



Moeten we tijdens het verlof meer seks met elkaar hebben?

Relatietherapeut Sarah aan het woord

Sarah Hertens werkt mee aan de matchmaking van de Blind Getrouwd koppels en begeleidde ze gedurende het hele proces. Ze helpt ook mensen verder in haar praktijk te Hasselt.

“Moet just niks!” want moeten en seks, is geen goede combinatie. Seks gaat net over loslaten en gebeurt best in een spontane sfeer. In de dagelijkse sleur ligt de focus eerder op routines, verantwoordelijkheden en plichten hetgeen de passie net tegenwerkt. Om een gezonde relatie te onderhouden is het nodig ook regelmatig te investeren in plezier maken, spel en avontuur. Tijdens het verlof is de kans groter dat jij en jouw partner meer ontspannen zijn waardoor er meer ruimte is om van elkaar te genieten. De losse sfeer nodigt daarbij ook uit tot meer lichamelijkheid.

Maar seks is een gevolg, het ligt in het verlengde van de kwaliteit van je relatie. Kom je op vakantie aan met een hoop onopgeloste issues die jullie al het hele jaar meeslepen? Dan zal de intensiteit van het samenzijn eerder spanning oproepen. Of zijn er kleine kinderen bij die de hele dag aandacht vragen? Dat zal niet direct een sensuele sfeer bevorderen. Een vakantie, alleen met z'n tweetjes, is daarentegen wel een uitgelezen kans om elkaar opnieuw als partners te herontdekken, en zeker ook op seksueel vlak.



Psycholoog & relatietherapeut Sarah Hertens

Moeten we tijdens het verlof meer seks met elkaar hebben?

Relatietherapeut Sarah aan het woord



Sarah Hertens werkt mee aan de matchmaking van de Blind Getrouwd koppels en begeleidde ze gedurende het hele proces. Ze helpt ook mensen verder in haar praktijk te Hasselt.

“Moet just niks!” want moeten en seks, is geen goede combinatie. Seks gaat net over loslaten en gebeurt best in een spontane sfeer. In de dagelijkse sleur ligt de focus eerder op routines, verantwoordelijkheden en plichten hetgeen de passie net tegenwerkt. Om een gezonde relatie te onderhouden is het nodig ook regelmatig te investeren in plezier maken, spel en avontuur. Tijdens het verlof is de kans groter dat jij en jouw partner meer ontspannen zijn waardoor er meer ruimte is om van elkaar te genieten. De losse sfeer nodigt daarbij ook uit tot meer lichamelijkeheid. Maar seks is een gevolg, het ligt in het verlengde van de kwaliteit van je relatie. Kom je op vakantie aan met een hoop onopgeloste issues die jullie al het hele jaar meeslepen? Dan zal de intensiteit van het samenzijn eerder spanning oproepen. Of zijn er kleine kinderen bij die de hele dag aandacht vragen? Dat zal niet direct een sensuele sfeer bevorderen. Een vakantie, alleen met z'n tweetjes, is daarentegen wel een uitgelezen kans om elkaar opnieuw als partners te herontdekken, en zeker ook op seksueel vlak.

Psycholoog &
relatietherapeut
Sarah Hertens

