



9	woord vooraf
35	mee kijken in het kabinet
	1

36	in team (focus op communicatie)
37	‘Sinds de geboorte van ons kindje praten we niet meer’
55	‘We maken altijd ruzie, en over de stomste dingen eerst!’
75	‘Kon zij zichzelf maar (graag) zien zoals ik haar zie’
89	‘Mijn partner heeft me bedrogen’
109	‘Is het leeftijdsverschil tussen ons de doodsteek voor onze relatie?’
	2

122	intiem (focus op seksualiteit)
123	‘We vrijen niet meer (zoals vroeger)’
139	‘Ik wil altijd en de ander nooit’
153	‘Ik weet niet wat ik moet denken of voelen bij seks’
163	‘Ik ben nog maar 28 en heb al erectieproblemen’
175	‘Mijn partner wil iets uitproberen wat ik niet zie zitten’
187	naspel



woord vooraf

‘Vertel eens een gek verhaal van bij jou in de praktijk?’ Deze vraag krijg ik dikwijls al snel wanneer mensen horen wat ik doe voor de kost. Soms krijg ik deze vraag van mensen die ik al langer ken, wanneer ze hun nieuwsgierigheid over wat er zich binnen de vier muren van de spreekkamer afspeelt niet kunnen bedwingen. En of ik mijn lach wel kan inhouden wanneer het over seks gaat. Of men stelt zich de gekste scenario’s voor bij mijn job. Ja, de mens is en blijft een nieuwsgierig wezen! Vaak moet ik anderen op dat moment teleurstellen in hun zoektocht naar een sappige anekdote. Neen. Ik krijg geen rare, bizarre, tenenkrullende verhalen te horen in mijn kabinet. Ja. Ik kan mijn lach inhouden wanneer mensen hun verhaal brengen. Wat niet wil zeggen dat er af en toe niet goed gelachen wordt! Lachen kan voor de nodige luchtigheid zorgen die sommige zwaardere verhalen kunnen gebruiken. Iemands last weglachen of uitlachen, dat is dan weer een ander verhaal. Dat zal ik nooit doen. Het idee alleen al, dát is tenenkrullend.

De mensen die mijn hulp invoeren en op gesprek komen zijn gewone, doorsnee mensen. Zoals jij en ik. Met gewone jobs, een gewoon leven, gewone hobby’s. Op vlak van seksualiteit en/of relaties loopt het in hun leven op dat moment even niet zo gewoon. Of zoals ze zouden willen. Uiteraard is iedereen en elk verhaal anders, ik zal niet gauw iedereen over dezelfde kam scheren. In de kern komt iedereen de eerste keer echter voor hetzelfde op gesprek: iemand heeft nood aan hulp. Koppels voelen aan dat er iets gebeurd is met de liefde tussen hen. Is ze kwijt? Is ze op? Kan ze teruggevonden worden of is ze langzaam weggelopen? En wat kun je dan doen om deze liefde te herwinnen? Singles vragen zich af of ze ooit nog de liefde terug kunnen vinden.

En wat ze dan wel niet zouden moeten doen om iemand aan de haak te slaan. Als ze er überhaupt al iets aan kunnen doen. Want de liefde, die overvalt je toch, neen?

What is love?

Liefde, wat is dat eigenlijk? Vanuit de wetenschap is hier geen pasklaar, eenduidig antwoord op. Alle onderzoek naar chemische processen, eeuwenoude filosofische overpeinzingen en sociale experimenten ten spijt, kunnen we 'de liefde' niet definiëren. Verliefdheid, de tijd van samen op een roze wolk zitten waarin je de wereld lijkt aan te kunnen en je partner niets fout kan doen, duurt wetenschappelijk gezien tot maximaal anderhalf jaar. Tijdens die periode kan de verliefdheid z'n oogkleppen afschudden en overgaan in liefde.

Als ik een poging waag om liefde te omschrijven, is het voor mij terug te brengen naar een vrij basaal kerngevoel. Liefde is voor mij graag dicht bij iemand willen zijn en voor deze persoon niets dan goeds wensen. Dat dichtbij zijn kan zich uiten op verschillende vlakken, zowel letterlijk als figuurlijk. Letterlijk is het dan fysiek bij elkaar willen zijn en elkaar willen aanraken, opzoeken, in elkaars buurt vertoeven. Het is iemand toelaten in je persoonlijke bubbel en daarvan genieten. Maar ook figuurlijk kun je dicht bij de ander zijn: je verbonden voelen, een diepere connectie aangaan en aanvoelen dat je op hetzelfde niveau zit. Zeker in partnerrelaties is dit een bekend gegeven. De ander, in een liefdesrelatie je partner, wens je niets dan goeds. Je zal hem of haar dus willen behoeden voor negativiteit. Je wil deze persoon als het ware beschermen tegen kwade invloeden en wenst dat diegene niets slechts overkomt. Dit uit zich in je gedrag naar die persoon toe: je ondersteunt, doet groeien en hoopt dat hij of zij gelukkig is. Je draagt zorg. In een goede relatie is dit gevoel wederzijds en kun je elkaar doen groeien en elkaars steun en bescherming zijn.

Where is the love?

Soms echter komt er een kink in de kabel. Dan voel je de liefde minder, wil je even afstand of merk je dat je de ander niet meteen het beste toewenst, maar soms zelfs verwenst. Dan kan het gebeuren dat je hierin vastloopt en steeds in hetzelfde cirkeltje blijft lopen. Of om het in vakjargon te zeggen: jullie blijven vasthangen in jullie negatieve relationele dynamiek. Op die momenten kun je best hulp van buitenaf gebruiken om deze dynamiek, deze valkuilen en vicieuze cirkels bloot te leggen en je daarin te laten helpen. Iedereen die zich aanmeldt heeft immers één ding gemeen: men loopt vast en wil geholpen worden. Daarvoor hebben ze hun moedigste schoenen aangetrokken en zijn ze de figuurlijk grootste drempel overgestapt. Om erover te komen praten.

Het invoeren van hulp is vaak niet evident. Voor velen vraagt het een paar seconden moed om het telefoonnummer in te toetsen of die e-mail te versturen. Het is dan ook een zeer belangrijke stap. De eerste stap naar een andere, betere versie van henzelf. En ja, wanneer ze deze stap zetten beginnen we met praten over hun relatie en bijhorende seksleven. En ja, de meest intieme zaken worden besproken. En ja, vaak is dit huis-, tuin- en slaapkamersseks. Maar is dit dan saai? Verre van! Heb ik wilde verhalen uit de spreekkamer nodig om gesprekken met vrienden op gang te houden, of om de passie voor mijn vak over te brengen? Totaal niet! Ik weet dat het tegen mijn winkel spreekt, maar seks is ook maar seks. Er wordt tegenwoordig zoveel druk gelegd om toch maar het beste, pikantste en opwindendste seksleven te hebben, dat mensen bijna niet anders meer kunnen dan zichzelf in vraag te stellen. Ze vergelijken zichzelf met anderen – een van de grote ziektes van deze tijd – en komen logischerwijs altijd als mindere uit de bus. Dan is het niet verwonderlijk dat zovelen op een muur van te hoge verwachtingen botsen.

Zit jij met vragen over jezelf of je relatie en durf je niet goed professionele hulp zoeken? Schrikt het woord ‘therapie’ je af? Ben je bang dat je op een zetel moet gaan liggen en je diepste geheimen moet prijsgeven? Dat de therapeut als een aasgier rond jou cirkelt, hopen op het loskraken van een geheim dat je al jaren met je meedraagt of – sterker nog – waarvan je het bestaan zelfs nog niet eens afwist? Laat dit boek je dan geruststellen. Het is allemaal niet zo erg zoals ik vermoed dat je het je voorstelt. Het kan zeker intens zijn en je komt dingen tegen van jezelf die je misschien liever nog even had verstoep. Maar zonder stilstaan bij jezelf komt er geen beweging. En zonder beweging is er geen verandering. Misschien haal je uit dit boek wel een handige tip of ga je met een bepaalde techniek thuis aan de slag: geweldig! Zeker doen! Of misschien denk je toch: ‘Verdorie. Zo eens gaan praten, dat zou mij deugd doen. Dat zou mij en mijn relatie helpen. Dat kan iets in gang trekken.’ Dan kan ik je alleen maar aanraden om een therapeut te zoeken die je hierin wil begeleiden. Ik kan iemand ten zeerste aanraden, je hebt zijn boek nu in handen. Weet dat het opstarten van therapie begint met een kennismaking en dat er in de eerste sessies zeker niet verwacht wordt dat je meteen je diepste geheimen te grabbel gooit.

Waarom dit boek?

Ondertussen ben ik een dikke tien jaar actief als seksuoloog en relatietherapeut. In de ontelbare gesprekken die ik voerde, merkte ik dat veel zaken terugkomen. We blijven als mensen, zowel binnen onszelf als binnen relaties, kennelijk worstelen met dezelfde thema’s – thema’s die zo belangrijk zijn dat we hulp van derden inroepen om daarin te worden bijgestaan. En dat is goed! Praten werkt. Praten is de eerste stap. Maar komen praten is vaak niet evident. Dit boek biedt een inkijk in wat er zoal gezegd wordt op de bank bij de therapeut. En hoe hier dan mee verder wordt gegaan. Ik merkte op den duur namelijk dat

ik veel dezelfde inzichten, theorieën, vergelijkingen en technieken herhaalde tegen mijn cliënten. Ik hoorde mezelf denken: dit zou toch algemeen geweten moeten zijn, mensen zouden hier zo geholpen mee kunnen zijn! Hierdoor rijpte het idee om deze interventies te bundelen. Het resultaat daarvan ben je nu aan het lezen. Bezie het als gluren door het sleutelgat. Het geeft inzicht in wat ‘komen praten over jezelf en je relatie’ nu juist is of wat het kan zijn. Of het geeft inzichten in jezelf. Een open geest en de bereidheid om naar jezelf te durven kijken, zijn een mooie start. Probeer gerust te kijken wat het lezen van dit boek met je doet. Je neemt eruit mee wat je wil, hoe klein of groot ook.

Je bent normaal

Vragen waar je zélf mee zit, heeft een ander sowieso ook. Hoe gek, raar, abnormaal, out of the box je ook denkt dat je zelf bent: je bent niet de enige die meemaakt wat jij meemaakt. In principe had de overkoepelende vraag van dit boek kunnen zijn: ‘Ben ik wel normaal?’ Het is een vraag die zeer velen mij schoorvoetend stellen wanneer ze voor de eerste keer op gesprek komen. Dan hoor ik vaak dat deze vragen hen een tijdje heeft tegengehouden om hun verhaal te komen doen. Veel mensen durven namelijk de stap naar hulp niet te zetten omdat ze denken dat men hen abnormaal gaat vinden. Het feit dat die vraag opkomt is logisch te verklaren. Overal kun je wel iets lezen of zien over seksualiteit, vaak echter zeer ongenueanceerd en niet altijd vrij van sensatie. Bij navraag naar het seksueel gedrag van de mens moet je er rekening mee houden dat men op dat vlak graag een tandje bij durft steken. Men gaat sociaal wenselijk antwoorden om niet buiten de verwachtingen te vallen. En het zijn net deze verwachtingen die ons de das omdoen. Die ervoor zorgen dat we ons ongemakkelijk voelen bij onze seksualiteit, zelfs wanneer er in de eerste plaats al niets is om ons zorgen over te maken. Wanneer je heel veel of heel weinig zin hebt, soms pijn ervaart of extreme lust, je jezelf vragen stelt over

je seksuele fantasieën, je het naar eigen aanvoelen weinig of net heel veel doet – daar zit niks abnormaals in. Ga erover praten wanneer je voelt dat dat je zou helpen. Al is het maar een beetje.

Onze eigen fantasiewereld is er soms eentje waarvan we zelf ook schrikken. Zo kunnen er gevoelens of gedachten bij ons opkomen waarvan we zelf niet wisten dat we deze konden voelen of denken. Zo kun je gerust stiekem fantaseren over iemand anders dan je partner. Of veel masturberen en toch een goed seksleven hebben thuis. Je kan het gevoel hebben dat iedereen rondom jullie de meest wilde seks beleeft, en zelf zijn jullie tevreden met dezelfde afwisseling van standjes, volgens hetzelfde patroon met dezelfde manieren van stimuleren. Dit is allemaal oké. ‘Normaal’ kan een vies woord zijn, het kan ons doen wankelen en twijfelen. Al snel krijg je dan het gevoel dat je misschien anders bent dan de anderen. Maar het is net in dit anders-zijn dat we allemaal gelijk zijn. Elke situatie is uniek en ieder mens is anders. En toch zullen er altijd wel mensen zijn die met min of meer hetzelfde worstelen als jij. De norm die jij echter hanteert bij seks is de juiste. Wat binnen jouw of jullie norm valt, telt. Waar jij van kan genieten, dat is jouw eigen norm. Ik spreek hier niet over seksuele handelingen die moreel verwerpelijk zijn of waar niemand over twijfelt dat ze flirten met het extreme of illegale. Stilstaan bij je eigen vragen, bedenkingen, beslommeringen en wensen, dát zou pas de norm moeten zijn!

Je bent niet alleen

Mensen schamen zich soms over hun innerlijke wereld. Daarin mag en kan namelijk grotendeels alles. In onze gedachten zijn we vrij. Dus dan kunnen je gedachten doorschieten naar wat extremere gebieden. Ben je dan abnormaal? Verre van. Wat voor jou aanvoelt als oké, dat is oké. Pas wanneer jij of mensen uit je omgeving er last van krijgen,

dan is het tijd om even bij jezelf stil te staan. Deze last kan zijn dat je merkt dat je er de hele dag over tobt. Of als je echt het gevoel hebt dat het te ver gaat en je anderen of jezelf zou kwetsen of op een negatief pad zou terechtkomen. Of wanneer je je niet meer kan focussen op je werk of daginvulling. Dan is hulp zoeken het beste wat je voor jezelf en je omgeving kan doen. Allemaal worstelen we weleens met grotere en kleinere thema's in het leven. Seksualiteit is dan vaak zo'n thema. Ik hoop dat dit boek je duidelijk maakt dat je hier zeker niet alleen in staat.

Tevreden kunnen zijn met jezelf en je relatie, dat is uiteindelijk wat telt. **Het goed doen, is goed genoeg.** Je hoeft niet altijd in alles de beste te zijn, want wat levert je dat op? Probeer je niet te spiegelen aan wat je op de sociale media ziet, of wat je leest in magazines. Wat daar geportretteerd wordt mogen we immers met een grove korrel zout nemen. Zelfs hoe mensen in je omgeving zich voordoen, kan een façade zijn. Je zou eens moeten weten wat er achter gesloten deuren gebeurt! Het belangrijkste is dat jij je tevreden voelt bij hoe het in jouw leven loopt. En probeer je dan geen bal aan te trekken van wat anderen daarvan zeggen.

Er is zeer weinig waar ik nog van opschrik in mijn professionele setting. Laat dit boek een aanzet zijn om zelf ook die drempel over te stappen, mocht je daarover nadenken. Sommige zaken die je zal lezen, komen je misschien bekend voor, andere minder. Misschien herken je situaties uit je eigen leven en relatie, of van iemand uit jouw omgeving. Ik hoop hiermee eventuele schroom om bij een hulpverlener aan te kloppen weg te nemen. Werken aan jezelf begint bij het durven kijken naar jezelf. Kijken naar hoe een ander dit beleefde en herkennen wat er zoal speelt, kan hierbij een opstapje zijn. Laat dit boek het spreekwoordelijke duwtje zijn dat je nodig hebt om zelf op gesprek te gaan bij iemand. Of om een gesprek met je partner aan te knopen.

Neem je tijd

Wanneer je diep verzonken lijkt in problemen en geen uitweg meer ziet, kan alles een kluwen lijken. Een berg waar je nooit nog over geraakt. Dat is normaal en logisch, omdat je middenin de situatie zit en deze je dan overweldigend kan lijken. In je dagelijks leven ben je misschien al met 1001 dingen tegelijk bezig. Dan lijkt stilstaan bij jezelf nog eens een extra opdracht, die aanvoelt als onbegonnen werk. Terwijl het er net voor kan zorgen dat je terug een overzicht krijgt van alles wat je op dat moment opsloopt. Zo wordt die grote berg weer behapbaar. Vergelijk het met een waterlek in je huis. Je kan dan met potten en pannen aan de slag gaan en deze telkens onder de lekkage zetten en ze om de zoveel tijd weer leegmaken, waarna het spelletje van voren af aan begint. Of je kan even de tijd nemen om na te gaan waar de lekkage vandaan komt. Dit vraagt meer tijd, meer zoekwerk en mogelijk ook wat herstellingen. Op de lange duur echter zorgt het voor rust en een lekvrij huis.

Stel: er wringt iets in de omgang met een bepaald persoon. Kun je dan de vinger leggen op wat dat net is? Wat die persoon doet met je? Op welke manier? Hoe dat zo gekomen is? Waar je net zelf op botst? Wat maakt dat je het niet anders kan zien? En durf je al deze vragen in alle eerlijkheid onderzoeken? Dat is namelijk de voorwaarde – niet alleen in therapie, in dit boek evenzeer. Een kritische blik mag, maar denk dan eens na van waaruit je deze kritiek uit. Herkenbaarheid? Bezorgdheid? Geraaktheid? Of net omdat het bij jou helemaal anders lijkt te lopen? Dat kan. Elke mens, elke relatie is anders. Ik probeer in dit boek over relaties enkele grote lijnen te trekken. Opstekers. Algemeenheden. **Ik beweer hier niet de absolute waarheid in pacht te hebben, maar wil jou aansporen om je eigen waarheid te vinden.**

Geen vervanging voor therapie

Laat het duidelijk zijn dat dit boek geen vervanging is voor therapie. In therapeutische gesprekken wordt er bij iedere persoon zelf en diens vragen, gedachten, klachten, noden en wensen stilgestaan. Ieder van ons heeft een ander verhaal en therapie zal steeds maatwerk zijn. De therapeut die tegenover jou zit en naar jouw eigen verhaal luistert, is daarin van cruciaal belang. Die interactie kun je niet in boekvorm gieten. Ieder van ons heeft namelijk zijn of haar eigen boek van het leven. Zo ook de therapeut. Het enige wat de therapeut als instrument heeft is het eigen lichaam waarmee gevoeld, gedacht en geconnecteerd wordt. Een boek voelt niet, een boek beleeft niet, een boek geeft niets terug. Maar het kan je wel aanzetten tot het met een frisse blik kijken naar hoe je zelf in het leven en in relaties staat.

Waarmee komen mensen nu zoal bij mij aankloppen? In hoofdzaak met worstelingen die relationeel en/of seksueel van aard zijn. Seksualiteit heeft uitlopers in verschillende aspecten van een relatie. Het is een begrip dat verschillende zaken beïnvloedt: vanuit de seksualiteit vloeit veel voort in interactie met anderen, het kan je relatie met anderen veranderen. Omgekeerd is het een begrip dat door veel zaken beïnvloed kan worden: problemen binnen het relationele kunnen een verandering geven van het seksuele. Het thema seksualiteit is niet eenvoudig op te delen en in een aantal pagina's te bevatten. Het is bovendien geen afgebakend deel van iemands zelf, laat staan wanneer twee (of meer) mensen elkaar vinden en hun opvattingen en belevingen hierover op elkaar moeten afstemmen. Wanneer we praten over seksualiteit, zullen verschillende aspecten van wie je bent steeds aangeraakt worden. **Seks als een losstaand element beschouwen is niet evident.** Denk maar eens na bij jezelf wat het woord 'seksualiteit' oproept. Dit kunnen personen, handelingen, plaatsen, lichaamsdelen, beelden, gebeurtenissen, gevoelens, kleuren, voorwerpen... zijn. Die associaties zijn niet onder één noemer te vangen. Het is dan ook niet

verwonderlijk dat wanneer mensen aankloppen met problemen die in meer of mindere mate seksueel beladen zijn, deze vaak met meer te maken hebben dan het seksuele op zich. De vraag die ik aan het begin van deze alinea stelde, laat zich dus niet zo makkelijk beantwoorden.

Hulp! Vraag?

Wij therapeuten noemen het struikelblok waarmee iemand worstelt en in een eerste gesprek komt aankloppen – de reden waarom ze hulp zoeken, de uiting van hun problemen in een beknopte vraag of zin gegoten – de ‘hulpvraag’. Deze hulpvraag is er niet op één dag gekomen. Vaak is ze in een eerste gesprek zelfs nog niet volledig helder. Het is een samenraapsel van gedachten, gevoelens, zichtbare en onzichtbare processen en gebeurtenissen in je leven die op dat moment in de knoop lijken te raken. Voorbeeld: iemand komt praten over een gebrek aan zin dat hij of zij ervaart. We kijken dan samen hoe het leven van die persoon op dat moment verloopt en wat daartoe heeft geleid. Persoonlijker dan dat wordt het niet. Je gaat niet naar de seksuoloog of de (relatie)therapeut voor een pasklaar antwoord. **Als ik dé gouden tip had die alle zorgen zou doen oplossen, ik gaf hem graag!** Tijdens gesprekken wordt er samen op zoek gegaan waar de nood precies ligt. Soms weet je dit al, soms ook niet. Dat is niet erg, sterker nog, dat hoort bij het proces.

Wanneer ik toch alle hulpvragen moet bundelen, kom ik uit op twee thema's die op de voorgrond staan: seks en communicatie. Deze opdeling maken lijkt kunstmatig, temeer daar seks net een vorm van communicatie is. Van zenden en ontvangen. Van geven en nemen. Het lijkt wel een kaartspel! Daarom zullen sommige vragen overlappen. Zo gebeurt het dat de situatie waar men het lastig mee heeft zich uitstrekt over de grenzen van het strikt seksuele of louter communicatieve. Deze beïnvloeden elkaar en we kunnen dit moeilijk uitsluiten

of negeren. Toch heb ik de hierna beschreven tien casussen opgedeeld per vijf. De eerste groep hulpvragen komt voort uit de wens om terug in team te kunnen functioneren. De tweede groep legt de klemtoon op het terug intiem willen zijn. Communicatie draait immers vaak om het inzetten op verbinding. Om terug het teamgevoel te vinden en samen het gevoel te hebben dat er aan hetzelfde zeil wordt getrokken. Overspel heb ik in de eerste categorie ondergebracht. Wanneer er namelijk overspel gebeurt zal dit vermoedelijk een seksuele daad zijn, maar het gevolg is wel dat een koppel wordt ontwricht. Dan komen ze voor de uitdaging te staan om te onderzoeken of ze nog een gezamenlijk doel hebben. Onder de noemer seksualiteit vallen de vragen over meer, minder of geen zin, verschil in zin en de invulling van seksualiteit binnen koppels.

Seks is biopsychosociaal

Seksualiteit mogen we niet verenigen naar wat zich tussen de benen afspeelt. Wat je bij seks denkt, ziet, hoort, zegt, voelt, wilt, beleeft... kun je toch niet negeren? Om even met een duur woord te zwaaien: seks is een biopsychosociaal gegeven. Het is een wisselwerking tussen het biologische, het psychologische en sociale interactie. Met het biologische bedoelen we alles wat er zich in je lichaam afspeelt. Fysieke opwinding, erectie, vochtig worden, een verhoogde hartslag en ademhaling, droogte, het effect van medicatie, hormonen, fijne prikkels, pijnprikkels, klamme handen, krampen... Met het psychologische bedoelen we dan alles wat er zich in je hoofd qua gedachten afspeelt. Dit zijn gedachten die je zelf wilt en oproept (fantasieën) of misschien liever niet (depressieve klachten, burn-out...). Hieronder vallen ook je opvattingen, (voor)oordelen en denkpatronen over seksualiteit. Het sociale slaat dan weer op de interacties die je met anderen aangaat, in het heden of uit het verleden. En wat er allemaal rondom je gebeurt.

En bovenal: hoe je je in je relatie voelt. Wanneer je niet goed in je relationele vel zit, zal het moeilijker worden om seks toe te laten.

Geen van deze drie factoren (biologisch, psychologisch of sociaal) zal in seksualiteit puur op zichzelf staan, ze zullen een invloed hebben op elkaar. Al hebben ze wel elk een effect op hoe je seksualiteit zal beleven. Als je ziek bent daalt je zin in seks. Wanneer je kampt met een burn-out zul je minder snel initiatief nemen. En wanneer je relatie even in een dip zit, duik je ook niet meteen fris en fruitig samen het bed in. Onderling hebben deze drie aspecten ook invloed op elkaar.

Voorbeeld: Sam heeft pijn bij het vrijen, wanneer haar vriend haar vaginaal penetreert. Dit is een biologische component. Wanneer ze de volgende keer wil vrijen, doet de herinnering aan deze pijn, het psychologische, haar verkrampen. Zo zie je dat het biologische en psychologische rechtstreeks verbonden kunnen zijn. Haar vriend heeft hier negatief commentaar op. Hij vindt dat ze zich niet moet aanstellen en gewoon even moet doorbijten, zodat hij kan genieten. Dat is dan een sociale factor die hierop invloed uitoefent. Ze wil haar vriend niet teleurstellen omdat dit volgens haar niet hoort, wat weer een sociale component is. Ze vrijt toch tegen haar zin, waardoor ze door de verkramping nog meer pijn ervaart. Dit doet geen deugd, en al zeker niet aan hun relatie. Op die manier hebben zowel biologische, psychologische als sociale aspecten een invloed op seksualiteit.

Wanneer we het van de kant van haar partner belichten, ziet het er compleet anders uit, hoewel het om dezelfde seksuele interactie gaat. Wanneer hij lust ervaart wil hij genieten van seks. Hij wordt opgewonden van haar omdat hij haar aantrekkelijk vindt en graag zo dicht mogelijk bij haar wil zijn. Hierbij zijn vooral de biologische en psychologische aspecten werkzaam. Hij verwacht in een relatie steeds bevredigd te worden, omdat dat volgens hem een belangrijk deel uitmaakt van het samenzijn. Dit heeft hij altijd zo gezien en gehoord,

hij kent nog geen andere manier van seksualiteitsbeleving. Het is zijn manier om haar te zeggen dat hij haar graag ziet. De interactie, het sociale, kleurt zodoende op een – voor haar en hun relatie – negatieve manier het seksuele.

Andere herkenbare voorbeelden van het biopsychosociale karakter van seksualiteit zijn:

- In het vrijen met je lief (sociaal) merk je dat je erectie (bio) afneemt wanneer je stress ervaart (psycho).
- Jouw nood aan aandacht (psycho) maakt dat je veel online datet (sociaal) omdat je zo opgewonden (bio) raakt van vluchtige seks (sociaal).
- Je kan intens genieten met hoogtepunt (bio) van een goede vrijpartij omdat jij en je partner goed op elkaar zijn ingespeeld (psychosociaal).

Zoals al gezegd is het niet evident om seks en communicatie van elkaar te scheiden. Vaak overlappen ze elkaar – we kunnen zeggen dat seks een vorm van communicatie is. In seks komt veel bij elkaar: hoe voelen we ons bij elkaar, hoe maken we dit kenbaar, wat hebben we nodig, wat betekent seks voor mij en voor de ander... Dit zijn verschillende onderwerpen die in seks tot uiting kunnen komen. Hoe je seks beleeft kan dus op verschillende manieren beïnvloed worden. Wanneer er een kleinigheidje hapert, kan het hele systeem rond seks stroef gaan lopen, wat dan weer invloed kan hebben op de relatie. Zo kan iets kleins ongewild resulteren in iets veel groters. En dit terwijl het aanpakken misschien helemaal niet zoveel voeten in de aarde heeft als gedacht.

Stilstaan is niet achteruitgaan

Wanneer je merkt dat er iets hapert op seksueel vlak tussen jullie, kun je best in de eerste plaats evenilstaan bij jezelf. **Ga eens na wat je zelf fijn vindt en wat je nodig hebt, maar vooral wat seks juist vervult voor jou.** Anders gezegd: wat is voor jou de betekenis die seks heeft in je leven? Is het een puur inlossen van lust? Of gebruik je seks als bindmiddel tussen jou en je partner, ook al zegt het je niet zoveel op zich? Lust kan in een relatie namelijk een katalysator zijn die andere onderliggende gevoelens en noden zal triggeren of kleuren. Het kan zo lijken alsof je elke dag zin hebt of met je partner zou willen vrijen, maar wat wil je dan echt? Draait de seks dan niet eerder om graag gezien worden en nood hebben aan bevestiging dan om puur lichamelijk genot? Ik wil hier niet de kort-door-de-bocht-show spelen, maar wel even kort aanhalen dat verder kijken op zich vaak tot inzichten kan leiden, die je vervolgens op weg kunnen zetten.

Love yourself

Elk gedrag dat we stellen heeft een reden. En vaak is deze reden een gerichtheid op de ander. De Amerikaanse entertainer en dragqueen RuPaul sprak ooit de wijze woorden: 'If you can't love yourself, how in the hell are you gonna love somebody else?' Jezelf eerst goed kennen en graag kunnen zien is enorm belangrijk. Wanneer je dit kan, of toch bijna, dan kun je de uitbreiding maken naar anderen en ook hen graag leren zien. Wanneer je in een negatieve mindset zit, of je zit in de knoop met jezelf, wees er dan maar zeker van dat anderen dit oppikken en jou zo percipiëren. Want wanneer je boosheid, teleurstelling, frustratie... meedraagt, kun je ervan uitgaan dat je deze zal uiten naar anderen. Gewild of ongewild. Camoufleren lukt in het begin misschien nog, maar uiteindelijk komt de waarheid aan het licht. Mensen die dichtbij staan, of met wie je dagelijks in contact komt, voelen dit aan.

Ergens mee worstelen is niet erg. Het hoort bij het leven. Wanneer je hier openlijk voor kan uitkomen en je zelfverklaarde 'zwakte' kan tonen, ben je net enorm sterk bezig.

Hele lichaam betrekken

Om dit allemaal wat concreter en bevattelijker te maken, schets ik verderop in dit boek hoe vraagstukken omtrent relaties en seksualiteit op een bredere manier ervaren worden. Wanneer je met iets worstelt, kan dit namelijk op verschillende manieren zijn uitwerking hebben. **Je hele lichaam is er immers bij betrokken wanneer het gaat om relaties en seksualiteit.** Dus ook wanneer het minder gaat, zal het hele lichaam hier effect van ondervinden. En met het hele lichaam bedoel ik niet dat we bij seks moeten focussen op wat het lichaam doet en alleen maar kijken naar een uitwisseling van lichaamssappen. Neen, het gaat verder dan dat, zoals hierboven beschreven. Wat er zich juist in je lichaam kan afspelen, heb ik onderverdeeld in vijf categorieën: hoofd, mond, hart, geslacht en ledematen. Seksualiteit is een samenwerking van deze vijf onderdelen. Het is zelfs meer dan de som van deze delen, aangezien ze onderling invloed op elkaar uitoefenen, zowel in verzwakkende als versterkende zin. Zo kunnen bepaalde gedachten (hoofd) je gevoelens (hart) helemaal in een kramp doen schieten, waardoor je misschien niet goed weet wat zeggen (mond). Of door meer te sporten (ledematen) stijgt het testosteron in je bloed, waardoor je meer opgewonden kan geraken (hart, hoofd), wat kan resulteren in meer seksuele activiteit (geslacht). Bij relationele of seksuele problemen kan het zijn dat de oorzaak in een van deze vijf componenten te vinden is. Vaak echter is deze grens heel vaag, en is er zoals gezegd een overlap of wisselwerking. Het is geenszins de bedoeling om tijdens gesprekken te gaan analyseren waar het juist begonnen is. Wel is het zeer interessant om deze wisselwerking bloot te leggen en te zien hoe problemen een impact hebben op je hele lichaam

en hoe dit beleefd wordt. Hierbij een overzicht van hoe deze lichaamsdelen hun rol kunnen spelen bij seksualiteit.

♥ HOOFD

Wat denk je? Wat houdt je bezig? Hoe kijk je naar jezelf en de ander? Wat zijn je verwachtingen, opvattingen, dromen, fantasieën, angsten, ideeën enz. rond relaties en seksualiteit? Deze hebben zich gevormd doorheen de tijd. Het is als het ware een bewuste en onbewuste opslag die je in je hoofd hebt gemaakt. Door dingen die je hebt meegemaakt, gezien, gelezen, gehoord. Al deze zaken worden in je hersens gestockeerd. Daar grijp je reflexmatig naar terug, al ben je je daar vaker niet dan wel van bewust. Sommige van die opvattingen kunnen bijvoorbeeld gaan over zaken die je belangrijk vindt in seks en relaties. Dan worden bepaalde gebeurtenissen gekleurd door hoe jij ernaar kijkt. Iemand die bedrogen is geweest, zal bijvoorbeeld extra nadenken wanneer hij of zij in een nieuwe relatie stapt. Die zal mogelijk wat voorzichtiger zijn. Of mensen die vinden dat alles mag en moet kunnen binnen seks, zullen bepaalde situaties of gebeurtenissen in hun leven anders inschatten en beoordelen. Zo zijn we allemaal op onze eigen manier gevormd.

Belangrijke kanttekening hierbij is dat sommige ervaringen eerst recht naar het gevoel zullen gaan en niet naar het hoofd. Nemen we iemand die een traumatische ervaring heeft meegemaakt. Die persoon zal, wanneer iets daaraan terug doet denken, dit in eerste instantie voelen in plaats van dat het een heel mentaal proces doormaakt. Je hoofd kan veel onthouden, maar het lichaam onthoudt zeker even veel! Mensen die de aanslag in Zaventem overleefden, kunnen zich plots enorm angstig voelen wanneer ze ergens een onbewaakte rugzak zien. Het

zien van de rugzak triggert dan meteen een angstig gevoel, zonder dat hier eerst een heel rationeel proces aan vooraf is gegaan.

Andersom werkt dit ook. Zo kun je rationeel voor jezelf iets of iemand heel aantrekkelijk moeten vinden, maar wil je lichaam niet mee. Mensen die altijd aangetrokken waren tot hun partner maar dat door omstandigheden (even) niet meer voelen, worstelen hier bijvoorbeeld mee. Ze proberen dat gevoel op te roepen door er zich in hun gedachten sterk op te focussen. Op dat moment doet het lichaam niet wat men wil. Vaak zal men dan het hoofd inschakelen om dit te proberen overrulen. We zien dit bijvoorbeeld bij mannen die kampen met erectieverlies. Ze gaan zich dan overmatig focussen op hoe opgewonden ze zouden moeten zijn. Er wordt in gedachten extra ingezoomd op hoe aantrekkelijk de partner die voor hen ligt is, of ze gaan seksuele handelingen die gesteld worden extra aanspekken in hun hoofd. Met als doel en vurige wens dat het lichaam, de erectie, dan zal volgen. Dit lukt heel vaak niet, wat tot frustratie en twijfels leidt. *Seksualiteit is meer dan hoe je erover denkt.*

♥ MOND

Wat zeg je? Praten, woorden uiten, is een bewust proces. Gedachten die we hebben kunnen we alleen maar overbrengen naar anderen via gebaren en woorden. Sommige mensen zijn hier zeer bedreven in, anderen hebben hier wat meer moeite mee. Wanneer het gaat om onderwerpen die wat zwaarder beladen zijn, is praten niet steeds evident. Soms weet je gewoon niet wat te zeggen. Of je wil iets zeggen en merkt dat je spraak stukt. Je krijgt iets niet over de lippen en blokkeert. Dit wijst erop dat wat we zeggen, denken en voelen onderling met elkaar in wisselwerking staan. Want wanneer iets je raakt, is het niet vanzelfsprekend om de juiste woorden te vinden om uit te drukken dat je geraakt bent. Veel mensen willen op dat moment al meteen juist kunnen zeggen wat ze

voelen. Dit kan een hele opgave zijn. Weet dat de woorden die omschrijven wat je voelt niet steeds 'exact de juiste weergave' hoeven te zijn. Wanneer het gaat over een zoektocht in jezelf, bestaan er namelijk geen juiste of foute antwoorden. Jezelf durven bevragen en bepaalde vragen en antwoorden in twijfel durven trekken of op een andere manier bekijken, zal net helpend zijn. Zo leer je bepaalde zaken anders te bekijken en te bevoelen.

Wat en hoe iets overkomt, heb je daarenboven niet altijd in de hand. Hoe jij jouw boodschap uit, kan op verschillende manieren bij de ontvanger aankomen. Dezelfde zin kan op verschillende manieren worden geïnterpreteerd. Dit is afhankelijk van hoe de ontvanger deze hoort en wat hij of zij erin legt. 'Blij je te zien vandaag' bijvoorbeeld. Iemand kan deze positieve boodschap opvangen zoals ze bedoeld is: de uitspreker ervan is blij om de ontvanger te zien. Indien de ontvanger echter uitgaat van iets negatiefs, kan deze bijvoorbeeld reageren met: 'Ah? Vandaag wel? En gisteren niet dan?' Of de ontvanger is achterdochtig en vraagt zich af: 'Waarom dan juist? Is er iets speciaals vandaag?' Als zender heb je hier, wanneer je een boodschap neutraal vertelt, geen of weinig invloed op. Je bent met andere woorden niet verantwoordelijk voor hoe je boodschap door een ander wordt opgevat!

De woorden die je gebruikt zijn op zich belangrijk. Al is het wel zo dat alles wat errond hangt een grotere invloed heeft op hoe je boodschap overkomt. Je kan dezelfde zin zeer krachtadig of boos uiten. Of net heel vragend en zacht. Of zoals net gesteld krijg je soms niets meer gezegd en blokkeert alles. Dit kan bevreedend zijn. Of je kan het heel frustrerend vinden. 'Waarom zeg ik nu niet gewoon wat in me omgaat?' zul je dan denken. Praten kun je leren, als je het jezelf kan toelaten om te zeggen wat je écht wilt. Soms kunnen we nog geen

woorden geven aan wat we innerlijk beleven, aan wat we denken en wat we voelen. Dan lijken woorden te hard, te weinig genuanceerd, of zijn ze *nét* niet wat je wil zeggen. Hier tijd en ruimte aan geven kan ervoor zorgen dat je écht kan zeggen wat je wilt. Of je blijft zoeken. Tot je aanvoelt dat het klopt. *Seksualiteit is meer dan wat je erover zegt.*

♥ HART

Wat voel je? Wat zijn je verlangens, je drijfveren, je noden, je emoties? Op welke manier en hoe intensief raakt iets je? In seksualiteit en relaties zijn emoties en gevoelens heel belangrijk. Seks kan het product zijn van bepaalde gevoelens, en omgekeerd kan seksueel contact bepaalde gevoelens teweegbrengen. Dit kunnen gevoelens zijn van liefde, blijdschap en verbondenheid als resultaat van die stomende vrijpartij. Het kan ook zijn dat seks je achterlaat met een naar, wrang of gefrustreerd gevoel wanneer het niet was wat je ervan verwachtte. Of na een fikse ruzie kan je de gevoelens van boosheid tegengaan door verbondenheid te zoeken in seks. Daarom is goedmaakseks vaak heel intensief: je was kwaad op je partner door een ruzie, maar tussen de lakens wil je net bewijzen dat je hem of haar wel nog enorm graag ziet. Door het intense vrijen probeer je de boosheid om te zetten in verbinding. Elkaar terug fysiek vinden kan dan op zijn beurt emotioneel iets doen klikken.

Wanneer je je afgewezen of niet begrepen voelt, zul je ook minder snel opwindning toelaten naar je partner. Het hoeft geen extra uitleg wat voor negatieve impact op het gevoel een traumatische seksuele ervaring met zich meebrengt. Dat raakt je zo diep, dat hoe je je verbindt met anderen rondom je op de helling komt te staan. In het kader van relaties is deze verbondenheid zeer belangrijk. Voel je je op je gemak bij de ander? Word je gesteund, gewaardeerd, geliefd? Kun je in alle

veiligheid zeggen wat je wilt, denkt, verlangt? Wat trekt je aan aan de ander? Waar voel je je niet goed bij? En wat doet dit dan nog steeds met je? Word je overspoeld door wat je meemaakt of kun je je emoties de baas? *Seksualiteit is meer dan wat je erbij voelt.*

♥ GESLACHT

Wat doe je seksueel? Werkt het allemaal naar behoren daar beneden? Kun je vochtig of stijf genoeg worden om te doen wat je wil doen? Kom je te snel, te traag of niet klaar? Worden je seksuele noden vervuld of zoek je ze elders? We kijken hoe de gestelde seksuele handelingen beïnvloed worden door hetgeen waarmee men worstelt.

Sommige mensen doen het graag en veel, anderen beschouwen het als een noodzakelijk kwaad. De goede verstaander heeft al door dat alle bovenstaande lichaamsdelen (hoofd, mond, hart) mee hun stempel drukken op wat er al dan niet tussen de benen gebeurt. Genieten van een seksualiteitsbeleving die puur op het genitale gefocust is, kan. Vaak zal het toch een samenspel zijn van lichamelijke opwinding, verwachtingen, woordelijke uitingen en gedragingen. *Seksualiteit is meer dan genitale prikkels.*

♥ LEDEMATEN

Wat doe je qua observeerbare acties en handelingen? Zoek je toenadering via een knuffel of door dicht bij elkaar te kruipen in de zetel? Of vermijd je net contact en vlucht je in een hobby? Initieer je seksueel contact en hoe doe je dit dan? Ga je naakt op bed liggen en presenteer je zo jezelf? Of duw je net de ander fysiek weg en draai je je om?

Voor vele mensen is vluchten in het werk of vluchten in een hobby bijna een letterlijke invulling van dat werkwoord. Zij ontvluchten het huis om de spannend binnen de vier muren van hun woonst even niet te moeten voelen. Sommigen vinden het heel lastig om in moeilijke tijden langer met hun partner geconfronteerd te worden dan nodig. Ook dan zal men sneller buitenshuis afleiding gaan zoeken (sporten, cafébezoek, overwerken). Dergelijke vluchtwegen zijn belangrijk om even innerlijk tot rust te kunnen komen. *Seksualiteit is meer dan wat je doet.*

Op basis van bovenstaande opdeling heb ik elk van de verderop beschreven praktijkvoorbeelden vertaald naar de lichamelijke impact ervan. Aan het begin van elke casus overloop ik de hierboven genoemde opdeling (hoofd, mond, hart, geslacht en ledematen). Daarin geef ik mee op welke manier dat lichaamsdeel meespeelt in de hele puzzel van het vraagstuk. Enerzijds om op een concretere en tastbare manier duidelijk te maken dat alles met elkaar verbonden is. Anderzijds om te tonen dat voor de ene een bepaalde insteek makkelijker is om over te praten dan voor de ander. Zo kan iemand een denker zijn, een ander een doener. Je hebt praters, voelers en seksers. In elk van deze categorieën voelen mensen zich meer of minder op hun gemak. Dan zullen ze sneller via een van deze componenten communiceren. Wanneer iemand zich verdrietig voelt, lukt het sommigen om te zeggen: 'Ik voel me hier triestig bij.' Een ander zal beginnen huilen, terwijl nog een ander zich in een hoekje terugtrekt en net geen contact wil.

Dit blijft uiteraard een kunstmatige opdeling, al helpt thematiseren om het helder te krijgen en bespreekbaar te maken. De opdeling maakt echter wel duidelijk dat er verschillende insteken zijn die meer of minder comfortabel aanvoelen wanneer het gaat om praten over seksualiteit. De een zal het makkelijker vinden om te zeggen wat hij of zij

over een situatie denkt, terwijl de ander sneller zijn of haar emoties zal weten te uiten. Onthoud vooral dat alles met elkaar is verbonden.

Waar je je het meest comfortabel bij voelt of wat je het snelst zal gebruiken in interactie, verschilt per persoon en per situatie. Voor de een is bijvoorbeeld irritatie een makkelijk toegankelijke emotie (insteek: hart) en kan deze makkelijk geuit (mond) worden. Iemand anders zal dan weer door seksualiteit (genitaal) te initiëren (ledematen) de andere wel of niet aan zich willen binden (hart). Of het lukt niet om te zeggen (mond) dat ze tijd nodig hebben en zich opgesloten voelen (hart). Ze piekeren hoe ze dit het best kenbaar maken maar geraken er niet uit (hoofd), dus gaan ze vaker bijvoorbeeld een paar uurtjes fietsen om weg te zijn van huis (ledematen) en hun gedachten.

Op het einde van de uitwerking van elke situatieschets komen we nog eens bij dit overzicht van het lichaam terug. Dan bespreek ik of en hoe deze aspecten veranderd zijn doorheen de therapie. Denken ze anders over het gegeven waarmee ze in de eerste plaats gekomen zijn? Praten ze er anders over? Voelen ze zich er anders bij? Is de seksuele beleving gewijzigd? Worden er andere activiteiten gedaan? Op welke manier zijn deze gewijzigd? Of zijn er net zaken hetzelfde gebleven? Deze vragen zullen dan een antwoord krijgen. Ook geef ik mee hoe het met de koppels ging op het moment dat de therapie werd afgerond.

Wanneer je zelf wil stilstaan bij je relatie en dit boek doorbladert op zoek naar raakpunten, kan het zijn dat je jouw specifieke vraag niet meteen letterlijk ziet staan. Dat kan zeker. Ik heb ervoor gekozen om meer overkoepelend te werk te gaan. Voor elke hulpvraag een uit het leven gegrepen casus voorleggen is onbegonnen werk. Er zullen in deze voorgelegde tien situaties vermoedelijk wel aspecten zijn die aanleunen bij iets wat je zelf al eens meemaakte. Wanneer je alles rustig doorleest zul je hier en daar dus sowieso dingen herkennen. **Door iets kleins te herkennen zie je misschien wel gelijkenissen met je eigen**

situatie op bepaalde vlakken. De tien gekozen situatieschetsen zullen zodoende waarschijnlijk in meer of mindere mate toepasbaar zijn op jezelf. Misschien iets anders gekleurd. Of net boenk erop.

Het is ook belangrijk om mee te geven dat alle situatieschetsen gebaseerd zijn op echte verhalen. Ze zijn echter geanonimiseerd en hier en daar aangedikt of afgezwakt om de privacy van de cliënten te garanderen.



**mee kijken
in het
kabinet**

1

in team

(focus op communicatie)

HELP!

‘Sinds de geboorte van ons kindje praten we niet meer’

Hoe ziet het verhaal eruit?

Erika en **Maarten** zijn acht jaar samen. Het laatste jaar zijn ze hun recent gekochte huis eigenhandig beginnen verbouwen. Deze verbouwingen zijn ondertussen afgerond. Daarnaast zorgen ze voor hun zoon dat nu ongeveer een half jaar oud is. Erika is degene die mij contacteerde voor het eerste gesprek. Ze voelt zich schuldig. Ze heeft het moeilijk nog aandacht te hebben voor Maarten. Hij is zo hard aan het werken geweest in hun huis en daarnaast probeert hij zijn best te doen om zoveel mogelijk een handje toe te steken in de opvoeding en de dagelijkse verzorging van hun kindje. Ze merkt wanneer ze 's avonds uitgeput in de zetel ploft – af en toe inclusief baby in de armen – dat ze niets meer echt te zeggen hebben tegen elkaar. Quasi al hun communicatie is teruggevallen op het praktische: wie gaat er naar de winkel, wat hebben ze concreet nodig in huis, wanneer zullen ze de volgende kamer aanpakken, zijn er nog luiers, wie haalt de baby van de opvang, lukt het om naar de grootouders te gaan het komende weekend, zou iemand van de twee minder gaan werken, komen ze dan financieel toe... Erika vindt dat ze haar eigen beslommeringen en zorgen niet extra op tafel moet gooien. Ze voelt zich soms als een echte zeur. Beiden zouden ze wel meer tijd willen maken voor elkaar, maar dat lukt even niet. Ze hebben geen kind op de wereld gezet om het bij een babysit of hun ouders achter te laten. Het beginnen aan kinderen was een zeer bewuste keuze die ze samen hebben gemaakt. Ze wilden allebei één kind, omdat ze van mening zijn dat ze op die manier er alles aan kunnen geven wat het nodig heeft. Ze zitten op dit moment echter zo vast in hun praktische zorgen dat er voor henzelf, laat staan voor seks, geen ruimte lijkt te zijn. Ze zeggen dat de vonk

uit hun relatie is, dat ze 'het' kwijt zijn. In het begin van de relatie hadden ze zoveel spontane seks, zeggen ze, en dat is de laatste jaren alleen maar verminderd. Dit is jammer en ze begrijpen het niet goed, want seks komt toch vanzelf wanneer je elkaar graag ziet?

Erika

HOOFD: Ik kom niet toe aan mezelf, laat staan aan ons. Ik wil mijn tijd wel verdelen maar ik weet niet goed hoe. Ik wil niet overkomen als een zeur. Na een hele dag werken en piekeren zit mijn hoofd echt vol.

MOND: Het lukt enkel nog om over praktische zaken te praten, in louter informatieve vragen. 'Heb je de afwas al gedaan?' 'Haal jij ons zoontje op vandaag?' 'Zijn er nog vochtige doekjes?' 'Wat heb je nog nodig van de winkel?'

HART: Ik heb nood aan geborgenheid en knuffels. Ik voel wat angst om mezelf kwetsbaar op te stellen en/of hem te kwetsen wanneer ik gevoeligheden bespreek. Ik zit met het gevoel dat de vonk tussen ons gedoofd is.

GESLACHT: Er zijn minder lustgevoelens naar Maarten. Mijn lijf focust zich nu op andere dingen, seksualiteit lijkt er niet meer bij te kunnen.

LEDEMATEN: Vooral het zorgen voor de baby is nu centraal komen te staan. Ik werk, zorg, eet en slaap en doe dat de volgende dag allemaal opnieuw. Er is geen fut meer om hobby's uit te oefenen of om met iets anders bezig te zijn.

Maarten

HOOFD: Ben ik haar waard? Ik werk harder, zo toon ik dat ik haar graag zie, maar het lijkt nooit genoeg te zijn. Wat probeert ze hiermee te bereiken? Hoe zou ik nog meer mijn best moeten doen? En moet dit wel, want ik loop nu al op de toppen van mijn tenen en toon me volgens mij van mijn beste kant.

MOND: We praten niet meer over elkaar of over hoe ieders dag was. Enkel het praktische wordt nog besproken.

HART: Ik voel me soms alleen maar goed voor de klusjes in huis, niet voor de partner die ik ben. Ik wou dat ze apprecieerde wie ik ben en het harde werk dat ik voor haar doe. Haar waardering is soms ver te zoeken, ik ben toch meer dan enkel de verbouwer van ons huis?

GESLACHT: Ik wil wel tonen dat ik haar nog begeer, want voorlopig komt daar niet veel van in huis. Ik loop gefrustreerd rond en masturbeer meer dan anders, zonder dat zij dit weet. Ik vraag me af hoe en wanneer ik nog toenadering tot haar kan zoeken.

LEDEMATEN: Mijn lichaam is echt op van al het harde werk. Ik heb geen tijd noch de energie om hobby's uit te oefenen. Ik blijf maar werken in huis omdat ik thuis soms niet weet van welk hout pijlen maken.

Wat is er gebeurd thuis?

» —> Geen gezamenlijk project meer

Dit is een klassiek voorbeeld waarbij een relatie vooral draait rond het bezig zijn met een gezamenlijk project. Nu die projecten, namelijk eerst de verbouwingen en daarna het vervullen van de kinderkamer, klaar zijn, lijkt ook de relatie klaar. **Het is alsof het samenzijn geen bestaansreden meer heeft omdat het gezamenlijke doel wegvalt.** Zoeken naar een huis en verbouwen waren dingen die ze samen konden doen. Ze konden voluit dromen en uitkijken naar hun eigen stekje. Tijdens de verbouwingen heeft Maarten het laken naar zich toegetrokken en de handen uit de mouwen gestoken. Hij wilde tonen dat hij een goede partner kon zijn voor Erika. Dat deed hij door het meeste fysieke werk op zich te nemen. Zijn onzekere aard zorgde ervoor dat dit volgens hem dé manier was waarop hij zich kon bewijzen. En dat hij op die manier haar liefde, en zijn plaats in de relatie, verdiende. Dit kreeg hij echter nooit letterlijk gezegd, en het vertaalde zich in ettelijke avonduren en weekends doorbrengen tussen het puin