

A close-up photograph of a couple's hands clasped together. The person on the left is wearing a light blue button-down shirt, and the person on the right is wearing a denim jacket. The person on the right has a diamond ring on their finger. The background is a soft-focus sunset or sunrise over a landscape.

Een seksuele burn-out? *Je bent niet de enige*

Een fijne vrijpartij: heerlijk. Maar voor veel vrouwen is seks geen energiegelver, maar een energievreter. Het geeft zo veel spanning, dat ze er een burn-out van krijgen. **Wat betekent seks voor jou?**

Zeg 'ns eerlijk. Is seks iets waarop je je verheugt, waarvan je geniet? Geeft het je ontspanning of energie? Of maakt alleen de gedachte aan seks je al moe en moedeloos? Omdat je niet wilt vrijen, niet kunt vrijen of het op een andere manier zou willen doen. In dat laatste geval kan het zijn dat je een seksuele burn-out hebt. De Vlaamse sekscoach Leen Vangeebergen verdiepte zich in het verschijnsel en schreef er een boek over. Zij legt uit: "Bij een seksuele burn-out zijn je lichaam en geest, net als bij een 'gewone' burn-out, uitgeput door chronische stress. Alleen ligt de oorzaak niet in je werk, maar in problemen en spanningen die jij ervaart rondom seksualiteit."

Beladen onderwerp

Hoe merk je of er sprake is van een seksuele burn-out? Je ontloopt je partner omdat je bang bent dat hij met je wil vrijen. Een spontane knuffel is er niet meer bij. Je gaat vroeg naar bed en doet alsof je al slaapt als hij ook tussen de lakens stapt. Het liefst zou je apart slapen, maar dat durf je niet voor te stellen. Het onderwerp seks is al zo beladen. En jij zit er behoorlijk doorheen. Uiteindelijk stort je in. Je sluit je gevoel af en belandt in een depressie, of je wordt juist hypergevoelig en alles is je te veel. Weinig vrouwen weten dit, maar seksstress grijpt diep in op je algehele welzijn.

Hoeveel vrouwen kampen met een seksuele burn-out, is niet bekend. Daar is nog geen onderzoek naar gedaan. Wel is bekend dat het aantal vrouwen met burn-out-klachten stijgt. In de TNO-Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden van 2018 zei achttien procent van de vrouwelijke werknemers in Nederland burn-outklachten te hebben. Leen Vangeebergen: "Burn-out wordt nog hoofdzakelijk gerelateerd aan werk. Vrouwen bij

'Veel mannen beschouwen seks in het huwelijk als een recht, veel vrouwen zien het als een plicht. Dat zit in onze cultuur ingebakken'

wie spanningen over seks de hoofdoorzaak zijn, lopen daar niet mee te koop. Maar zij zijn beslist niet de enige. De manier waarop we tegenwoordig seksualiteit beleven, veroorzaakt veel stress. Vrouwen die geen zin hebben om te vrijen, staan voortdurend onder spanning. Veel mannen beschouwen seks in het huwelijk als een recht, veel vrouwen zien het als een plicht. Dat zit in onze cultuur ingebakken. Hij vindt dat het er met een zekere

regelmaat van moet komen, zij voelt die druk. Dat put haar uit op den duur, want haar veiligheid is in het geding. Elke avond als zij naar bed gaat, is ze er niet zeker van dat ze ongestoord kan slapen.

Vrouwen weten vaak niet hoe ze moeten reageren als hun man ongewenst om seks komt vragen. Nee zeggen is beladen, omdat de partner het persoonlijk kan opvatten. Seks betekent voor hem verbinding en het is lastig als dat wegvalt. Hij wil de band herstellen met seks, wat zij juist niet wil. Het leidt vaak tot heftige emoties."

Seks als een opgave

Leen onderscheidt drie oorzaken van seksuele burn-out. "Allereerst zijn er vrouwen die vrijen op een manier die niet overeenkomt met hun gevoel. Daarom genieten ze er niet (meer) van. Ze hebben nog wel seks, maar willen het eigenlijk niet. Ze zetten hun verstand op nul en doen maar wat, in de hoop dat het snel voorbij is. Ze zijn gewend zichzelf op te offeren voor het plezier van anderen en hebben nooit geleerd voor zichzelf te kiezen.

Ten tweede zijn er vrouwen die seksueel misbruikt zijn. Juist in de veiligheid van een goede relatie kunnen verdrongen en onverwerkte gevoelens naar boven komen. Aan de verwerking van hun trauma hebben deze vrouwen een dagtaak – iets wat enorm wordt onderschat door zowel henzelf als hun omgeving.

Op de derde plaats zijn er vrouwen die wel kunnen genieten van seks, maar niet durven uitkomen voor hun persoonlijke seksuele voorkeuren, zoals de behoefte aan dominante seks of meerdere partners. Ze zijn bang om >

‘Altijd uitvluchten bedenken, dat kon toch niet?’

Evelien (38) heeft een seksuele burn-out:

“Vier jaar geleden kreeg ik concentratieproblemen, hartklachten, hyperventilatie en ik was oververmoeid.

Mijn drukke leven met verantwoordelijk werk, jonge kinderen en gebroken nachten eiste zijn tol, dacht ik. Artsen zochten naar een fysieke oorzaak, maar die was er niet. Ten slotte stortte ik in. Ik sliep drie maanden bijna fulltime.

Ik ben sinds mijn achttiende met mijn man, hij was mijn eerste vriendje. Ons seksleven was verworden tot ‘even snel-snel’ voor het slapengaan. Ik was alleen maar moe en wilde dat hij me met rust liet. Maar altijd uitvluchten bedenken, dat kon toch ook niet? Als ik toegaf, huilde ik in stilte tijdens of na de seks.

Ik kon geen aanraking meer verdragen en ging extra vroeg slapen om seks te vermijden. Meer en meer besepte ik dat dit de oorzaak was van mijn uitputting. Ik stond constant onder spanning. Communicatie is niet mijn sterkste punt. Als mijn man wilde praten, klapte ik dicht. Bij mijn ouders zag ik het vroeger niet anders; mama was gehoorzaam en deed wat papa wilde.

Momenteel gaat mijn energie op en af. Ik volg verschillende therapieën om krachtiger in het leven te staan en beter naar mijn lichaam te luisteren. Ik heb denk ik wel seks nodig, maar anders dan hoe het nu gaat. Zeven minuten met alles erop en eraan is voor mij te beperkt. Mijn man en ik houden nu meer afstand. We praten er nog niet over, om elkaar te sparen. Ik hoop dat het ons in de toekomst weer lukt om fijn en liefdevol te vrijen.”



‘Durf te ontdekken waar jouw passie ligt en kijk of je die met je partner kunt delen’

niet aan de maatschappelijke norm te voldoen. Tegelijkertijd lijden ze onder het gemis dat ze ervaren. Voor al deze vrouwen geldt dat ze seks zien als een opgave. Een energievreter. Terwijl een plezierig seksleven juist energie gééft. Het maakt je creatiever, productiever, vrolijker en fitter.”

Opnieuw ontdekken

Het goede nieuws is dat er iets aan te doen valt. Niet à la minute, maar verbetering is zeker mogelijk. Je kunt een seksuele burn-out aangrijpen als startpunt om een seksleven te gaan ontdekken dat past bij jou. Al zit je daar waarschijnlijk niet direct op te wachten. Logisch. Je wilt juist met rust gelaten worden. Een periode vrijaf hebben van alles wat met seks te maken heeft. Wat is

dan de beste aanpak om van een seksuele burn-out te genezen?

“Om te beginnen is het verstandig om je lichaam de tijd en ruimte te geven om te herstellen”, adviseert Leen. “Neem rust, in combinatie met een vorm van lichaamstherapie. Behandelingen als shiatsu-massage of acupunctuur helpen je lijf om de stress te ontladen. Onderzoek ook eens welke overtuigingen over seksualiteit je hebt, die jou dwarszitten. Zoals het vastgeroeste idee dat je eens in de zoveel tijd je man moet behagen, ook al beleef je daar zelf geen plezier aan of doet het zelfs pijn. Wie zegt dat het zo moet? Wat vind jij zelf? Neem eens



LEESTIP: Leen Vangeebergen schreef het boek *Vrijaf – Herontdek je levenslust na een seksuele burn-out*.

een tijd vrijaf van de verplichtingen die je voelt in de seksuele relatie met je partner. Verken wie jij bent en waar je van houdt. Waar geniet jij van, wat voelt goed voor jou? Wat past er bij jou en je lichaam? Dat is voor iedereen anders. Kijk alleen al naar kleding: de één voelt zich sexy in een kort rokje, de ander voelt

'Bespreek je verlangens met elkaar, zoals je ook praat over wat voor eten je lekker vindt en welke muziek je graag hoort'

graag een lange rok om haar benen, een derde geniet van haar billen in een strakke jeans. Sommige vrouwen houden van zacht en lief vrijen, anderen verlangen actie of verliezen zich graag in een rollenspel. Durf te ontdekken waar jouw passie ligt en kijk vervolgens eens of je dat met je partner kunt delen. De kans is groot dat hij blij is wat jij hem laat zien en ervaren. Dat is echte intimiteit. Negen van de tien keer komt het wel goed, als je de tijd neemt om te groeien in je eigen seksualiteit en als je partner jou daarvoor de tijd gunt. Hij zal moeten beseffen dat jij een persoonlijke ontwikkeling doormaakt. Je wordt niet meer de oude, maar ontdekt een nieuwe versie van jezelf. Eentje die hij hopelijk kan omarmen."

'Ik wilde mijn verlangens niet langer onderdrukken'

Maartje (46) had een seksuele burn-out: "Ik werd verliefd op een ander en hield ook nog van mijn eigen man. Wij waren alleen uit elkaar gegroeid. Mijn man zag meer seks als de oplossing. Maar hoe meer hij aandrong, hoe erger het mij tegenstond. We gingen in therapie, wat niet hielp. Intussen had ik wel passionele seks met die ander. Ik had de behoefte om met meer dan één man te zijn, maar mijn echtgenoot accepteerde geen open relatie. Hij kon zich niet voorstellen dat ik met een ander vrijde en toch ook van hem hield. Seks werd voor hem een voorwaarde van liefde, voor mij een verplichting. Na afloop voelde ik me verdrietig, teleurgesteld, leeg. In therapie besepte ik hoezeer ik aan mezelf voorbijging, ook in mijn seksleven. Toen ik stopte met mijn man te pleasen, liep de spanning zo hoog op, dat het mij bekaaf maakte. Ik liep totaal energieloos rond. Ik voelde me schuldig en toch wilde ik mijn seksuele verlangens niet langer onderdrukken. We kwamen er niet uit samen. Na twee jaar zijn we uit elkaar gegaan. Ik voel me beter nu. Mijn vriend zie ik nog steeds. Maar tegen mijn zin vrijen, doe ik nooit meer."

Zo voorkom je een seksuele burn-out

6 tips van de sekscoach

- 1 Creëer zo vroeg mogelijk in je relatie openheid over seks.** Bespreek je wensen en verlangens met je partner, zoals je ook praat over wat voor eten je lekker vindt en welke muziek je graag hoort. In relaties die zijn ontstaan vanuit een brandende passie en verliefdheid, kan communiceren heel onromantisch lijken. Maar vroeg of laat sluipt de routine erin. Een eerlijk gesprek voorkomt dat je uit onvrede gaat kibbelen met elkaar of in een stille strijd verwickeld raakt.
- 2 Vind je eigen weg door te lezen over seksualiteit, films te kijken of erover te praten.** Gebruik al je zintuigen om te ontdekken waarvan jij een fijn gevoel krijgt. Doe niets enkel omdat andere mensen het ook doen.
- 3 Durf anders te kijken naar seks.** Wat de media en de wetenschap je ook doen geloven, er is geen vaststaande waarheid. Jouw seksleven is van jou, dat mag je invullen zoals jij wilt. Met je partner als meerwaarde, de kers op de taart.
- 4 Vraag aan je lichaam waar het behoefte aan heeft.** Dit klinkt misschien raar, maar probeer het maar eens. Welke signalen geeft je lichaam jou? Vaak merk je ze niet op, omdat je aandacht gericht is op je partner in plaats van op jezelf.
- 5 Zie het niet als jouw plicht om je man seksueel te laten ontladen.** Zijn seksualiteit is zijn verantwoordelijkheid, niet de jouwe. Als jij geen zin hebt in seks of er niet toe in staat bent, het zij zo. Onderhoud intussen wel de verbinding met je man door veel andere dingen samen te doen. Je blijft dan wel een team.
- 6 Neem de ruimte om voluit vrouw te zijn.** Onze maatschappij verwacht van vrouwen bijvoorbeeld dat ze tien weken na de bevalling alweer aan het werk gaan en hun baby uitbesteden. Dat is tegennatuurlijk. Het put je uit en dat is funest voor je seksleven. Apart slapen, ook zo iets. Het is in onze maatschappij not done. Maar als het jou de rust geeft die je nodig hebt, komt het je seksleven juist ten goede.