

Een seksdagboek bijhouden, net als in de serie 'Sex/Life'? Relatietherapeut Sarah Hertens legt uit waarom het nuttig is



⋮

Bron: Netflix

Bijschrift

Een scène uit 'Sex/Life'.

Een van de meest verslavende en populaire series van het moment is 'Sex/Life' op Netflix. De reeks gaat over Billie Connelly. Een vrouw die magie mist in bed en beslist om een *sex journal* bij te houden. Volledig losstaand van het verhaal is zo'n dagboek geen slecht idee, zegt klinisch psycholoog en relatietherapeut Sarah Hertens. Ze legt uit wat de voordelen zijn en hoe je eraan begint.

In 'Sex/Life' is het hoofdpersonage Billie getrouwd met Cooper. Gelukkig getrouwd, zo zegt ze zelf, met een man die übertrouw, knap en attent is. Maar toch mist ze iets. Dé spark. Want hun seksleven ligt plat en heeft eigenlijk nooit echt gensters geslagen. Dus denkt Billie terug aan haar jonge wilde jaren en be-

sluit ze om haar oude, seksuele avonturen neer te schrijven in een dagboek op haar computer, zodat ze die nog een keer kan herbeleven.

Wat?

“Op zich is zo’n *sex journal* geen slecht idee”, zegt relatietherapeut en ‘Blind Getrouwd’-expert Sarah Hertens. “Dat is een soort dagboek, waarin je je seksuele ervaringen bijhoudt. Dat kan gaan over seks met je vaste partner, met verschillende bedpartners, en over je fantasieën.”

“Het is zelfs iets wat je kan doen mét je lief of echtgenoot, als een vorm van sexting. In plaats van elkaar pikante foto’s te sturen, kan je een fantasie over je geliefde neerschrijven. Alle zaken die je met die persoon zou willen doen. Of alle dingen die jij wilt ondergaan. Dat kan ook heel prikkelend zijn om naar elkaar te sturen.”

(Lees verder onder de foto.)



⋮

Bron: Getty Images/Westend61

Bijschrift

Waarom?

“Seks is nog steeds een taboe”, meent Hertens. “Dat merk ik tijdens relatietherapie: koppels praten niet graag en niet spontaan over intimiteit. Soms zie ik zelfs koppels die al twintig jaar samen zijn, maar niet weten wat de ander fijn vindt in bed. Dan raad ik weleens aan om een dagboek bij te houden. Dat is een goede manier om elkaar te ontdekken. Het verkleint de drempel om over seks te praten.”

“Anderzijds weten mensen soms zelf niet wat ze leuk vinden. Dan kan zo’n journal helpen om jezelf en je seksuele identiteit te ontdekken. Wat vind ik fijn? Wat niet? Wat vind ik leuk aan mijn partner? Waar wil ik nog mee experimenteren? Door alles neer te pennen, creëer je meer inzicht en dat kan je dan ook weer makkelijker communiceren naar je bedpartner(s) toe.”

Schrijven maakt wel degelijk een verschil, zegt Hertens. “Wie een relatie ontwikkelt via datingapps of via chatboxen van sociale media, geeft zich veel sneller bloot. Ze durven sneller persoonlijke, diepgaande zaken te delen dan wanneer ze iemand zouden leren kennen in real life. Het is gewoon makkelijker om open kaart te spelen en je kwetsbaar op te stellen via tekst dan face to face.”

Hoe?

“Wie start met een seksdagboek kan - net als Billie in 'Sex/Life' - teruggrijpen naar het verleden. Het kan plezant zijn om je geschiedenis en aantal bedpartners in kaart te brengen, en te zien hoe je seksuele identiteit is gegroeid. Maar je kan evengoed met een schone lei starten.”

“Je kan al je gedachten noteren in een mooi boekje, maar je smartphone of laptop werkt ook. Dat hangt een beetje van je eigen voorkeur af. Belangrijk is dat je de vrijpartij even laat bezinken, en pas de dag na dien pen en papier erbij neemt. Het is zelfs leuk om een week later je notities nog eens te doorbladeren: ben je het nog steeds eens met wat je geschreven hebt? Is je gevoel hetzelfde, of is het al wat veranderd? Was de seks echt zo *mindblowing*, of had je het een beetje opgeblazen?”

Kijkt je partner met argusogen toe hoe jij in de weer bent met je dagboek? Dat is nergens voor nodig, sust Hertens nog. “Er bestaat geen handboek 'Seks voor dummy's'. Iedereen zit nu eenmaal verschillend in elkaar. De bedoeling is echt dat je jezelf en je eigen seksualiteit beter leert kennen. Het is geen kritiek op je partner. Integendeel. Het kan jullie seksleven alleen maar een upgrade geven. Hoe beter je je eigen genotsplekken en verlangens leert kennen, hoe beter je erover kan praten, en daar zullen jullie alle twee van profiteren.”

Lees ook:

[Hoe echt is de beroemde douchescène uit 'Sex/Life'? \(https://www.hln.be/tv/hoe-echt-is-de-beroemde-douchescene-uit-sex-life~aff77099/\)](https://www.hln.be/tv/hoe-echt-is-de-beroemde-douchescene-uit-sex-life~aff77099/) (gratis)

[Ben Affleck en Jennifer Lopez zijn opnieuw samen. Waarom keren mensen terug naar exen en heeft dat kans op slagen? 2 relatietherapeuten leggen uit \(https://www.hln.be/seks-en-relaties/ben-affleck-en-jennifer-lopez-zijn-opnieuw-samen-waarom-keren-mensen-terug-naar-exen-en-heeft-dat-kans-op-slagen-2-relatietherapeuten-leggen-uit~a1ce1d39/\)](https://www.hln.be/seks-en-relaties/ben-affleck-en-jennifer-lopez-zijn-opnieuw-samen-waarom-keren-mensen-terug-naar-exen-en-heeft-dat-kans-op-slagen-2-relatietherapeuten-leggen-uit~a1ce1d39/) (+)

[Over dit seksspeeltje schrijven vrouwen wilde reviews: seksuoloog Chloé De Bie legt uit waarom het zo goed werkt \(https://www.hln.be/seks-en-relaties/over-dit-seksspeeltje-schrijven-vrouwen-wilde-reviews-seksuoloog-chloe-de-bie-legt-uit-waarom-het-zo-goed-werkt~a2592e63/\)](https://www.hln.be/seks-en-relaties/over-dit-seksspeeltje-schrijven-vrouwen-wilde-reviews-seksuoloog-chloe-de-bie-legt-uit-waarom-het-zo-goed-werkt~a2592e63/) (+)