

STILTE IN BED

# Inhoud

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| Voorwoord                                       | 7         |
| Voor je begint                                  | 9         |
| <b>DEEL 1: HOOFD</b>                            | <b>15</b> |
| Wat moeten we afleren?                          | 17        |
| Waar komen we vandaan?                          | 25        |
| Overgangsadem                                   | 33        |
| Wat is verlangen?                               | 34        |
| Het BioPsychoSociaal Model                      | 43        |
| Stress en chronische stress                     | 63        |
| Good Enough Sex                                 | 77        |
| De menopauze                                    | 81        |
| Perimenopauzale lust                            | 90        |
| Dag hoofd                                       | 94        |
| <b>DEEL 2: HART</b>                             | <b>97</b> |
| De rook en het vuur                             | 99        |
| Het innerlijke kind in volwassen bedden         | 114       |
| De relationele wond                             | 135       |
| Emotionally Focused Therapy (EFT)               | 149       |
| Onvrede, spijt en frustratie                    | 159       |
| Seks als overlevingsstrategie of conflictmiddel | 162       |
| De prijs van zelfverlies                        | 173       |
| Differentiatie en seksuele autonomie            | 185       |
| Tijd om te missen                               | 193       |

|                                                   |         |
|---------------------------------------------------|---------|
| Liefde tussen lijnen                              | 197     |
| De geheelde relatie                               | 208     |
| <b>DEEL 3: HEUPEN</b>                             | 213     |
| Lichaamsbewustzijn en seksuele autonomie          | 215     |
| Medicatie en seksualiteit                         | 227     |
| Lichaamswijsheid: therapieën en technieken        | 229     |
| Erotiek, spel en verkenning                       | 244     |
| Oefenen met intimiteit (met jezelf)               | 276     |
| Oefenen met intimiteit in verbinding met de ander | 285     |
| Overgangsadem                                     | 312     |
| De drie retourpakjes van verlangen                | 314     |
| Herbeginnen in relatie                            | 333     |
| <br>Mijn niet-geleefde leven                      | <br>351 |
| Mijn gedurfde conclusie                           | 361     |
| Dankwoord                                         | 369     |
| Bronnenlijst                                      | 371     |

## Voorwoord

Drie jaar geleden verloor ik mijn lust.

Mijn zin in seks stierf zachtjes, en buiten een paar bijna onhoorbare zuchtjes, in stilte. Strategisch best slim van dat seksueel systeem, het begreep precies hoe het zichzelf moest opheffen.

Mijn leven raasde verder, dus vulde het mijn dagen. Druk, druk, druk. Studeren, therapie geven, boeken en columns schrijven en een privépraktijk opbouwen.

Mijn oudste twee zonen gingen het huis uit en met de tijd en ruimte die vrijkwam, herschreef ik mijn verlanglijst. Hoewel mijn partner en ik nog regelmatig intiem waren, kwam het opnieuw seksueel worden niet voor op die lijst. En net hij was mijn katalysator.

Eerst werd hij stiller. Toen hij zijn gevoelens en gedachten op een rij had, opende hij het gesprek.

We balanceerden, zochten allang niet meer naar spijkers op laag water, te bang om gekwetst te worden, te angstig om elkaar te verliezen.

Mijn inmiddels overleden lust koos ervoor om begraven te worden onder uitstelgedrag, excuses, angst en leugens. Ik begroef mijn verlangen zonder er afscheid van te nemen.

Als ik op die beeldspraak verder bouw, had ik ook voor crematie kunnen kiezen. Maar het gebrek aan vuur opbranden leek me wat te cynisch.

Ik ging op slot. Dagen werden maanden, maanden werden een jaar. Een seksloos jaar. Ik. Een seksloze vrouw. Ik, die seksuologie

studeerde, ik die met koppels rond hun seksuele knopen werkte, ik was een cliché geworden.

**Daarnaast** ontmoette ik op mijn sofa vrouwen die mijn verhaal spiegelde. Vrouwen die hun zin kwijt waren. Niet omdat ze niet meer hielden van hun partner, maar omdat ze zichzelf ergens onderweg waren verloren. Sommigen verzuchtten dat ze ‘gewoon’ te moe waren, anderen droegen schaamte, schuld of dat knagende gevoel dat ze tekortschoten. Ze vertelden dat hun hoofd één richting uit ging, hun hart een andere, en hun lichaam wist niet meer waar aan te haken.

Hun vragen, hun stilte, hun tranen: ze werden de brandstof voor dit boek.

Ik schrijf dit boek voor vrouwen zoals jij en ik. Vrouwen met partners, vrouwen met of zonder kinderen, vrouwen met veel-eisende banen.

**Voor iedere vrouw die zich afvraagt waar haar verlangen is gebleven, en of het ooit nog terugkomt.**

Dit boek is geen pleidooi om de draad weer op te pakken. Wel een uitnodiging om eerlijk te worden: tegenover jezelf, tegenover je lichaam, tegenover je verlangen.

Het is een zoektocht. Jouw zoektocht. Mijn zoektocht. En hopelijk kan de mijne een stukje van die van jou verlichten.

## Voor je begint

Nu denk je: oké, dit is iets voor mij, maar wat nu? Hoe begin ik aan datgene waar ik keihard van weg wil lopen?

Je wilt werken aan wat het grootst en het luidst voelt: je voelt te weinig of helemaal geen verlangen meer. Maar verlangen laat zich zelden forceren. Dit weet jij al, je hebt het vast al geprobeerd, niet? Het is vruchtbaarder om te beginnen bij de kleine, hanteerbare haperingen: bij spanning in je lichaam, bij vermoeidheid, bij communicatie die stroef loopt, bij schaamte die in de weg zit. Ik kies voor die onderstroom. Vanuit therapeutisch oogpunt is dat een bewuste keuze. Seksueel verlangen is ingebed in biologische, psychologische en relationele contexten. Als je je dus focust op het symptoom (geen zin), mis je de voedingsbodem die verlangen mogelijk maakt. Bovendien werkt het zenuwstelsel hiërarchisch. Ons brein zal eerst veiligheid en basisregulatie nastreven vóór er ruimte is voor spel, nieuwsgierigheid en seksualiteit. Door te werken aan de onderliggende factoren herstel je de basisveiligheid en ontspanning die nodig zijn om weer ontvankelijk te worden voor verlangen. Kortom: je werkt niet aan verlangen door harder te proberen om verlangen te voelen, maar door de condities te scheppen waarin verlangen weer in beweging kan komen.

Dit boek is opgebouwd uit drie delen. Ik volg de logische, neerwaartse weg van het herstel. Eerst hebben we theorie nodig om te kunnen begrijpen, om inzicht te verwerven. Dat doen we met ons *HOOFD*. Want zonder theorie praten we in het ijl.

Om wat we leren te laten doorsijpelen en te integreren, bezoeken we het *HART*. Want zonder onze emotionele wereld te verzorgen gaan we op en neer. Het hart, daar waar we het gewenste gedrag kunnen voelen, daar waar we verbinden met onszelf en met onze belangrijke andere, daar waar we helen.

We eindigen het proces in de *HEUPEN*. Het lichaamsdeel dat symbool staat voor onze basis. Daar waar we kracht voelen, vruchtbaarheid ontvangen en waar 'doen' uit vertrekt. Want zonder oefeningen zullen we niet ervaren, dus niet groeien.

Dit boek kijkt naar jou als een geheel, lief. Je lichaam, dat voelt en draagt. Je geest, die zoekt, leert en begrijpt. Je ziel, die betekenis geeft aan alles wat je onderneemt. Hoofd, hart en heupen zijn geen eilanden. Ze zijn volwaardige spelers, die samen bewegen wanneer je heelt, groeit en opnieuw verlangen durft toe te laten.

Jij en ik volgen die weg: van boven naar beneden. Van het hoofd, langs het hart, naar de heupen.

Ik heb dit boek ook geschreven vanuit drie delen: de drie stemmen in mij. Ik spreek met de stem van de **student**. Die werd gevoed door alles wat ik las, studeerde en beluisterde. Mijn stem als **therapeut** werd gevormd in mijn praktijk, met dank aan alle cliënten die ik begeleidde, omdat ik hen mocht benaderen en van hen kon leren. In die sessies kon ik een theorie toetsen, opnieuw bevragen en bijstellen. En als laatste, mijn stem als **vrouw**: tastend en pijnlijk écht. De klank van mijn lijf, mijn verlangen en mijn zoektocht naar woorden.

## Waarschuwing

Je kocht een werkboek. Door enkel te lezen zal er weinig veranderen aan je zin in seks. Je zult zeker inzicht krijgen – wat waardevol is – maar om écht iets te bewegen zul je moeten *doen*. Elk boekdeel

heeft zijn eigen timing. En die hoort samen te vallen met de jouwe. Dit is geen hap-slik-wegboek, maar een dat je stap voor stap zult doorleven.

Mijn cyclus van herstel duurde twee jaar. Ik had natuurlijk geen boek als dit om me erdoorheen te loodsen. 😊

Ik kan je geruststellen: vastlopen hoort erbij. Uitstelgedrag ook. You're only human, lief.

Je merkt dat ik je aanspreek met *lief*. Dat doe ik niet achteloos. *Lief* is een woord dat ik heb uitgekozen omdat het zacht, warm en dichtbij voelt. Omdat ik je niet zie als een anonieme ontvanger van informatie, maar als iemand die geraakt mag worden. Iemand met wie ik in gesprek ben. *Lief* betekent zoveel. Het roept de tedere toon op van een geliefde: 'mijn lief', maar ook die van zorg en aandacht. Wij zorgen voor elkaar.

Het is een eigenschap: 'Je bent *lief*.' Het is een aanspreekwoord vol privilege en nabijheid. Ik had je ook kunnen aanspreken met 'beste', of 'jij daar', of gewoon 'je'. Maar het liefkozende *lief* zegt iets over hoe ik je zie. Als iemand die worstelt, zoekt en vastloopt, maar ook verlangt en probeert. En dat raakt me. Dat wil ik eren. Dus ja, *you're only human, lief*.

Wanneer je jezelf betrapt op blokkeren, nodig ik je uit om hardop te zeggen: 'Ik loop vast. Hoe interessant!' Want dat is het ook. Met een nieuwsgierige verwondering naar jezelf kijken, eerlijk onderzoeken wat je tegenhoudt en waarom je weerstand voelt, is interessant. Wie weet wat je nog allemaal over jezelf mag leren? Zalig, toch? Want daar waar het schuurt, zit iets in de weg. En schuren geeft glans.

Dit boek geeft je de kans om te werken aan een totale seks-reset. Alles wat je kende en deed, werkt niet meer of veel minder. Wat wij hier gaan doen, is laag per laag afpellen. Denk aan een ui: vele laagjes, en bij het pellen vloeien er tranen. Verwelkom ze. Zo zullen we stap voor stap onderzoeken, verbanden leggen en ruimte maken voor iets nieuws. Seksualiteit heeft ruimte nodig. En seksuali-tijd. ;-)

Beterschap – wat dat ook voor jou mag betekenen – komt hier niet in rechte of stijgende lijnen. Maar in golven en getijden. Eb en vloed. Of drie stappen vooruit, twee achteruit.

Maar als je achteromkijkt, zie je: ik legde al een hele weg af.

Interessant, niet? En spannend ook. Welkom, lief.

## Disclaimer

Ik ben Gezinswetenschapper en seksuologisch hulpverlener. Ik begeleid koppels en individuen met relationele en seksuele hulpvragen. Mijn werk bestaat uit gesprekstherapie aangevuld met het geven van psycho-educatie en inzichtgevende reflectieopdrachten. We onderzoeken patronen, oefenen nabijheid, leren luisteren naar wat het lichaam vertelt. Alles wat hoofd, hart en lichaam opnieuw op één lijn brengt. Ik beschik over de theoretische en praktijkgerichte achtergrond om deskundig te werken met seksuele hulpvragen. Ik ben geen arts of seksuoloog. Waar nodig, verwijs ik door naar meer gespecialiseerde collega's. En dat zal ik nooit nalaten.

Voel je herkenning, ontroering of weerstand  
bij wat je leest of las?  
Ik hoor graag hoe dit boek met je meereist.  
Deel gerust jouw ervaring of je vraag via [stilte.in.bed@gmail.com](mailto:stilte.in.bed@gmail.com)  
Jouw verhaal voegt iets toe aan het mijne.  
Onze verhalen vloeien samen in wat ze onthullen:  
wat raakt, wat kwetsbaar maakt, wat herstelt.  
Rijk genoeg om mee te bouwen  
– altijd zorgvuldig, vertrouwelijk en anoniem –  
aan een dieper begrijpen van vrouwelijk verlangen.

Dank je hiervoor.



# DEEL 1: HOOFD

## *Wat we eerst dienen te begrijpen*

Voor we iets kunnen helen of veranderen, moeten we zien wat we niet eerder zagen.

Dit deel gaat over inzicht: over waar onze ideeën over seksualiteit vandaan komen, welke mythes we mogen loslaten, wat verlangen écht is en wat nodig is voor een goede seksuele basis. Begrijpen is de eerste barst in de omwalling. Helderheid is geen eindpunt, maar een verschuiving van perspectief.

Doorzien wat ons gevormd heeft, maakt ruimte voor wat wezenlijk van onszelf is.