

# Geen zin in seks



Geen zin in seks komt vaak voor. Het is dus eigenlijk heel normaal. Je kunt plotseling geen zin meer hebben, of het kan langzaam minder worden. Meestal is het tijdelijk. Wil je vaker zin in seks hebben? Ga dan op zoek naar de oorzaken. En lees hier wat je eraan kunt doen.

## Wat is normaal?

Hoe vaak je seks hebt bepaal je zelf. Hier zijn geen regels voor. Sommige mensen doen het twee keer per week, anderen eens in de maand of alleen in de vakantie. Het belangrijkste is dat jijzelf tevreden bent met de aantal keren dat je seks hebt.

## Hoe werkt zin?

Zin in seks ontstaat niet zomaar. Hiervoor heb je de juiste prikkels nodig. Bijvoorbeeld: een aanraking, een fantasie, seksuele beelden uit een film, een foto of muziek. De ene persoon heeft meer of andere prikkels nodig dan de andere. Sommige mensen staan ook meer open voor seksuele prikkels dan anderen. Heb je veel dingen aan je hoofd? Dan ben je waarschijnlijk minder gevoelig voor prikkels en heb je minder snel zin in seks. Je hoeft niet al zin te hebben voordat je met vrijen begint. Als het fijn is, komt de zin in seks meestal vanzelf op gang.

## Waarom minder zin?

Er zijn veel oorzaken voor minder zin in seks. Vaak spelen meerdere oorzaken tegelijk een rol. Bijvoorbeeld:

- Je hebt het druk (stress)
- Je bent vaak moe
- Je relatie is niet zo spannend meer als in het begin (sleur)
- Je vindt seks eigenlijk niet zo fijn
- Je wilt andere dingen dan je partner (verschillende wensen)
- Je hebt negatieve ervaringen met seks
- Er is iets veranderd in je leven (bijvoorbeeld door het krijgen van een kind of een nieuwe baan)
- Je bent ziek (geweest) en/of je slikt medicijnen
- Je hebt overgewicht
- Je bent ontevreden over je relatie of je partner
- Je bent bang (bijvoorbeeld voor pijn of erectieverlies)
- Je schaamt je (bijvoorbeeld voor je lijf) of voelt je schuldig omdat je seks hebt

# Geen zin in seks

## Verschil mag er zijn

Er zijn dus veel verschillende redenen om (tijdelijk of langdurig) geen zin in seks te hebben. Eigenlijk is dit heel normaal. En het hoeft geen probleem te zijn. Zeker niet als je geen relatie hebt. Of als jij en je partner allebei geen zin (meer) hebben in seks. Heb jij minder zin in seks dan je partner of andersom? En zorgt dit voor problemen in jullie relatie? Het belangrijkste is dat jij en je partner elkaars gevoelens en wensen respecteren, en samen op zoek gaan naar een oplossing voor het verschil in verlangen.

## Belangrijk

Seks hoort niet pijn te doen. Zoek samen naar een manier van vrijen die voor jullie allebei prettig en pijnloos is. Kijk op [seksualiteit.nl](http://seksualiteit.nl) voor meer informatie.

Als er lichamelijke oorzaken zijn die zorgen voor minder zin (zoals pijn, ziekte of bepaalde medicatie) dan kun je het beste naar je huisarts gaan. Misschien helpt het om voor andere medicijnen te kiezen.

## Kom je er samen niet uit

Zoek dan hulp van een seksuoloog of consulent seksuele gezondheid. Je kunt een geregistreerd seksuoloog of consulent NVVS zoeken via [www.nvvs.info](http://www.nvvs.info), de website van de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie (NVVS). Zie [www.sensoa.be](http://www.sensoa.be) voor hulpverlening in België.

## Meer weten?

Ga voor meer informatie en hulpverleningsadressen naar [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)



## Wat kun je doen?

- Ga op zoek naar de oorzaken. Als je weet hoe het komt dat je minder zin hebt kan je er makkelijker iets aan doen.
- Maak tijd voor seks. Geef jezelf (en je partner) de tijd om opgewonden te raken. Geef elkaar bijvoorbeeld een massage.
- Vergeet het 'voorspel' niet (bijvoorbeeld vingers, beffen, aftrekken en pijpen). Want seks is meer dan alleen penetratie.
- Vrij met jezelf; zo kom je er achter wat jij fijn vindt.
- Praat erover. Bespreek met je partner wat je fijn zou vinden. Of vertel elkaar na de seks wat je wel of niet prettig vond.
- Maak een wensenlijstje. Deel deze met je partner. Schrijf ook op wat je niet wilt.
- Experimenteer! Vrij eens op een andere manier. Of op een ander tijdstip, of een andere plek dan je gewend bent.
- Gebruik je fantasie. Door aan opwindende dingen te denken word je vaak ook opgewonden. Je kunt je fantasie ook met je partner delen.
- Zorg voor extra prikkels. Kijk bijvoorbeeld naar porno of gebruik een seksspeeltje.