



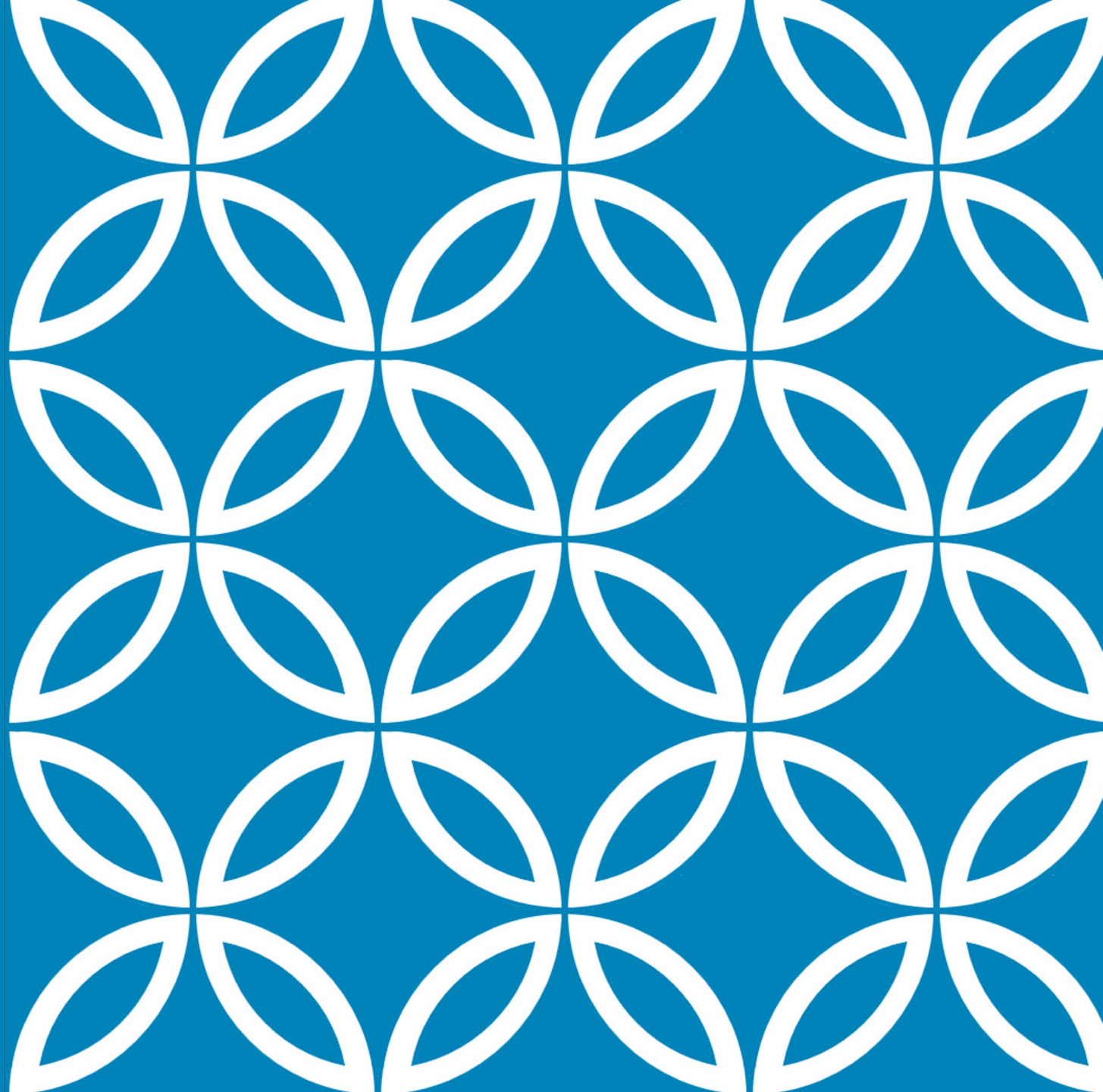
HOE HOU JE DE VONK IN JE RELATIE?

Wim Slabbinck
Klinisch seksuoloog
Oplossingsgericht therapeut
www.ruimte.vlaanderen

HOE HOU JE DE VONK IN JE RELATIE?

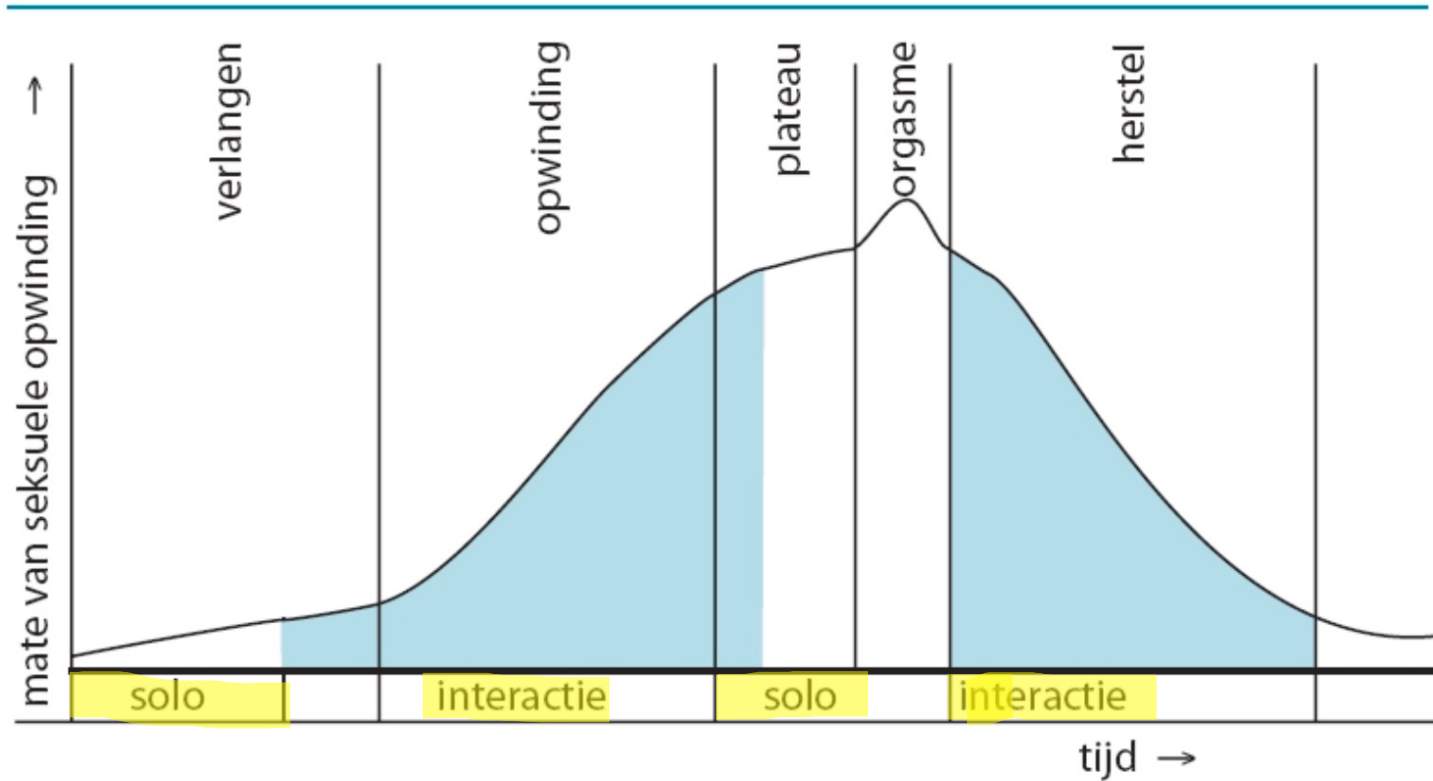
Onderwerpen:

- Hoe zit zin krijgen in elkaar?
- Wat zegt de wetenschap over verlangen?
- Verschillen & gelijkenissen man/vrouw
- Verlangensverschillen: tips & tricks
- Hoe verandert de overgang van partner- naar ouderschap je intimiteit- en seksualiteitsbeleving?



Figuur De seksuele responscyclus

(MASTERS & JOHNSON, 1966)



Hoe ontwikkeld?

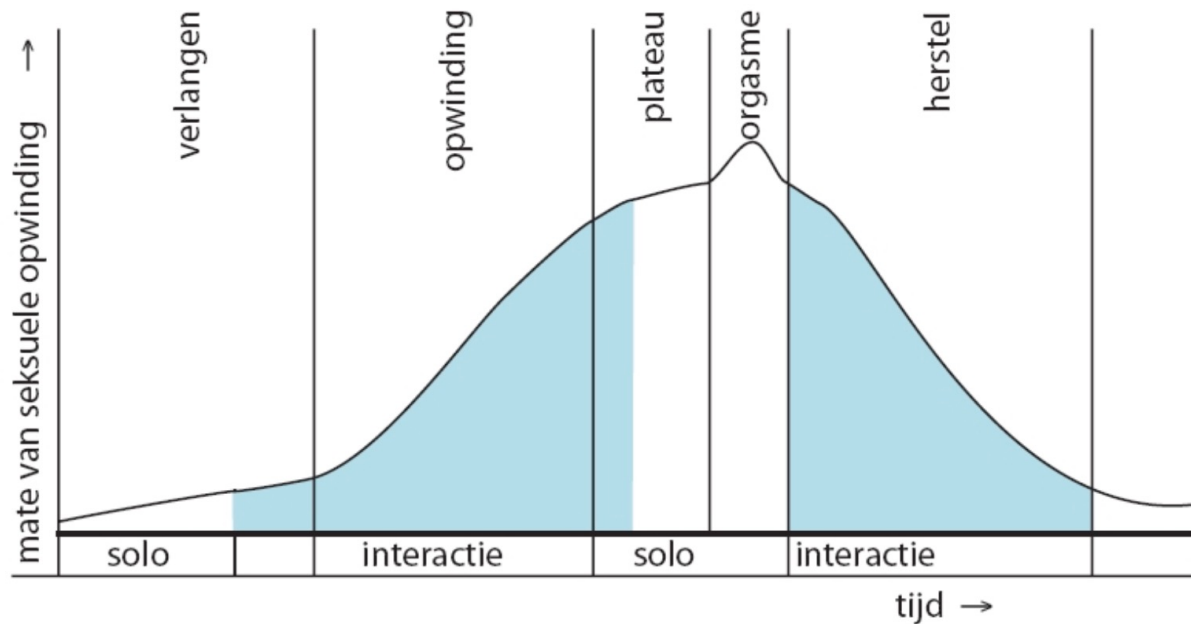
Seksuele responscyclus heeft 5 fases:

Verlangen, opwinding, plateau, orgasme, herstelfase

SEKSUELE RESPONSCYCLUS

DE SEKSUELE RESPONSCYCLUS (MASTERS & JOHNSON, 1966)

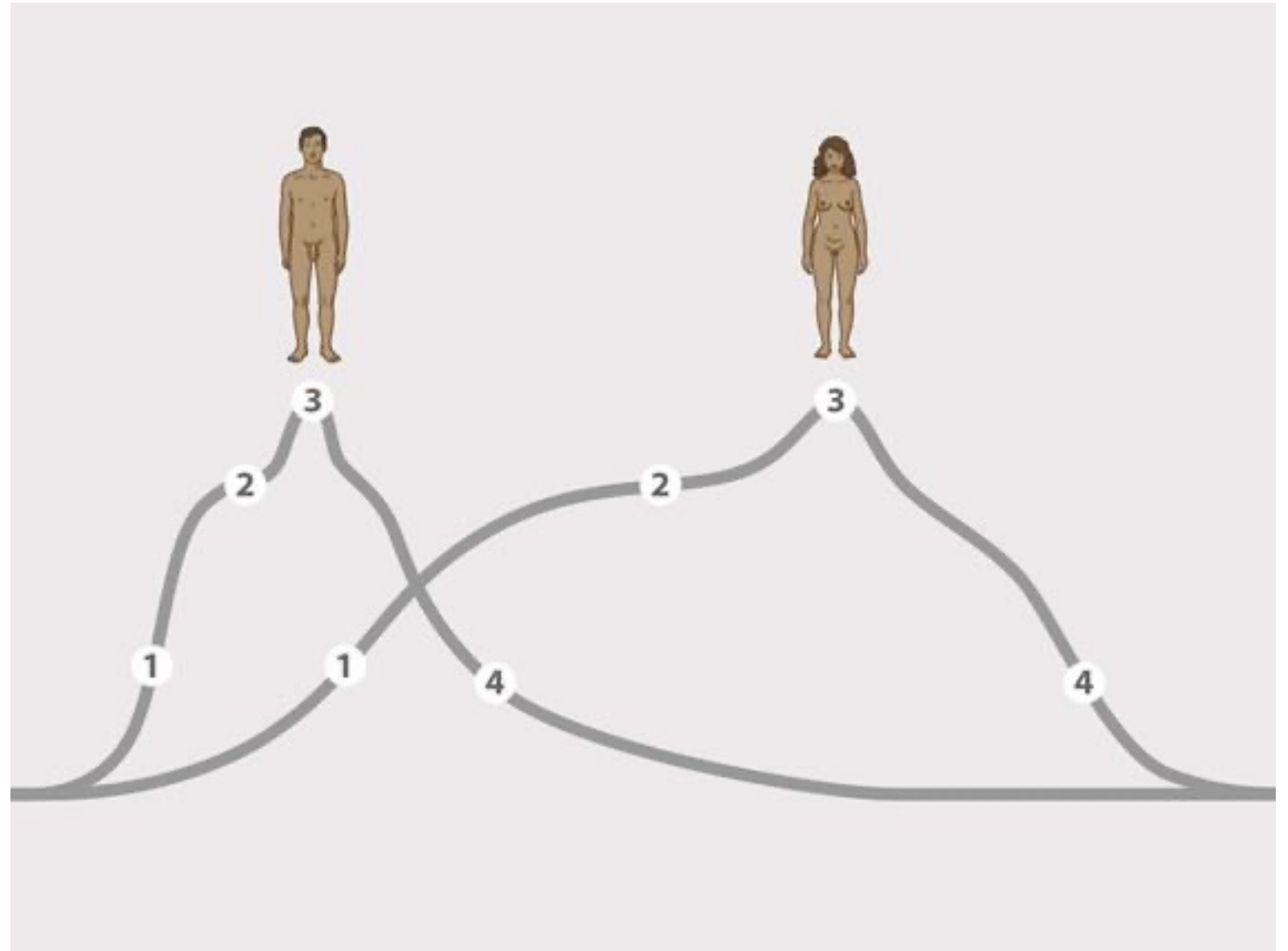
Figuur De seksuele responscyclus



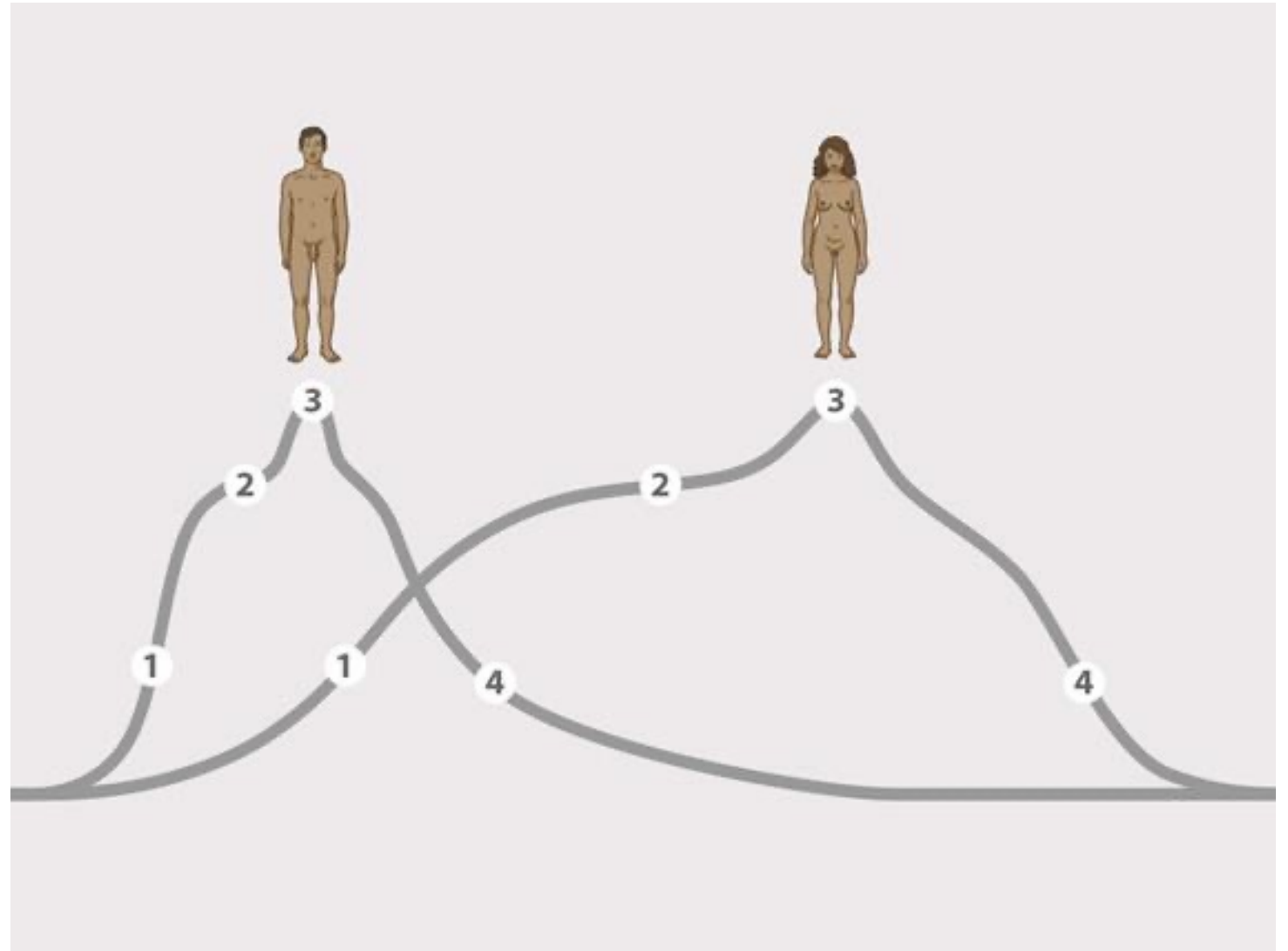
Wat is er specifiek aan verlangen?

Verlangen is vooral een *solofase*

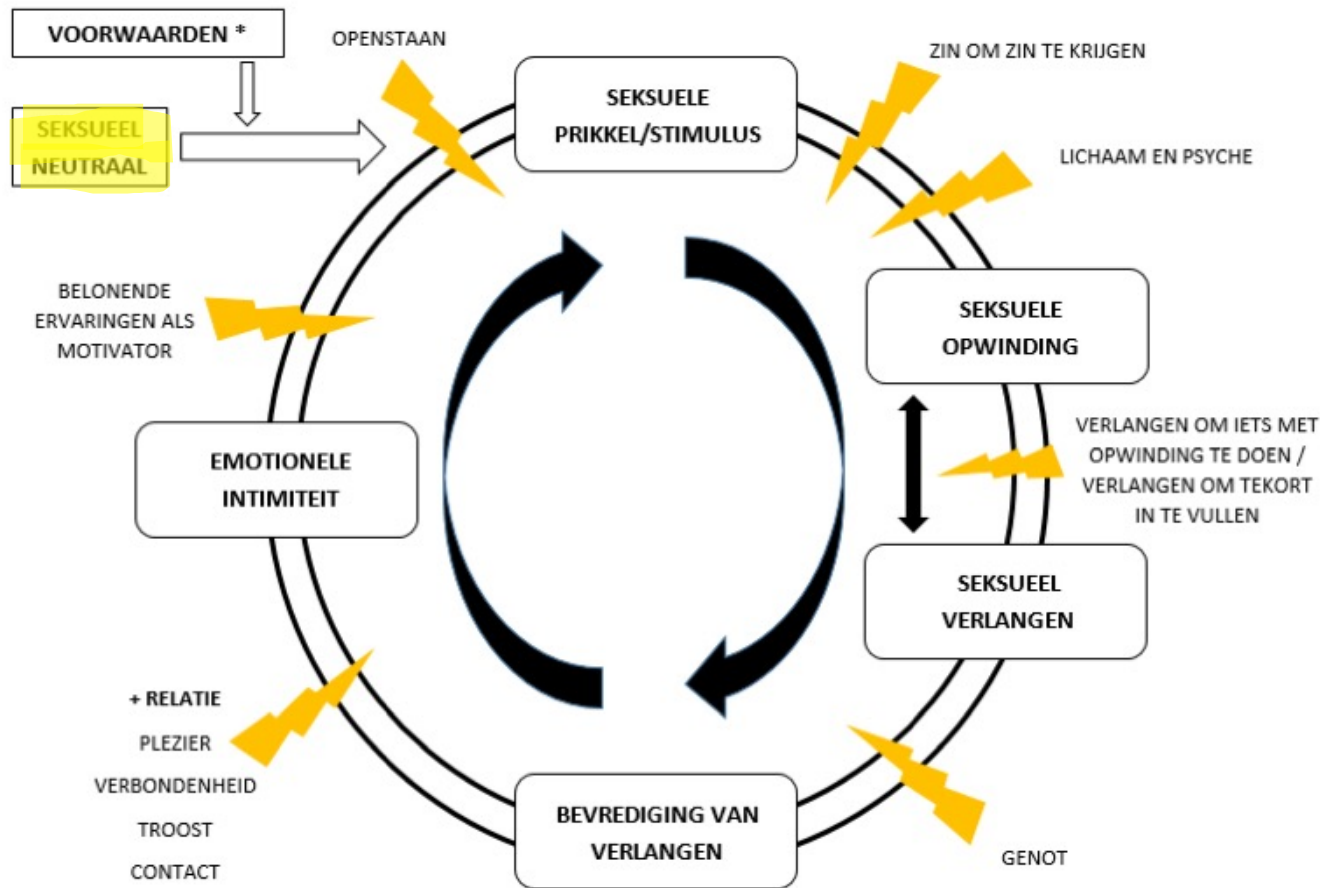
FIJNE SEKS =
ELKAAR VINDEN IN
ELKAARS'
RESPONSCYCLUS ...



... OF HOE JE
SAMEN VERLANGEN
AANMAAKT,
OPWINDING
CREEËRT EN
EVENTUEEL
ORGASMES BEREIKT



HOE KRIJG JE ZIN?



Verschillende 'aanknopingspunten' om zin te ontwikkelen

1. **openstaan** voor seksuele prikkels (opmerkzaam zijn, focussen)

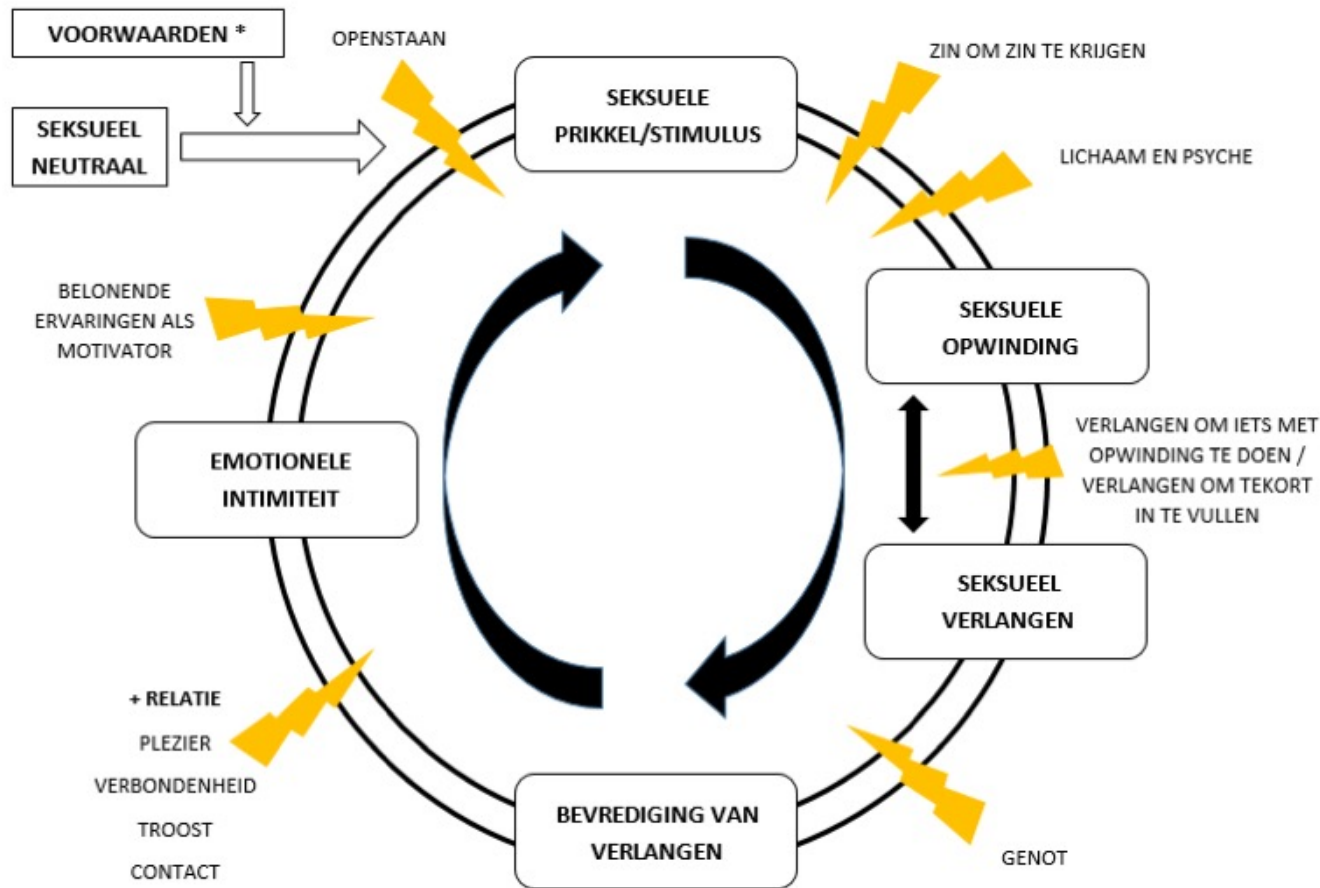
2. zin hebben om zin te krijgen, vanuit aandacht van wat je mentaal en fysiologisch nodig hebt om opwinding aan te maken

3. **verlangen** om iets met **opwinding** te doen / verlangen tekort in te vullen

4. **zin om te genieten**

5. **vrijen** omdat je relatie goed zit, omwille van verbondenheid, om het zoeken van troost, om het zoeken van huidcontact

ONDERHOUDEN VAN ZIN: DE ROL VAN POSITIEVE ERVARINGEN



Fijne seks leidt tot positieve vicieuze cirkels

die helpen om:

je opnieuw open te stellen voor seksuele prikkels

om zin te hebben om zin te krijgen

om verlangen aan te maken om iets met je opwinding te doen

zin te krijgen om te genieten

om opnieuw te vrijen omdat je relatie goed zit, omwille van verbondenheid, om het zoeken van troost, om het zoeken van huidcontact

Verlangen = circulair, steeds in beweging en niet 'gegeven'

=> Verlangen = maakbaar

POLL:

HOEVEEL % VAN DE MANNEN HEEFT VERMINDERDE ZIN IN SEKS

- Studie bij 374 mannen, gemiddelde leeftijd: 48,8 jaar.
- Antwoordmogelijkheden
 - 5%
 - 10%
 - 30%
 - 40%

POLL:

HOEVEEL % VAN DE MANNEN HEEFT VERMINDERDE ZIN IN SEKS

- Studie bij 374 mannen, gemiddelde leeftijd: 48,8 jaar.
- Correcte antwoord:
 - 5%
 - 10%
 - **30%**
 - 40%

POLL:

**HOEVEEL % VAN
DE VROUWEN
HEEFT
VERMINDERDE
ZIN IN SEKS**

- Studie bij 1.335 Zweedse vrouwen tussen 18 en 74 jaar
- Antwoordmogelijkheden
 - 14%
 - 24%
 - 34%
 - 44%

POLL:

HOEVEEL % VAN DE VROUWEN HEEFT VERMINDERDE ZIN IN SEKS

- Studie bij 1.335 Zweedse vrouwen tussen 18 en 74 jaar
- Correcte antwoord
 - 14%
 - 24%
 - **34%**
 - 44%

POLL

Antwoord:

- 34% heeft verminderde zin in seks en 43% ziet dit als een probleem (studie bij 1335 Zweedse vrouwen tussen 18 en 74 jaar)

Mannen en vrouwen hebben **evenveel kans** om in een relatie de meer (or minder) verlangende partner te zijn

REDEKEN WAAROM MANNEN EN VROUWEN SEKS HEBBEN ... ZIJN VERGELIJKBAAR

Niet enkel omdat we *zin* hebben ... maar:

10 MOST Common Reasons For Sex Reported By WOMEN	10 MOST Common Reasons For Sex Reported By MEN
1. I felt attracted to the person.	1. I was attracted to the person.
2. I wanted to experience the physical pleasure.	2. It feels good.
3. It feels good.	3. I wanted to experience the physical pleasure.
4. I wanted to show my affection for my partner.	4. It's fun.
5. I wanted to express my love for my partner.	5. I wanted to show my affection for the person.
6. I was sexually aroused and wanted the release.	6. I was sexually aroused and wanted the release.
7. I felt horny.	7. I felt horny.
8. It's fun.	8. I wanted to express my love for the person.
9. I realized I was in love.	9. I wanted an orgasm.
10. I was swept up in the heat of the moment.	10. I wanted to please my partner.

Why do *you* seek sex? Motivations generally fall into four main categories, according to psychologists at UT-Austin who asked more than 1,500 undergraduate college students about their sexual attitudes and experiences:

- **Physical reasons:** Pleasure, [stress relief](#), [exercise](#), sexual curiosity, or [attraction](#) to a person
- **Goal-based reasons:** To make a [baby](#), improve social status (for example, to become popular), or seek revenge
- **Emotional reasons:** Love, commitment, or gratitude
- **Insecurity reasons:** To boost self-esteem, keep a partner from seeking sex elsewhere, or feeling a sense of duty or pressure (for example, a partner insists on having sex)

HOE GROOT ZIJN DE VERSCHILLEN TUSSEN MANNEN EN VROUWEN OP SEKSUEEL VLAK GROOT?

Over het vermogen tot seksueel plezier is de conclusie op grond van psychofysiologisch onderzoek naar seksuele respons zeer duidelijk.

Vrouwen reageren op seksuele stimuli **net zo sterk als mannen**

- In activatie van emotie en motivatiesystemen van het brein
- In genitale reacties
- In gevoelens van seksuele opwinding en zin als mannen
- In tijd dat het een man als vrouw duurt om *solo* klaar te komen
- Verschil?
- Wat zet dan een rem?





ROLLENPATRONEN

ORGASMEKANSEN /ORGASMEKLOOF

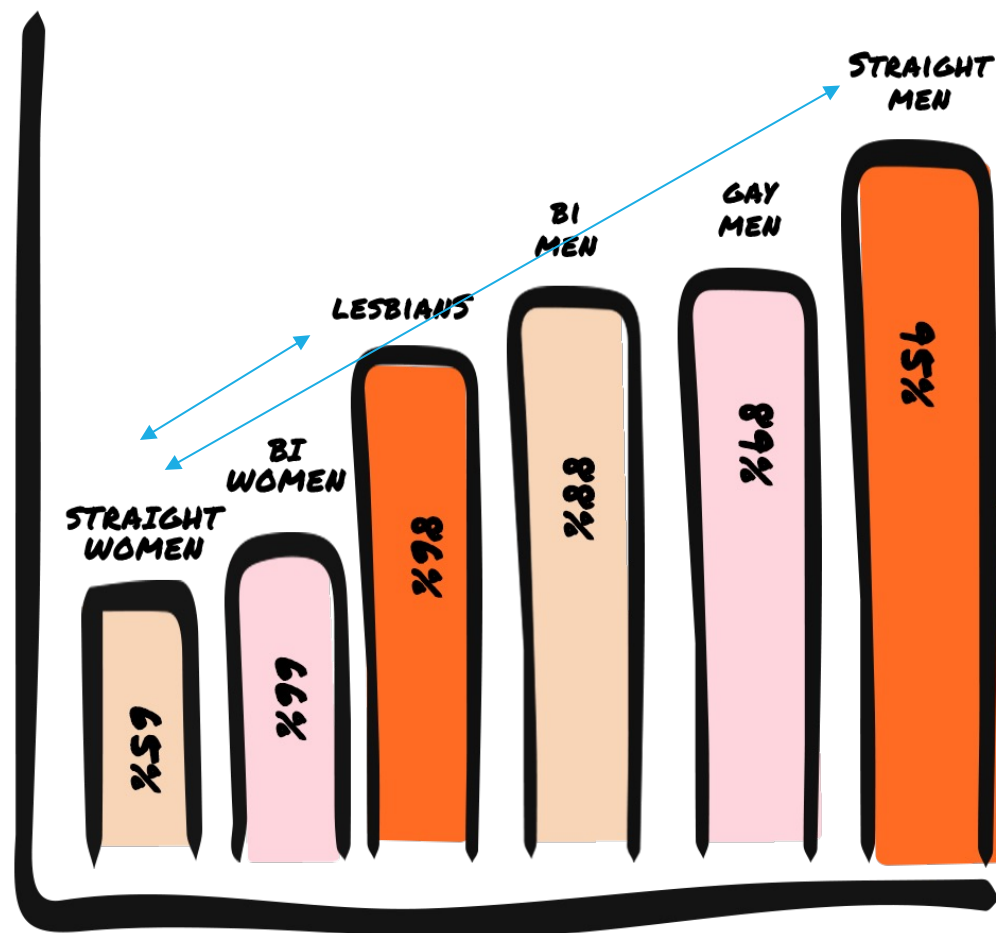
Onderzoek naar prevalentie
van orgasmes

Mannen /vrouwen

(hetero)seksuele script

Kan dwingend aanvoelen voor
(heteroseksuele) vrouwen én mannen

Lesbische vrouwen /
heteroseksuele vrouwen



WAT MAAKT DAT LESBISCHE VROUWEN VAKER KLAARKOMEN?

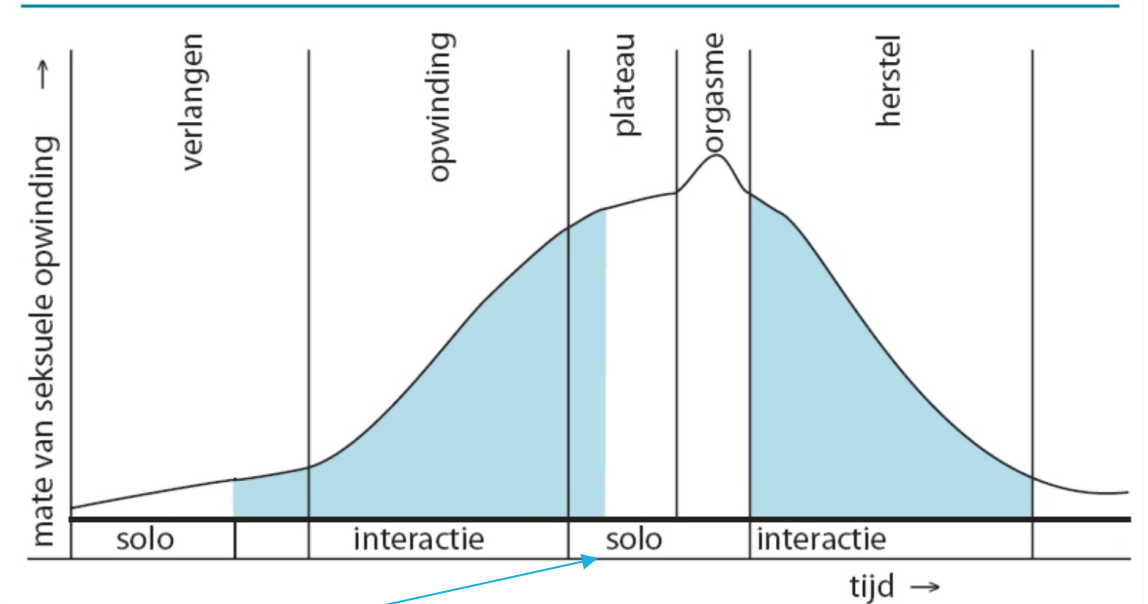
- kennen elkaars' lijf
- nemen veel meer tijd
- stimuleren de zones die effectief zijn in het leiden tot orgasmes véél meer
- stimuleren deze méér oraal of manueel (clitoraal vs. penetratie)
- meer integratie van seksspeeltjes bij partnerseks

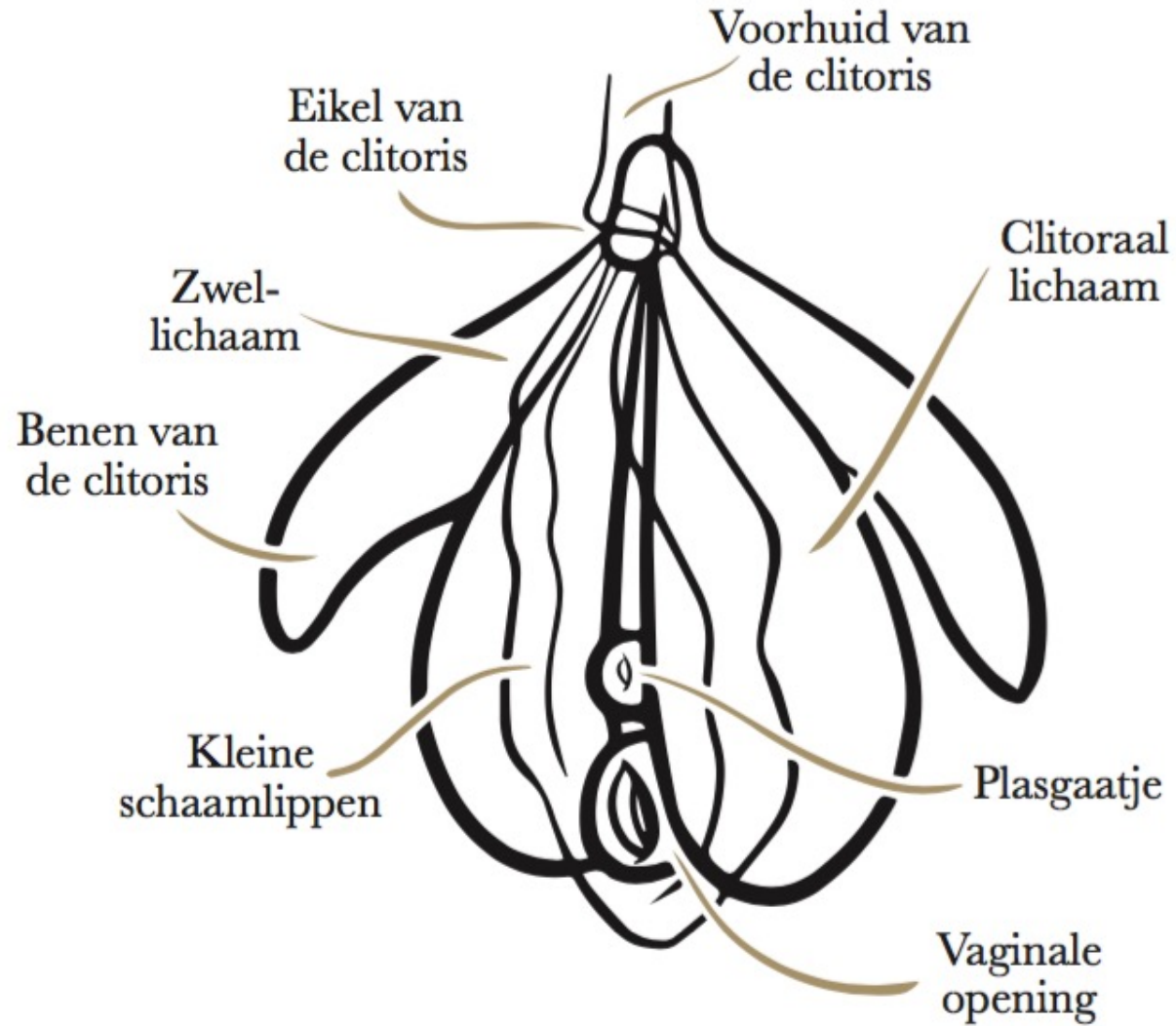
=> indien je als vrouw meer orgasmes wenst, belangrijk om af te stappen van het standaard heteroseksuele script ((strelen => (voorspel) => penetratie)) en te bekijken wat kan werken voor jou

Heteroseksuele vrouwen: Van 'sexy zijn' naar 'doen wat je zelf sexy vindt'

Van 'pleasen' naar 'voelen' (orgasme is een **solofase!**)

Figuur De seksuele responscyclus

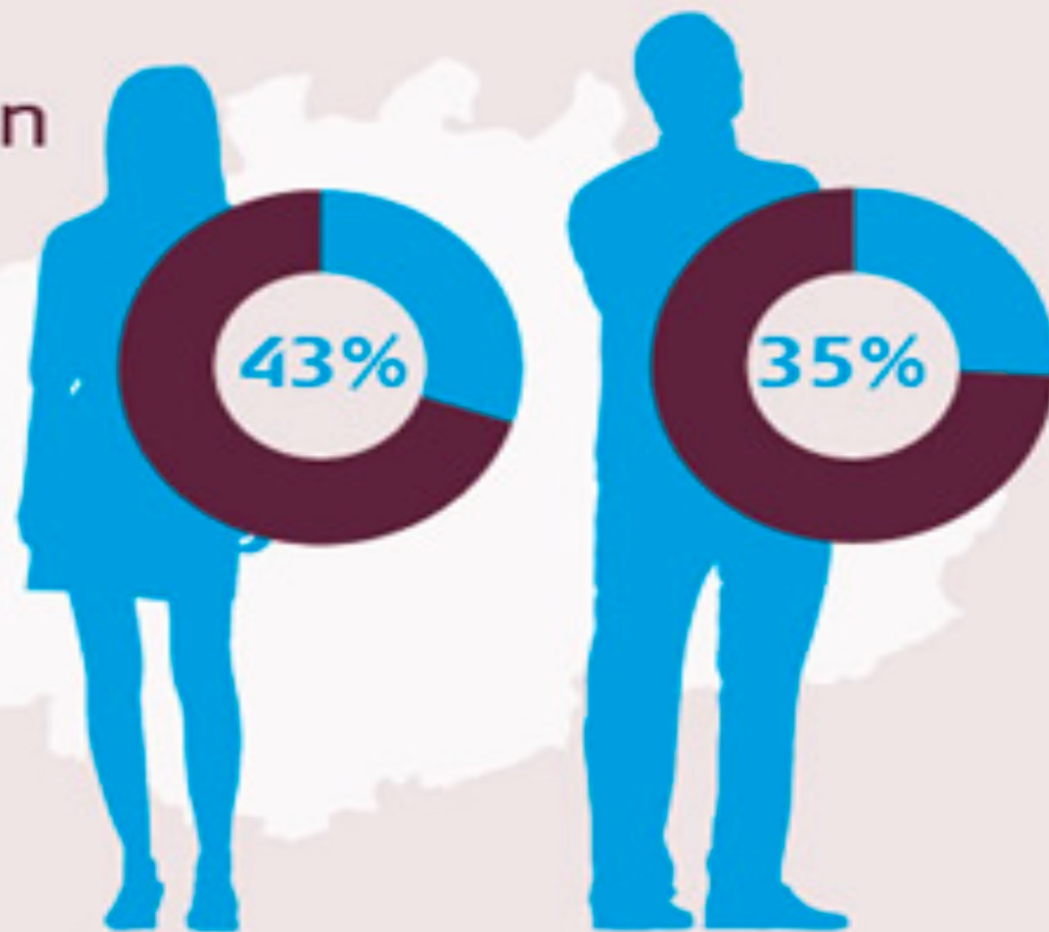




De inwendige en uitwendige clitoris.

Uit: *Emily Nagoski (2015). Come as you are. The surprising new science that will transform your sex life. New York: Simon & Shuster, p.22.*

Bijna 1 op 2 vrouwen
en 1 op 3 mannen
heeft een seksuele
functiestoornis



Bron: Sexpert (Buysse e.a., 2013)

SEKSUELE PROBLEMEN

... komen veel voor (1 op 4)

bij iedereen (mannen, vrouwen, hetero, holebi, jongeren, ouderen,)

oorzaken (medisch, psychisch, combinatie)

wat helpt?

praat erover (partner, huisarts, seksuoloog)

... seksuele problemen staan echter een fijne seksuele ervaring niet altijd in de weg! (bv. orgasmeprobleem, erectieprobleem, vroegtijdig klaarkomen, ...)



ZIN EN RELATIEDUUR

Zin in seks is **contextgebonden aan het moment waarop je je bevindt in de relatie**

1. Aanvang van relatie: verliefdheid
 - meestal aanwezigheid van voornamelijk *spontane zin* in seks
 - in deze fase is het makkelijker om te verlangen
 - Verlangen naar iets wat we nog niet 'hebben'



**“CAN WE
DESIRE WHAT
WE ALREADY
HAVE?”
ESTHER PEREL**



HOE ZIT ZIN KRIJGEN DAN IN ELKAAR?

Zin in seks is
**contextgebonden aan het
moment waarop je je
bevindt in de relatie**

Na (max.) 1,5 jaar stopt
verliefdheid en gaat liefde over in
diepere hechting

de mate waarin je
spontaan zin hebt in seks kan
verminderen

in deze fase kan het
uitdagender worden om te
verlangen naar wat we al hebben

HOE WERKT ZIN BIJ JOU?

Zin kan spontaan of responsief zijn.

Om het in brandstoftermen te zeggen: sommigen zijn diesels bij opstart, anderen supers.

Hoe weet je hoe zin werkt bij jou?

- Hoe werkte het voor jou in voorgaande relaties?
 - Was je de meer verlangende partner of was je de minder verlangende partner? Kreeg je snel zin, of had je daar tijd voor nodig?
- In welke omstandigheden kan je je makkelijker openstellen voor het aanmaken van verlangen en seks?
 - Heb je *rust* nodig om zin in seks te kunnen aanmaken? Maak je makkelijker zin aan op reis dan thuis, of algemeen buitenshuis?
 - Start je verlangen pas op na intimiteit (rol verbondenheid)?
 - Maak je makkelijker verlangen aan in de ochtend, middag of avond?
 - Welke impact heeft stress op jouw zin?
 - Gebruik je medicatie die een impact kan hebben op je verlangen?
 - Welke impact heeft jouw genderrol (man, vrouw, ...) op jouw zin in seks?
 - Liever spontaan of gepland?
- Welke motivaties gebruik je om seks te hebben? Zijn er andere redenen die je kan gebruiken om zin op te zoeken?

HOE OMGAAN MET VERSCHIL IN ZIN?

Verschil in zin is normaal en komt in elke relatie voor, net zoals we op andere vlakken verschillen

Wat kan helpen?

- bevroeg aan elkaar wat kan helpen om zin te krijgen
- bespreek welke voorwaarden nodig zijn om zin in seks te ontwikkelen
- hou rekening met het hoe verlangen werkt bij je partner
- Denk na over wat in het verleden goed werkte. Wat deden jullie dan, en wat maakte dat dit hielp?
- Krijg je zin door het opzoeken van fysieke prikkeling?
- Of krijg je zin door gewoon aan seks te denken?
 - Bespreek als koppel je inzichten en gebruik ze in je voordeel!

HOE OMGAAN MET VERSCHIL IN ZIN?

TIPS & TRICKS

Verschil in zin is normaal en is eigen aan elke relatie

Wat kan helpen?

- Bespreek of je nood hebt aan **structuur**, of net aan **spontaneiteit**
 - Helpt voorspelbaarheid van seksueel contact, of net niet (wat zegt onderzoek)?
 - Indien dit helpt: spreek momenten af waarop seks ingepland wordt
 - Nog meer van belang bij kinderen in huis
- Bespreek met je partner **of je nood hebt aan intimiteit voorafgaand aan seksueel contact**
 - Bespreek met je partner hoe de intimiteit tot stand kan komen en wat je hiervoor nodig hebt om zin te kunnen aanmaken
 - Bespreek het belang van voorspel/naspel
- Bespreek **welke factoren je verlangen afremmen en welke factoren je verlangen stimuleren.**
- **Positieve ervaringen** helpen om opnieuw verlangen aan te maken
 - We hebben meer zin in dingen die we leuk vinden
 - Geef je partner complimenten op wat hij/zij goed doet in bed!



Gottman Card Decks 17+

Improve your relationship

[The Gottman Institute](#)

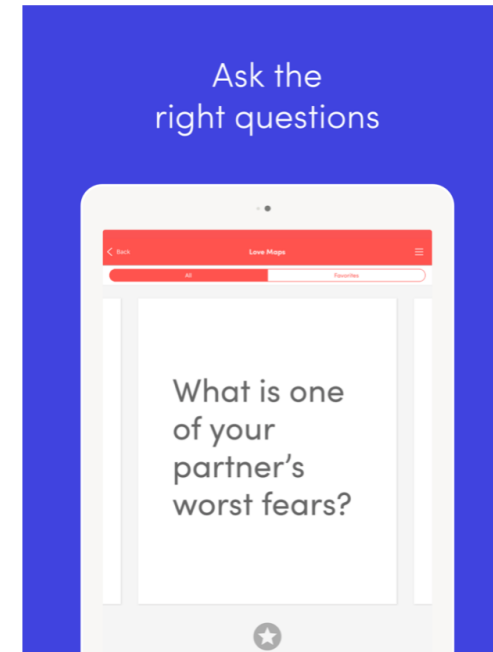
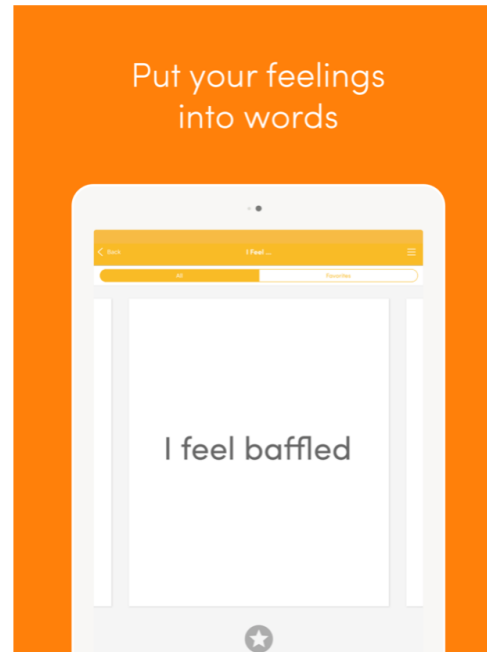
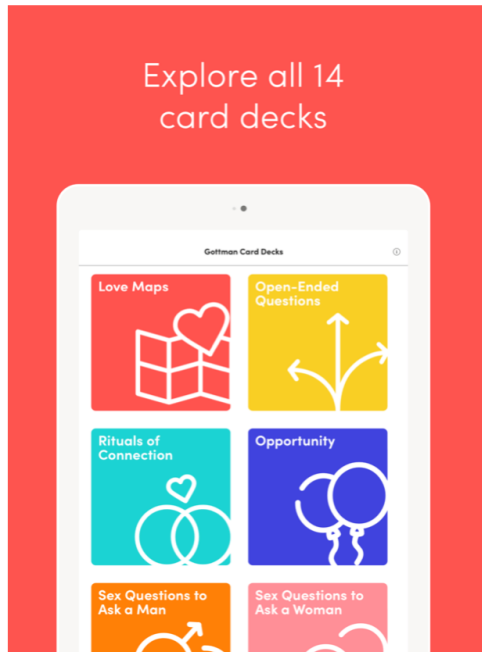
Designed for iPad

★★★★★ 4.8 • 777 Ratings

Free

[View in Mac App Store ↗](#)

Screenshots [iPad](#) [iPhone](#)



THE AND



 BUY NOW!

{THE AND} COUPLES EDITION

€29⁵⁰

Ask your partner the questions you're dying to know but are too afraid to ask.



 BUY NOW!

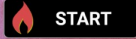
{THE AND} LONG-TERM COUPLES EDITION

€29⁵⁰

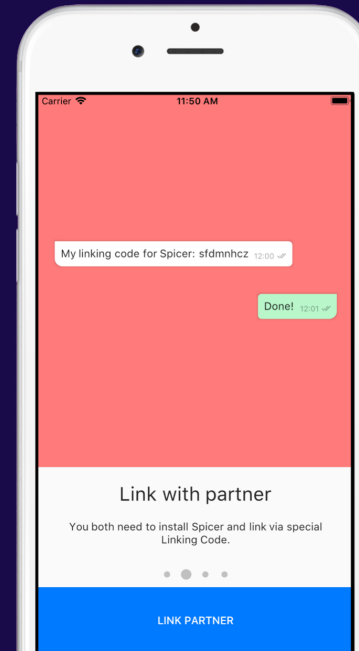
If you've been with your partner for years and are sure nothing could surprise you anymore, these are the cards for you.



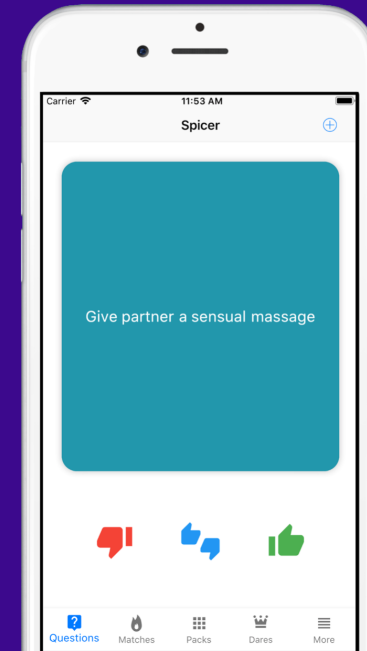
SEX APP FOR COUPLES



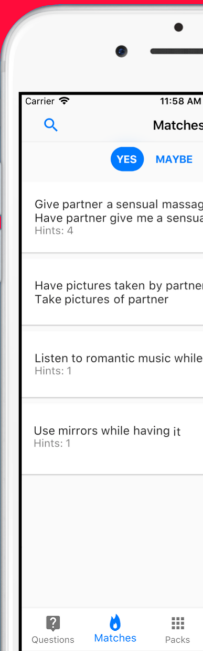
Link Partner securely via Code



Answer Sex Questions on separate phones



View Matches ideas you both love



QUICK WINS OM JE VERLANGEN TE VERSTEVIGEN

Samen bekijken / lezen / luisteren/ voorlezen van erotische boeken/films/...

Vrouwvriendelijke porna: www.erikalust.com, www.shespot.nl

Gebruik van seksspeeltjes: www.tuttipassi.be, www.loveware.be,
<https://www.erotischeverbeelding.be/nl/Home/>

Orgasmekansen vrouwen verhogen: Womanizer, vacuumvibrators, meer voorspel ...

Seksueel bordspel : Ultiem Verlangen




Glijmiddel (in alle geuren en kleuren tegenwoordig)

...

VROUWEN EN ANTICONCEPTIE

Impact van anticonceptie op seksueel functioneren

	De Pil	Het Hormonaal Spiraal (Mirena)	De Nuvaring
Seksuele opwinding	Higgins et al. (2016); Zethraeus et al. (2016)	Skrzypulec et al. (2008)	Guida et al. (2005)
Seksueel verlangen	Folkeringa-de wijs et al. (2004); Higgins et al. (2016); Zethareus et al. (2016)	Skrzypulec et al. (2008)	Guida et al. (2005)

Geen impact : 
Een negatieve impact: 
Een positieve impact: 

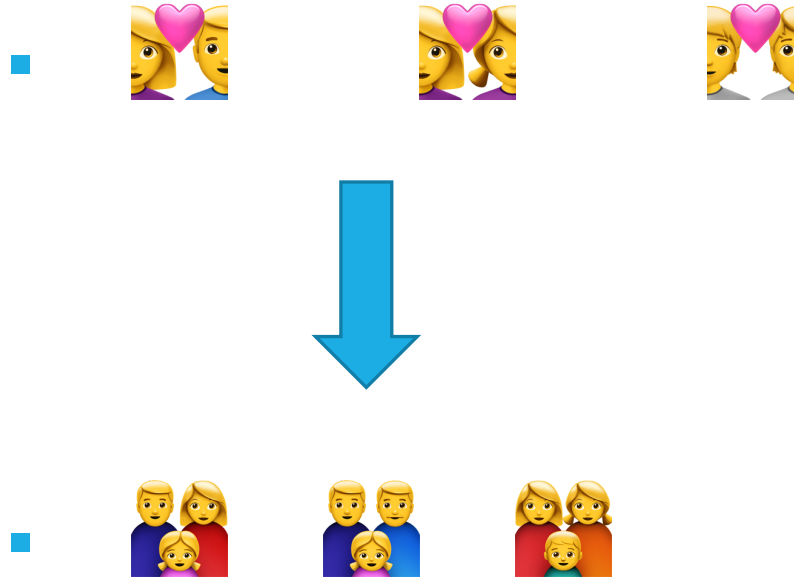
MANNEN EN ANTICONCEPTIE

Condoom

Sterilisatie

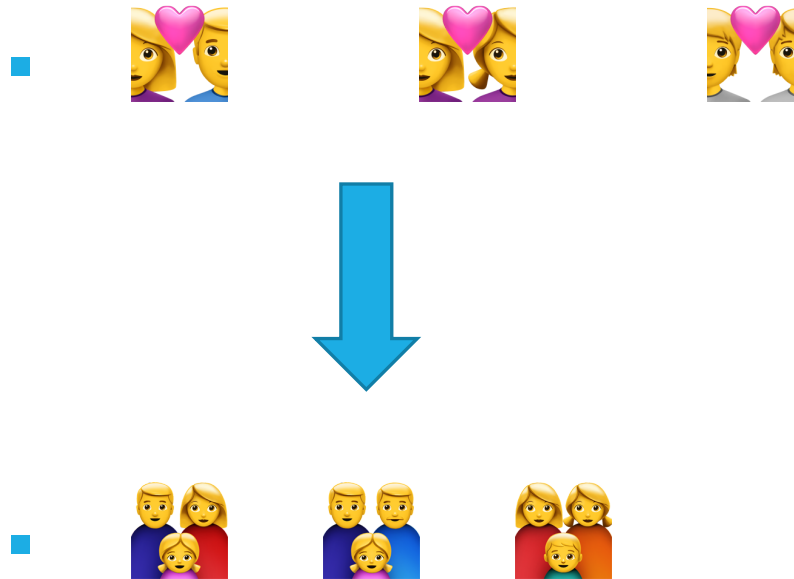
Toekomst:
Mannenpil?

IMPACT NIEUWGEBORENE OP SEKSUELE & RELATIONELE KWALITEIT



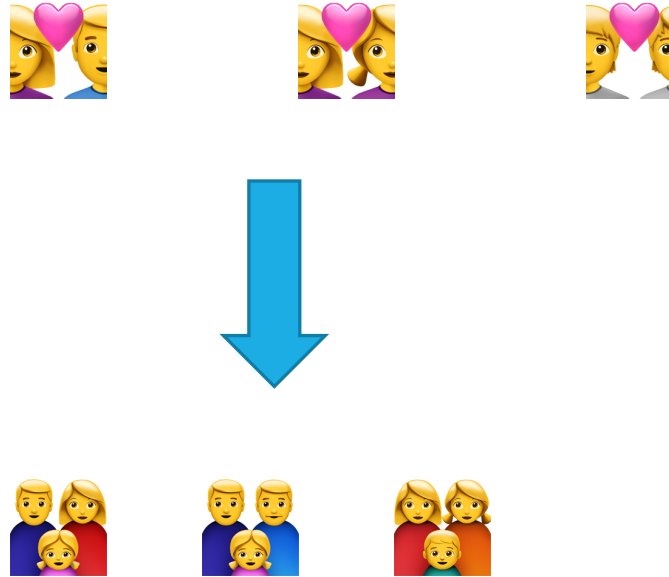
Systemische verandering: van partnerschap naar ouderschap

IMPACT NIEUWGEBORENE OP SEKSUELE & RELATIONELE KWALITEIT



Belang beide in balans te houden (ouderrelatie en partnerrelatie!)

IMPACT NIEUWGEBORENE OP SEKSUELE & RELATIONELE KWALITEIT



Na eerste kindje: minder tijd voor partnerrelatie (tot zelfs twee derde minder).

Tijd die er rest wordt vooral praktisch besteed

The background of the slide features a large number of skydivers in various poses, arranged in a circular pattern that resembles a large-scale formation. The skydivers are silhouetted against a dark, gradient background, creating a sense of depth and movement. The overall aesthetic is professional and dynamic.

IMPACT NIEUWGEBORENE OP SEKSUELE & RELATIONELE KWALITEIT

Onderzoek

- Meer dan de helft van de relaties komt in een relatiecrisis terecht als er een eerste kindje geboren wordt.
- Het eerste jaar na een geboorte is voor een koppel op relationeel en seksueel *gemiddeld* gezien vlak het meest uitdagende
- Relatietevredenheid daalt het sterkst bij babyjaren, bereikt een plateau bij lagere school, daalt opnieuw wanneer er pubers in huis zijn, stijgt wanneer kinderen uit huis gaan

OORZAKEN RELATIECRISIS BIJ OUDERSCHAP

Je hebt elkaar plots heel hard nodig vs. vrijblijvende verbinding

We stellen de partnerrelatie (tov ouderrelatie) uit.

- *Later als ze groot zijn...*
- *Later wordt het beter...*
- *Daar hebben we nu geen tijd voor...*

Denkfout:

“De dure fout die ouders maken, is denken dat onze kinderen niet voor zichzelf kunnen zorgen en onze relatie wel. Maar je relatie, zoals elke relatie, heeft dezelfde voeding en zorg nodig die een kind nodig heeft.”

Katrien Koolen

Liefde

in de

tropen jaren



zo houd je je relatie vast
in de drukte van je gezin



Lannoo



SEKSUALITEIT NA DE BEVALLING

EFFECT VAN ZORGENDE ROL OP SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT

- sensorische overload / (over)prikkeling: **94% vrouwen** ervaart gevoel *touched out te zijn*
 - *'elke aanraking is teveel'*
 - *'mijn huid voelt aan als schuurpapier, laat me vooral gerust'*
- onderzoek toont aan dat in relaties waar de zorgtaken meer verdeeld zijn tussen mannen en vrouwen, de intimiteit/seksualiteit beter onderhouden blijft (minder sensorische overprikkeling vrouw én man)
- valkuil: dat seks ook gedaan wordt vanuit een zorgende rol

QUICK WINS IN RELATIES: AFSTEMMING

Stel elkaar regelmatig de volgende vragen

- Wanneer voel jij je geliefd door mij? Wat doe ik dan?
- Wat doe je voor mij, dat ik niet altijd zie?
- Wat kan ik misschien nog meer doen, zodat jij je veilig en goed voelt in onze relatie?

Het is in de afstemming dat we elkaar steeds (opnieuw) vinden.

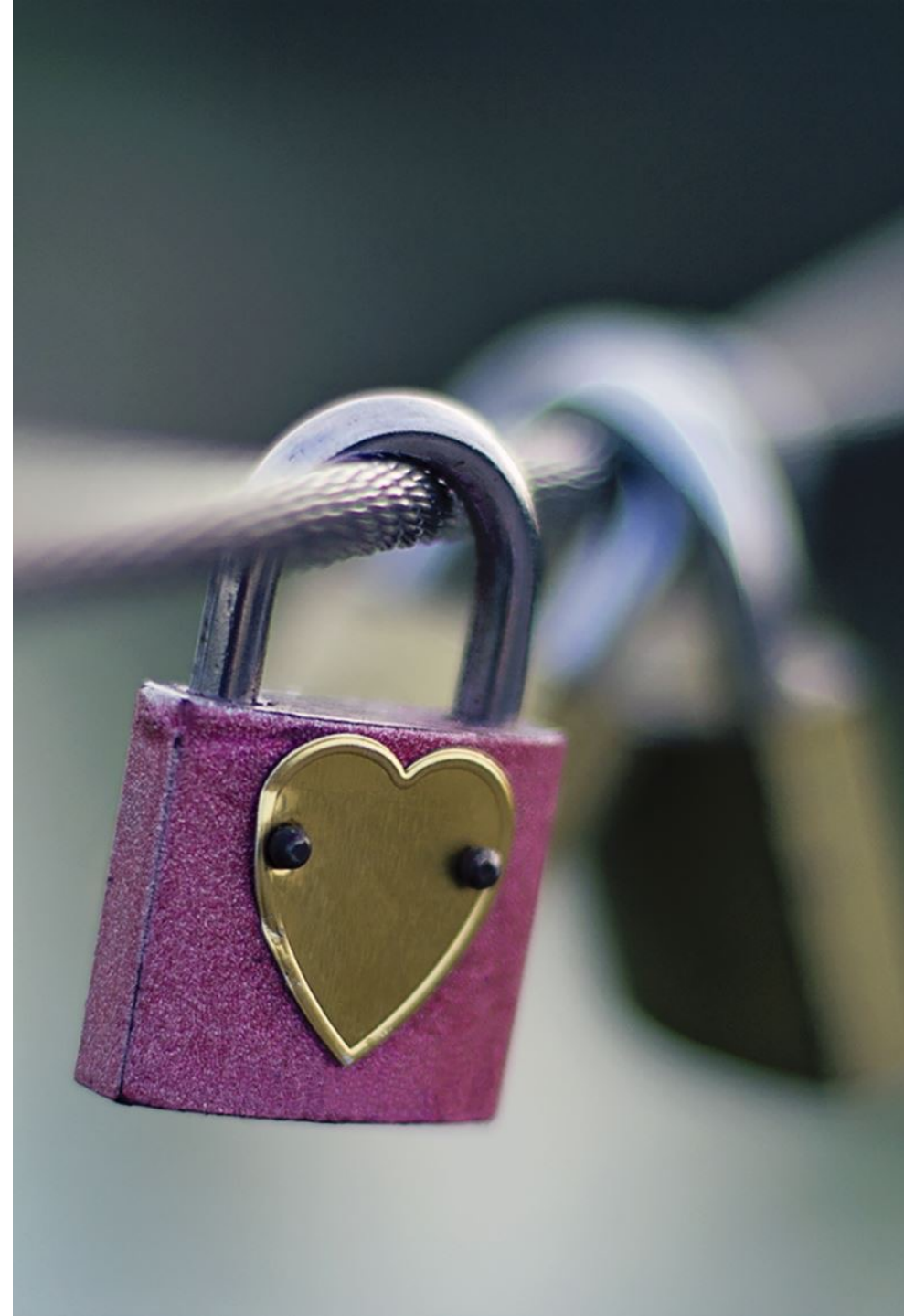


QUICK WINS IN RELATIES: JE LIEFDE TONEN

Laat je liefde (vaker) zien:

- het geven van complimenten
- het initiëren van lichamelijke intimiteit (kus, streek)
- het rekening houden met de partner (kop koffie brengen, briefje achter laten)
- het benoemen van de intenties en de inspanningen die je partner doet (hoe er voor de kinderen gezorgd wordt, hoe hij/zij ook maar probeert het schip recht te houden)

Wanneer we ons in een relatie gewaardeerd voelen, verbeteren onze interacties

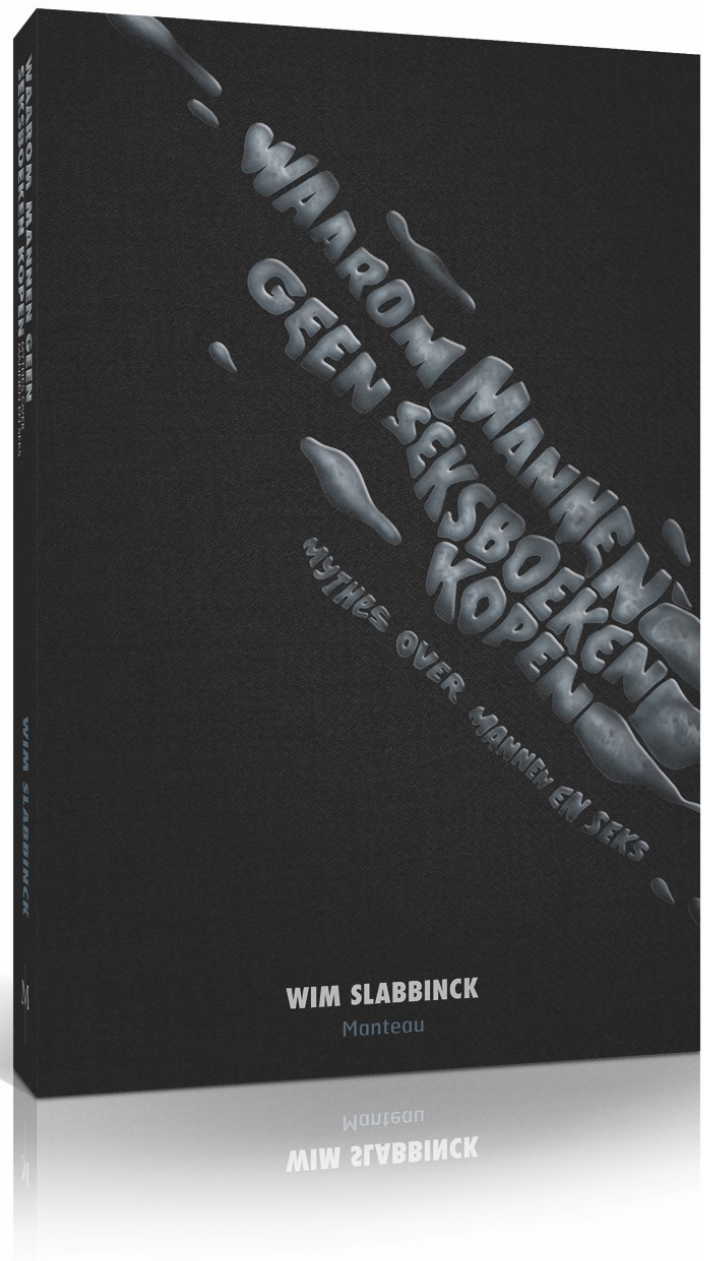


COMMUNICATIE: TIPS & TRICKS

Indien teveel negatieve communicatie in een koppel

- **Limiteer de tijd dat je spendeert aan negatieve communicatie**
 - Moment afspreken waarop 'alles eruit kan'
 - Agree to disagree
- **Stimuleer positieve momenten door middel van dankbaarheid**
 - Iedereen heeft graag een compliment!
 - Dagelijks opmerkzaam zijn: wat heeft mijn partner vandaag gedaan dat mij tevreden stemt? En hoe heb ik daarop gereageerd dat de kans groter wordt, dat hij/zij dat nog eens doet?
 - Alternatief: Raden wat je voor elkaar deed





WAAROM MANNEN
GEEN SEKSBOEKEN
KOPEN

MYTHES OVER MANNEN EN SEKS

WIM SLABBINCK
Manteau

Manteau
WIM SLABBINCK

WAAROM MANNEN GEEN SEKSBOEKEN KOPEN

WIM SLABBINCK

M