

Rempedaal en gaspedaal:

zo werkt seksueel verlangen en seksuele opwinding

Misschien merk je dat jij weinig of geen zin hebt in seks en niet goed begrijpt waarom. Of je raakt wel opgewonden, maar het gevoel verdwijnt weer snel. Misschien leek het vroeger vanzelf te gaan, terwijl het nu meer moeite kost. Weet dat er niets mis met jou is.

Of misschien ben jij juist degene die vaker zin heeft en seksualiteit mist. Je verlangt naar erotiek, romantiek of intimiteit, maar merkt dat je partner minder of geen behoefte voelt. Dat kan verwarrend en pijnlijk zijn, misschien een gevoel van persoonlijke afwijzing of seksuele frustratie. Weet dat deze dynamiek veel voorkomt, zeker binnen langdurige relaties.

Het klassieke Freudiaanse begrip libido suggereerde dat we een vaste hoeveelheid seksuele energie hebben, maar in werkelijkheid is het anders. Verlangen en opwinding zijn fluïde, beïnvloedbaar en ontstaan door talloze factoren.

Ze veranderen mee met je leven, je relatie, je stemming en de context waarin je je bevindt.

Soms voelt de drempel om over te gaan tot seks misschien hoog, of voelt de balans tussen geven en ontvangen niet gelijk. Geen zorgen, er is hoop. Je staat er niet alleen voor en je bent zeker niet de enige die hiermee worstelt. Ik ben Astrid Kremers – seksuoloog NVVS en ik help je graag.

Astrid Kremers
SEKSUOLOOG



*Seksuoloog NVVS
Astrid Kremers*

Seksueel verlangen komt niet vanzelf

Seksueel verlangen komt niet uit het niets. Het is een subtiel en voortdurend veranderend samenspel van remmende en stimulerende factoren. We kunnen verlangen zien als een balans tussen twee systemen: het rempedaal en het gaspedaal. Zoals bij autorijden is het evenwicht tussen remmen en gas geven bepalend voor beweging.

Wanneer je begrijpt hoe beide systemen werken, ontdek je misschien dat jullie allebei meer invloed hebben dan je dacht. Voor een vervullend seksleven is het belangrijk om remmende factoren te verminderen, maar ook de stimulerende factoren bewust te vergroten. Het helpt om stil te staan bij wat jou en je partner blokkeert én wat juist prikkelt en uitnodigt. En vooral: om samen als een sterk team te onderzoeken wat jullie seksleven leuker kan maken.

Verlangen en opwinding zijn emoties die ontstaan in reactie op seksuele prikkels en de context waarin je je bevindt. Net als ontspanning of vreugde komen ze niet

vanzelf; ze groeien wanneer er tijd, aandacht en een gevoel van veiligheid is. Seksuele zin heeft voeding nodig om te ontstaan en te blijven stromen. Niet één keer, maar telkens opnieuw.

Door inzicht te krijgen in jouw persoonlijke rem- en gaspedaal, kun je beter begrijpen waarom verlangen soms stroomt en soms stopt. Met wederzijdse aandacht kun je seksueel verlangen opnieuw tot leven wekken, de intimiteit verdiepen en samen meer seksueel plezier ervaren. Soms kan de verandering van één enkele factor al voelbaar verschil maken in hoe het verlangen zich ontwikkelt.

Verskil in verlangen is normaal

Het komt vaak voor dat partners niet tegelijkertijd zin hebben in intimiteit of in dezelfde vorm van intimiteit. Soms wil jij wel en je partner niet, of andersom. We hebben allemaal een rem en een gaspedaal, maar bij iedereen spelen er andere factoren. Dat is normaal. Zin in seks heeft te maken met jouw levensverhaal, jouw huidige situatie en hoe je verwacht dat seks zal verlopen. En dat is bij jou allemaal anders dan bij je partner.

Wat niet helpt, is elkaar verwijten maken of meteen denken dat er iets mis is met jou of met jullie relatie. Seksuele verschillen horen bij het leven. Belangrijker is om nieuwsgierig te blijven en te onderzoeken wat jullie verlangen stimuleert en wat het remt.

Wanneer seks plezier mag zijn in plaats van presteren, ontstaat er gemakkelijker zin in seks. Seksuele autonomie helpt. Dat betekent dat je zelf mag bepalen wat goed voelt, in jouw tempo, met respect voor elkaars grenzen en wensen. Het gevoel dat er niets per se moet.

“Ik heb gewoon zin in seks maar mijn partner niet,” hoor ik vaak in mijn praktijk. Dat verschil kan verwarrend of pijnlijk zijn en gevoelens van afwijzing oproepen. Seksuele zin hangt nauw samen met positieve verwachtingen en fijne ervaringen. Als seks belonend is, zoals een orgasme, kan dat de zin in seksualiteit versterken. Wanneer seks spanning, (angst voor) pijn of falen oproept, remt dat juist. Misschien herken je dat?

Het dominante script over seks mag je loslaten

In onze maatschappij leeft nog vaak het idee dat échte seks gelijkstaat aan penetratieseks. Dat noemen we het coïtaal imperatief. Dat kan een grote druk leggen, zeker als penetratie pijn doet of niet lukt zoals je zou willen. Het kan het gevoel geven dat ‘wie A zegt, ook B moet zeggen’ en dat werkt vaak remmend.

Veel mensen hebben onbewust het idee dat seksualiteit volgens een vast draaiboek hoort te verlopen: eerst zoenen, dan strelen, vervolgens penetratie en uiteindelijk een orgasme. Alsof er een script is dat gevolgd moet worden. Dat idee kan spanning oproepen en maakt dat seksualiteit minder vrij voelt, alsof het iets is wat je goed moet doen in plaats van iets fijns wat je mag ervaren.

Ik hoor regelmatig dat mensen romantiek of lichamelijke nabijheid vermijden uit angst dat er meer van hen verwacht wordt. Ze (tong)zoenen niet, douchen niet samen, geven geen massage, gaan niet tegelijkertijd naar bed, zetten geen romantisch kaarslicht aan of plannen geen date night of weekendje weg. Niet omdat ze dat niet zouden willen, maar omdat ze bang zijn dat het automatisch tot ‘echte seks’ moet leiden. Wanneer penetratie spanning, pijn of (faal)angst oproept, kan het gevoel dat het daar altijd op

uit moet draaien ervoor zorgen dat zelfs kleine en heerlijke vormen van intimiteit verdwijnen.

Dat is zonde, want juist die momenten zijn vaak zo ontzettend leuk en kunnen de voedingsbodem vormen voor erotiek. Door de druk van 'het moet tot seks leiden' los te laten, ontstaat er ruimte om te genieten van seksualiteit en romantiek, zonder doel en zonder prestatiedruk.

Seksualiteit kan dan weer voelen als iets wat mag ontstaan in plaats van iets wat moet gebeuren. Soms begint de weg naar meer zin juist bij het weer doen van deze uitingen van intimiteit.

Wanneer je dat doet, kun je met meer nieuwsgierigheid gaan ontdekken wat jouw seksuele remmen en gaspedalen beïnvloedt. Wat wekt verlangen op, en wat doet het juist verdwijnen? Door dit bewuster te leren herkennen, ontstaat er ruimte voor seksuele ontwikkeling en wederzijds genot.

Jouw gaspedaal en rempedaal

Iedereen heeft prikkels en contextuele factoren die stimuleren en prikkels die juist afremmen. Als je begrijpt jou gas geeft en wat remt, krijg je inzicht in jouw unieke seksuele systeem.

Niet alle factoren wegen even zwaar. Wat voor de één nauwelijks invloed heeft, kan voor de ander juist een groot effect hebben. Ook verschilt het per moment, levensfase of relatie. Soms is het helpend om eerst te kijken naar de factoren die voor jou het meeste gewicht hebben, of juist naar de aspecten waarop je zelf invloed kunt uitoefenen. Dat kan richting geven en maakt verandering haalbaar.

Hieronder vind je twee uitgebreide lijsten. Gebruik ze als uitnodiging om met nieuwsgierigheid te onderzoeken wat jou en je partner beïnvloedt. Kijk met aandacht naar wat jou helpt én wat jouw seksueel verlangen vertraagt of blokkeert.

Als je begrijpt hoe jouw rem en gaspedaal werken, kun je daar bewuster mee omgaan en keuzes maken die passen bij wat voor jou waardevol is. En als je weet wat je partner remt of juist stimuleert, kun je daarop dagelijks liefdevol en sensitief afstemmen zodat jullie samen meer ontspanning, verbinding en seksueel plezier ervaren.

Stimulerende factoren – jouw gaspedaal – *turn on*

Dit zijn voorbeelden van gevoelens, situaties en ervaringen die jouw seksuele opwinding en verlangen kunnen versterken. Misschien herken je één of meerdere factoren die je graag zou willen veranderen:

Verbinding & emotionele veiligheid

- ☐ een veilige relatie en vertrouwen in je (seks)partner
- ☐ je gerespecteerd, gewaardeerd en gewenst voelen
- ☐ emotionele nabijheid, warmte en genegenheid
- ☐ liefdevolle aandacht in het hier-en-nu, lief zijn voor elkaar
- ☐ tederheid en empathie voor elkaar
- ☐ zorg voor elkaar, nu en in de toekomst
- ☐ samen lusten en lasten delen
- ☐ samen lachen, plagen en gedeelde humor
- ☐ mildheid en dankbaarheid kunnen voelen en uitspreken
- ☐ lef en de moed om kwetsbaar te zijn
- ☐ het gevoel dat je samen een sterk team bent
- ☐ balans in de relatie op allerlei gebied
- ☐ je gehoord en gezien voelen
- ☐ wederzijdse onvoorwaardelijke liefde voelen
- ☐ affectie tonen met aanraking, woorden of aandacht
- ☐ ervaren dat je partner positief reageert op jouw behoefte aan intimiteit
- ☐ voelen dat je partner jou begeert en ontvankelijk is voor jouw verlangens
- ☐ betrokkenheid, attentie en meeleven met elkaar
- ☐ diepgang en een goed gesprek
- ☐ positieve voorbeelden van ouders of verzorgers
- ☐ ruimte en afstand die het verlangen kunnen aanwakkeren
- ☐ oog hebben voor de mooie kanten van jezelf en je partner

- ☐ met zachtheid kijken naar de minder mooie kanten van jezelf en je partner

Afstemming, groei & gezamenlijke beleving

- ☐ open en respectvol kunnen communiceren over seksualiteit
- ☐ sensitief kunnen afstemmen op elkaar
- ☐ niet alleen grenzen aangeven, juist de nadruk leggen op wensen delen
- ☐ bewust tijd samen doorbrengen op een plezierige manier
- ☐ ingaan op elkaars wensen vanuit betrokkenheid en nieuwsgierigheid
- ☐ elkaar ondersteunen in persoonlijke groei, doelen en ambities
- ☐ trots en waardering tonen voor elkaars kwaliteiten
- ☐ kunnen rekenen en bouwen op elkaar
- ☐ interesses of projecten ontwikkelen die energie geven en inspireren
- ☐ elkaar stimuleren in ontwikkeling binnen én buiten de relatie
- ☐ ruimte voelen om te mogen vertragen
- ☐ onthouden wat belangrijk en lekker is voor je partner
- ☐ stap voor stap seksualiteit ontdekken
- ☐ oplossingsgerichte mentaliteit: wat kan er nu wél
- ☐ elkaar hoop en vertrouwen dat het goed komt
- ☐ helpende en positieve betekenis geven aan gebeurtenissen

Ontspanning & zelfzorg

- ☐ rust, aandacht en tijd voor elkaar
- ☐ een avond samen uit, een weekendje weg of vakantie
- ☐ ontspanning en het gevoel dat niets moet
- ☐ een gezonde leefstijl: goed slapen, voeding, bewegen, ontspannen
- ☐ je fit en vitaal voelen
- ☐ levensenergie ervaren
- ☐ hygiëne en frisheid
- ☐ privacy, tijd en ruimte voor jezelf en voor elkaar
- ☐ een prettige, veilige en comfortabele omgeving
- ☐ een schone, opgeruimde en sfeervolle (slaap)kamer
- ☐ samen naar bed gaan of tijd vrijmaken zonder haast
- ☐ vrijheid, vakantie of ontsnappen aan routines
- ☐ inspirerende of plezierige dingen doen met anderen dan je partner
- ☐ kunnen voelen en luisteren naar wat je lichaam nodig heeft
- ☐ de overtuiging dat seks geen pijn zal doen
- ☐ een alcoholisch drankje om te ontspannen en los te komen

Zelfbeeld & zelfwaardering

- ☐ jezelf goed vinden zoals je bent en jezelf liefhebben
- ☐ lichaamwaardering en aandacht voor zelfzorg zowel lichamelijk als mentaal
- ☐ assertiviteit: je wensen uitspreken en ruimte durven innemen
- ☐ transparantie, vertrouwen en openheid
- ☐ het vermogen om te kunnen relativeren
- ☐ seksuele autonomie en eigenaarschap ervaren

Erotiek & speelsheid

- ☐ huid-op-huidcontact op een prettige manier
- ☐ je gedragen alsof jullie net verking hebben
- ☐ je eigen lichaam inclusief je eigen geslachtsdelen goed kennen
- ☐ intens, ondeugend of liefdevol oogcontact
- ☐ speelsheid, luchtigheid en plezier
- ☐ flirten, verleiden en erotisch spel
- ☐ nieuwsgierigheid naar jezelf, je partner en seksualiteit
- ☐ aanraking, geur, smaak, geluid of blik die je fijn vindt
- ☐ heerlijk (tong)zoenen, strelen of massage
- ☐ romantiek en liefdevolle gebaren
- ☐ variatie, avontuur en nieuwe ervaringen
- ☐ alleen of samen dansen en spelen met heupbewegingen
- ☐ zelfbeminning: heerlijke aanraking van je eigen lichaam
- ☐ fantasieën of herinneringen aan fijne ervaringen
- ☐ erotische verhalen of beelden
- ☐ een drankje, een heerlijk geurtje of fijne muziek
- ☐ samen terugdenken aan gedeelde mooie erotische herinneringen
- ☐ niet-erotische maar spannende ervaringen die energie en nieuwsgierigheid oproepen

Passie, energie & overgave

- creativiteit, passie en vuur ervaren
- temperament, assertiviteit en daadkracht tonen binnen én buiten de seksualiteit
- hartstocht, verlangen en hunkering toelaten
- lef, nieuwsgierigheid en de moed om te experimenteren
- spel met spanning, verleiden, uitdagen en versieren
- tantrische seks: aandachtig voelen, ademen, verbinden en energie laten stromen
- genieten van onverwachte, nieuwe of kinky ervaringen
- het gevoel van be-wanted en seksuele honger naar elkaar
- wederzijdse seksuele aantrekkingskracht
- rauw, wild of juist teder kunnen zijn
- dans, ritme en heupbewegingen die je uit je hoofd en in je lijf brengen
- dominantie of overgave durven toelaten als spel van kracht en vertrouwen
- seks beleven op een manier die energie en vervulling geeft
- aandacht in het moment, kunnen loslaten en overgave
- positieve seksuele ervaringen die uitnodigen tot herhaling
- een voor jou gunstig moment van de dag of week
- het gevoel: ik leef!

Dus...

Hoe prettiger en belonender seks is hoe meer zin je er doorgaans in krijgt. Een orgasme kan stimulerend werken, terwijl (de verwachting van) pijn, spanning of (faal)angst juist remmend zijn. Seksuele opwinding vraagt altijd om passende seksuele prikkels, iets wat je zintuigen waarnemen of wat je denkt of fantaseert, op een moment en manier die voor jou stimulerend voelt.

Remmende factoren – jouw rempedaal – *turn off*

Dit zijn voorbeelden van gevoelens, situaties en omstandigheden die jouw seksuele opwinding kunnen remmen of blokkeren. Misschien herken je één of meerdere factoren die je graag zou willen veranderen:

Relationele spanningen

- ☐ spanningen in de relatie of emotionele afstand
- ☐ twijfels over de relatie
- ☐ gebrek aan betrokkenheid of verbinding
- ☐ kritiek, verwijten of een negatieve toon
- ☐ patronen van ruzie, woede, conflict of geweld
- ☐ wantrouwen in je partner
- ☐ je niet gehoord en gezien voelen
- ☐ geheimen of onuitgesproken spanningen meedragen
- ☐ vreemdgaan, angst voor ontrouw of angst je partner te verliezen
- ☐ verschil in verlangen zonder erover te praten
- ☐ te veel verantwoordelijkheid voor structuur of planning hebben
- ☐ in een zorgende of ouderlijke rol terechtkomen
- ☐ angst voor veroordeling, afwijzing of frustratie
- ☐ het ontbreken van een (seks)partner
- ☐ je partner geen leuk seksleven met jou gunnen
- ☐ afwachten in plaats van actief contact maken
- ☐ vlakheid in emoties en uit contact gaan
- ☐ relationele kwetsuren of pijnlijke ervaringen binnen de relatie die nog naspelen
- ☐ zo veel samenzijn dat er te weinig ruimte voor jezelf in de relatie overblijft

Mentale druk & spanning

- ☐ stress, tijdsdruk, haast of een vol hoofd
- ☐ oververmoeidheid of weinig herstelmomenten
- ☐ gebroken nachten
- ☐ een muur om je heen gebouwd hebben
- ☐ werkdruk of studiestress
- ☐ op de bank hangen
- ☐ rouw, verdriet of sombere gevoelens
- ☐ faalangst, prestatiedruk of perfectionisme
- ☐ bezig zijn met presteren
- ☐ angst dat penetratie of orgasme niet gaat lukken
- ☐ controle willen houden of moeite hebben met loslaten
- ☐ hyper-arousal (altijd alert zijn) of hypo-arousal (moeite met voelen)
- ☐ afgeleid zijn tijdens seks
- ☐ een helicopterview hebben
- ☐ lage frustratietolerantie en hoge afwijzingsgevoeligheid
- ☐ verveling of een gevoel van leegheid
- ☐ gebrek aan zingeving of betekenis
- ☐ psychologische starheid: moeite met verandering of flexibiliteit
- ☐ onzekerheid over seksuele identiteit of oriëntatie
- ☐ angst dat er na afloop over je geroddeld gaat worden

Zelfbeeld & overtuigingen

- onzekerheid over jezelf of je lichaam
- schaamte, zelfkritiek of zelfopoffering
- sociaal wenselijk willen zijn
- bang zijn om ordinair gevonden te worden (slutshaming)
- negatieve overtuigingen over seks, jezelf of je partner
- het gevoel dat je moet voldoen aan 'de norm'
- irreële verwachtingen of een onrealistisch beeld van seks
- je niet seksueel voelen
- sexy willen zijn voor de ander en daarbij over je grenzen gaan
- geleerd hebben: 'Pas op en kijk uit bij seks!'

Communicatie & patronen

- niet of op een negatieve manier samen over seks communiceren
- niet geleerd hebben vanuit huis om over gevoelens te praten
- denken voor elkaar in plaats van afstemmen
- te veel gericht zijn op het plezier van de ander
- gebrek aan humor, speelsheid of lichtheid
- verveling, sloomheid, traagheid, voorspelbaarheid of saaiheid
- overtuiging dat 'wie A zegt, ook B moet zeggen'
- druk om te moeten voldoen aan de wensen van je partner

- de overtuiging dat het dominante heteroseksuele coïtus-script pas echte seks is
- de overtuiging dat seks altijd moet eindigen met penetratie of orgasme
- je relatie als iets vanzelfsprekends zien waardoor de moeite afneemt
- een relatie die vooral als vriendschap of familie wordt beleefd waardoor het moeilijk is elkaar erotisch te zien

Lichamelijke en medische factoren

- lichamelijke of psychische klachten
- ziekte, handicap of beperking
- pijn bij het vrijen of angst voor pijn
- problemen in het uro-genitale-, anale- of buikgebied
- hormonale veranderingen, menstruatiecyclus, overgang of midlife
- kinderwens, zwangerschap, bevalling, borstvoeding, ontwangeren
- miskraam, abortus of een fertiliteitstraject
- angst om zwanger te worden of een seksueel overdraagbare aandoening op te lopen
- veranderingen in het lichaam door leeftijd of levensfase
- bijwerkingen van medicijnen, anticonceptie, implantaten of operaties
- slecht slapen, chronische stress of burn-out
- langdurige overbelasting of onvoldoende herstel

Context & leefstijl

- ongezonde leefstijl of weinig ontspanning
- kinderen die veel aandacht vragen
- mantelzorg of een scheve verdeling van zorgtaken
- geen of weinig kwaliteitstijd samen
- overmatig gebruik van alcohol, drugs, medicatie
- overmatig veel tijd die naar beeldschermen gaat
- voortdurend bereikbaar zijn voor anderen of werk
- uitgeput zijn door overmatig lichamelijk contact of zorg (touched-out)
- gebrek aan privacy of storende omstandigheden
- financiële zorgen of aanhoudende stress
- spanning, dreiging of een onveilige sfeer
- vastzitten in routine of een te comfortabele comfortzone
- thuis veel minder aandacht aan je uiterlijk en verzorging dan buitenshuis

Seksuele geschiedenis & ervaring

- (seksuele) trauma's of (seksueel) grensoverschrijdende gebeurtenissen
- negatieve associaties met seks of eerdere nare ervaringen
- als intimiteit eindigt met boosheid, teleurstelling, verdriet of frustratie
- onveilige hechting of angst om je te binden
- negatieve boodschappen over seks uit je jeugd
- smetvrees of moeite met lichamelijkheid
- seksuele prikkels die niet prettig zijn of zelfs aversie en walging oproepen
- te snelle opbouw van seksuele handelingen
- overmatige masturbatie of overmatig pornogebruik uit leegte
- overmatig pornogebruik of verschil in visie daarover
- meer bezig zijn met het genot van de ander dan met je eigen genot
- seksuele ervaringen die eindigen in frustratie, boosheid of verdriet
- schaamte over je seksleven of gebrek aan seksueel zelfvertrouwen
- lang niet gevreeën hebben: if you don't use it, you lose it

Dus...

Veel remmende factoren zijn niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel, relationeel en contextueel van aard. Het herkennen van je remmen is geen teken van falen maar van bewustwording maar het begin van kiezen voor wat wél helpt, stimuleert en ontspant.

Waarom inzicht in rem en gas zo waardevol is

Wanneer je weet wat jou en je partner stimuleert en wat jou remt, kun je beter afstemmen op jezelf én op je partner. Je leert:

- wat je nodig hebt om in de stemming te komen
- wat je helpt om te ontspannen
- hoe je kunt praten over seks zonder spanning
- hoe je kunt focussen op factoren waar je invloed op hebt
- hoe je samen (weer) seksueel plezier en seksuele verbinding kunt vinden
- hoe je de regie (weer) voelt over je seksleven

Vaak ontdek je dan dat het verschil in verlangen kleiner is dan je dacht. Misschien verlangen jullie wel allebei naar fijne seksualiteit, maar werken jullie rem- en gaspedaal gewoon net iets anders. Dat is heel normaal.

Luisteren en afstemmen: de kunst van aandacht

Actief luisteren is de basis van seksuele verbondenheid. Elkaar echt willen leren begrijpen zodat je kunt afstemmen op de rem en het gaspedaal van de woorden. Oprechte nieuwsgierigheid, vriendelijke mimiek en oprechte aandacht zorgen dat de ander zich veilig voelt en kan openen. Wanneer er veiligheid is, ontspant het lichaam. En in ontspanning kan ruimte ontstaan voor verlangen en het delen van dieperliggende emoties.

Blijf daarbij niet gericht op het veranderen van je partner, maar kijk juist naar je eigen aandeel. Wat je nu doet, helpt kennelijk niet. Dat is geen falen, maar een kans om het anders te doen. Verwachten dat hetzelfde gedrag een ander resultaat oplevert, is wat men de theorie van de waanzin noemt: blijven herhalen wat niet werkt. De sleutel ligt in jezelf. Door je eigen houding of gedrag te veranderen, kan de seksuele dynamiek tussen jullie verschuiven. En als jullie beiden bereid zijn om naar je eigen aandeel te kijken en daarin te veranderen, zullen de veranderingen merkbaar sneller gaan.

Heeft seksualiteit prioriteit?

Ik hoor vaak: "het is er niet van gekomen". Het zou kunnen dat je jouw stimulerende factoren geen prioriteit hebt gegeven. Zin in seks vraagt tijd, aandacht en toewijding en floreert niet als jouw persoonlijke stimulerende factoren de restjes van jouw tijd en energie krijgen.

Sta eens stil bij wat voor jou echt belangrijk is en wat je nodig hebt om plezier en verbinding te voelen. Je kunt altijd opnieuw kiezen om jouw seksualiteit ruimte te geven, te voeden en te laten groeien. Als jij dat wilt. Stap voor stap, met nieuwsgierigheid en liefdevolle aandacht voor jezelf en elkaar.

Ontdek jouw eigen systeem

Wil je onderzoeken hoe jouw gaspedaal en rempedaal werken?

- wat jou stimuleert
- wat jou remt
- wat jouw lichaam jou wil zeggen
- en hoe jij meer invloed kunt krijgen op seksueel verlangen en opwinding

Je hoeft dit niet alleen te doen. Als seksuoloog NVVS begeleid ik je graag, individueel of als stel, om jouw seksuele systeem beter te begrijpen en om ruimte te maken voor plezier, vrijheid en voldoening.

Seksuele groei begint bij nieuwsgierigheid en openheid. Door jouw rem en gas te (h)erkennen en er eigenaarschap voor te tonen, oftewel commitment te laten zien, ontstaat er ruimte voor meer verlangen, opwinding, orgasme en seksueel plezier. Het gaat er niet om of je zin hebt in seks, maar of je zin in seks zou willen hebben. Daar kun je leren invloed op te hebben.

Wil je begeleiding of verdieping? Maak gerust een afspraak met mij via <https://sexuoloog.nl/contact/>. Een consult kan via bellen, videobellen of in de praktijkruimte. Bij mij krijg je altijd maatwerk en persoonlijk advies.



Praktijk Astrid Kremers

06 107 970 61

info@sexuoloog.nl

sexuoloog.nl

Astrid Kremers
S E K S U O L O O G