

Ik heb nooit zin in seks. Scheelt er iets met mij?

Relatietherapeut Sarah aan het woord

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

Er wordt wel eens gezegd dat seks de kwaliteit van een relatie weerspiegelt. Een goede relatie zou dan een bevredigend seksleven garanderen. De realiteit zit echter ingewikkelder in elkaar. Als je verliefd bent, vormt seks meestal geen probleem. De hormonen gieren door jouw lijf waardoor alleen al de gedachte aan de ander voor voldoende opwindend zorgt. De frequentie en intensiteit tijdens deze fase neem je beter niet als referentiepunt. Bepaalde perioden in een relatie kunnen zorgen voor minder zin of minder mogelijkheid tot seks. Denk

bijvoorbeeld aan het hebben van kleine kinderen, tijdens een renovatie of een emotioneel moeilijke periode. Vermoeidheid, spanningen maar ook hormonale veranderingen (na een bevalling of tijdens de menopauze) of medicatiegebruik kunnen jouw libido tijdelijk parten spelen. Dit betekent niet dat je plots jouw partner minder graag ziet of dat er iets scheelt met jou. Meestal zorgt de nodige rust, ontspanning en ruimte ervoor dat je stilaan terug open staat voor seksuele prikkels. Komt de zin in seks echt niet terug? Dan is

het belangrijk om na te gaan of de oorzaak eventueel medisch van aard is. Zeker als dit in het verleden anders was. Een verlaagd of helemaal geen libido kan dus verschillende oorzaken hebben. Twijfel niet om een deskundige in te schakelen die je snel terug op weg kan helpen.



Psycholoog & relatietherapeut Sarah Hertens

Ik heb nooit zin in seks. Scheelt er iets met mij?

Relatietherapeut Sarah aan het woord



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

Er wordt wel eens gezegd dat seks de kwaliteit van een relatie weerspiegelt. Een goede relatie zou dan een bevredigend seksleven garanderen. De realiteit zit echter ingewikkelder in elkaar. Als je verliefd bent, vormt seks meestal geen probleem. De hormonen gieren door jouw lijf waardoor alleen al de gedachte aan de ander voor voldoende opwindning zorgt. De frequentie en intensiteit tijdens deze fase neem je beter niet als referentiepunt. Bepaalde perioden in een relatie kunnen zorgen voor minder zin of minder mogelijkheid tot seks. Denk bijvoorbeeld aan het hebben van kleine kinderen, tijdens een renovatie of een emotioneel moeilijke periode. Vermoeidheid, spanningen maar ook hormonale veranderingen (na een bevalling of tijdens de menopauze) of medicatiegebruik kunnen jouw libido tijdelijk parten spelen. Dit betekent niet dat je plots jouw partner minder graag ziet of dat er iets scheelt met jou. Meestal zorgt de nodige rust, ontspanning en ruimte ervoor dat je stilaan terug open staat voor seksuele prikkels. Komt de zin in seks echt niet terug? Dan is het belangrijk om na te gaan of de oorzaak eventueel medisch van aard is. Zeker als dit in het verleden anders was. Een verlaagd of helemaal geen libido kan dus verschillende oorzaken hebben. Twijfel niet om een deskundige in te schakelen die je snel terug op weg kan helpen.

*Psycholoog & relatie-
therapeut Sarah Hertens*

