm toegenomen. Ik heb zin, maar niet in mijn man. We hebben al zo vaak sex gehad. Ik vind het niet spannend meer.”

**De seksuologe:** “Ga bij jezelf te rade: wat wil je in die sex? Wil je nieuwe dingen doen die je vroeger niet durfde? Dingen waarvan je denkt dat hij ze niet wil? Misschien vind je het eng om je toegenomen sexdrive aan hem te laten zien? Vergeet niet dat sex een wisselwerking is. Als jij er anders in staat, zal hij ook anders op jou reageren. Wie weet waar dat op uitloopt... Belangrijk is ook om te focussen op je wat je wel leuk vindt aan je partner. Het is niet alleen de seksuele aantrekkingskracht die het vlammetje ontsteekt. Er zijn ook andere startpunten: gezelligheid, intimiteit, lol maken. Regent het en hebben jullie niets te doen? Pak eens wat lekkere hapjes, drankjes en een fles massageolie en breng een middagje door in bed. Ga samen uit eten en praat écht met elkaar. Ga weer eens dansen. Kortom: investeer in elkaar en de *payback* komt vanzelf.”

## “Ik vind mijn lichaam niet mooi meer”

Saskia (40) woont tien jaar samen met Pieter (41). Ze hebben drie kinderen. Saskia: “Ik was altijd al onzeker over mijn lichaam, maar na drie zwangerschappen vind ik mezelf echt niet mooi meer. Ik heb striae op mijn buik en van mijn borsten is niets meer over. Pieter zegt dat hij me nog steeds prachtig vindt, maar ik geloof hem niet. Ik vind mezelf helemaal niet prachtig en kan daardoor niet meer genieten.”

**De seksuologe:** “Veel vrouwen tussen de 35 en 40 krijgen onvrede over hun lichaam. Het is de klassieke leeftijd voor vrouwen om vreemd te gaan: ze zoeken naar bevestiging. Bevestiging van de eigen partner komt meestal niet aan. Vrouwen nemen het niet serieus, hij wil

je immers alleen maar in bed krijgen? Zelfvertrouwen werkt alleen van binnenuit. Het is makkelijker gezegd dan gedaan, maar het enige wat helpt, is ervoor zorgen dat je zelf weer lekker in je vel zit. Realiseer je dat uiterlijk vooral gaat om uitstraling, en dat je er niet meer uit hoeft te zien als een meisje van achttien. Een eenvoudige manier om lekker in je vel te zitten, is sporten. Maar wat ook helpt is op straat oefenen. Zet je meest sexy uitstraling ‘aan’ en kijk hoeveel blikken je vangt. Speel er mee. Het zit hem uiteindelijk niet in je uiterlijk, maar in je *state of mind*. Als jij je weer sexy voelt, straalt je lichaam dat uit en volgt zin in sex als vanzelf.”

*Meer advies van Vera Steenhart?*  
Kijk op [www.hartszaken.nl](http://www.hartszaken.nl)