



## OVERSPEL DRAAIT ZELDEN OM SEKS

### *Tussen de lakens leer je veel over je relatie*

Wat er in bed gebeurt of net niét gebeurt, vertelt veel over je relatie. Dat is het uitgangspunt van het boek 'Over Lakens en Geluk' van Martine Mingelinckx. De Limburgse gesprekstherapeute heeft voorts zo haar eigen visie op vreemdgaan: "Slechts in 10% van de gevallen draait overspel om seks."



Martine Mingelinckx (44) legt in 'Over Lakens en Geluk' uit hoe je een goede relatie opbouwt en in stand houdt.

#### **Vanwaar het idee?**

Op mijn vorige boek 'Blijvend geluk vind je in jezelf' kreeg ik enorm veel reacties.

Vaak in de zin van: allemaal goed en wel, maar wat als je partner en jij niet of niet meer op dezelfde golflengte zitten? Hoe lukt het dan om het geluk in jezelf te vinden? Ik heb het thema opengetrokken en - met een knipoog -

de link gelegd tussen lakens en geluk. Niet zomaar overigens. Seks is een goede barometer voor je relatie. Als het stil is tussen de lakens, zegt dat heel veel. Wanneer er tussen de lakens niets meer gebeurt zijn er meer dan waarschijnlijk vroeger dingen verkeerd gelopen in je relatie. Dan zal er ook op andere gebieden nog maar weinig te beleven vallen en heb je elkaar niet veel meer te vertellen. In zo'n situatie leef je naast elkaar in plaats van met elkaar.

#### **Tips voor een pittiger seksleven, de damesbladen staan er vol van. Wat voegt je boek daar nog aan toe?**

Ik geef geen technisch bedadvies, zoals de meeste bladen wel doen. Overigens gaat maar één hoofdstuk in 'Over Lakens en Geluk' specifiek over seks. Daarin doe ik een oproep: men-

sen, hou eindelijk eens op met 'faken'. Doe niet alsof er niets aan de hand is wanneer je seksleven compleet in duigen ligt.

#### **En dat is vaak het geval...?**

Meer dan je voor mogelijk houdt. In mijn praktijk hoor ik nog elke week - tot mijn verbijstering - dat praten over seks in veel relaties een huizenhoog taboe is. De gevolgen? Vrouwen 'faken' hun orgasme. Of om van het gezeur van manlief af te zijn, of om hem niet te kwetsen. Al wil ik er met een toevoegen dat ook mannen zich meestal neerleggen bij een onbevredigend seksleven.

#### **Betekent een slecht seksleven dan per definitie een slechte relatie?**

Hier moet je een onderscheid maken tussen de

koppels waarbij vrijen niet lukt om een gegronde - bijvoorbeeld medische - reden en diegenen die niet meer aan seks toekomen. Zij die om een gegronde reden niet kunnen vrijen, maar toch de intimiteit in hun relatie weten te behouden hebben ook nog een vervullend seksleven. Seks is meer dan de geslachtsdaad op zich. Bij de groep die niet meer aan seks toekomt zonder aanwijsbare reden, is er meer aan de hand.' Het ontbreken van seks is daar een onmiskenbaar symptoom van een verziekte relatie. Maar... slechte seks hoeft daarom niet fataal te zijn. Als je met zijn tweeën veel samen doet, elkaar sterk aanvoelt en op een andere manier veel plezier beleeft aan elkaar, kan je het ontbreken van fysieke intimiteit grotendeels opvangen. Ik vertel ook niets nieuws als ik zeg dat de seks-honger het grootst is bij het prille begin van een relatie. Gaandeweg nemen de oplaaiende lust en passie af, daar is geen ontkomen aan. Tenzij je elkaar kan blijven verrassen. Moeite doen om de motor weer op gang te krijgen is trouwens een beter idee dan je blind in de armen van een ander te storten.

**Vergeet het dat vreemdgaan je relatie een nieuwe boost kan geven, bedoel je?**

Verliefdheid kan je overkomen. Maar je wordt niet zomaar plots wakker naast een wildvreemde. Zoek je seks elders dan thuis, dan moet je goed bij jezelf nagaan of je gevoelens voor 'die andere' het tijdelijke overstijgen. Meestal is dat niet zo en kan je maar beter het moment aangrijpen om eens naar je eigen relatie te kijken en je af te vragen hoe het zover is kunnen komen.

**Je kan het toch ook simpel verklaren als 'de roep van de hormonen', niet?**

(lacht) Dat is een typisch mannelijke opmerking. In mijn praktijk merk ik dat slechts een kleine meerderheid vreemd gaat voor de seks. Bij de meesten liggen de oorzaken dieper. In veel gevallen is dat terug te brengen tot een gemis aan aandacht en waardering. Veel koppels vinden het na verloop van tijd niet meer nodig om de partner te laten weten of voelen dat hij of zij nog altijd van tel is. Een klein gebaar of een simpel woord kan nochtans volstaan.

**'Eén op drie mannen boven de veertig kampt met erectieproblemen', kan je bijna elke dag in een reclamespot op de radio horen. Dus leeft één koppel op drie uit die leeftijdscategorie seksloos.**



*Martine Mingelinckx: "Moeite doen om je seksleven weer spannend te maken is een beter idee dan je blind in de armen van een ander te storten."*

**franly**  
KEUKEN-EN INTERIEURINRICHTING

bezoek onze **ruime toonzaal**

di - vrij 9u tot 18u  
za & zo 14u tot 18u  
maandag op afspraak

**Keukens  
met smaak.**

modern • landelijk

**www.franly.be**

Galgenveldstraat 4 • 8700 Tielt  
T 051 40 11 90 • F 051 40 36 20  
gerda@franly.be • www.franly.be

Dat wil ik nog wel eens zien... Van die mannen zijn er, neem het van me aan, toch wel wat die enkel thuis zogezegd erectieproblemen hebben. Meteen hebben ze een gedroomd excuus om al hun energie op te sparen voor hun minnares.

**In je boek heb je het nog over andere obstakels, zoals kinderen en familie. Licht dat eens toe.**

In een goede relatie is een kind de ultieme bekroning van de liefde. Maar vaak zien koppels een kind als een middel om hun slabakkende relatie te redden. Fout! Wat je ook vaak ziet is dat vrouwen zo opgaan in hun moederrol, dat ze hun rol als echtgenote compleet verwaarlozen. Hoe graag je je kind ook ziet, je moet als vrouw je aandacht kunnen verdelen en ook je partner bij je leven betrekken. Neem bijvoorbeeld eens de tijd om er samen een dag of een weekend op uit te trekken, zonder de kinderen. En dan is er ook nog het gegeven van de nieuw samengestelde gezinnen. Een goede raad: ga er niet zomaar van uit dat de persoon met wie je een nieuwe relatie aangaat meteen het hart van je kinderen zal veroveren. Zeker puberende tieners zitten niet te wachten op een nieuwe mama of papa. Gun ze de tijd en de ruimte om te wennen aan de nieuwe situatie, zoniet riskeer je dat je nieuwe relatie zwaar onder druk komt te staan.

**En wat familie betreft?**

Dat vernauw ik niet tot het cliché van de bazige schoonmoeder. Dat kan net zo goed de nukkige schoonvader zijn. Of de jaloerse schoonbroer of -zus. De vuistregel is: laat niet te veel bemoeienis toe, van wie dan ook uit de familiale omgeving van je partner of jezelf. Stel duidelijk je grenzen als koppel. Voor een partner kies je zelf. Zijn of haar familie krijg je erbij. Verwacht geen goedkeuring van elkaars familie om samen gelukkig te zijn.

**Eén huwelijk op drie loopt spaak. Zal jouw boek daar iets aan veranderen?**

Zo naïef ben ik niet. Maar er is wel degelijk nood aan een boek als 'Over Lakens en Geluk'. Al was het maar om het vertrouwen bij de volgende generaties enigszins te herstellen. Zoveel prille twintigers hebben gescheiden ouders en weten niet goed meer hoe je een harmonieuze relatie kunt opbouwen. Hun geloof in de eeuwige liefde is geschaad. Aan de andere kant merk ik dat die generatie enorm hunkert naar vastheid in een relatie. Er is dus hoop. (VD)

Info: [www.mktraining.be](http://www.mktraining.be)



Kathleen Callewaert is relatiedeskundige en runt Soulmate, hét andere relatiekantoor.  
[www.soulmate4life.be](http://www.soulmate4life.be)

### DE MENING VAN RELATIEDESKUNDIGE KATHLEEN CALLEWAERT

In onze jachtige maatschappij is iedereen bezig met zijn eigen ding, job, kinderen, ouders, studies... We rennen van hot naar her zonder even stil te staan. Waarmee ben ik nu eigenlijk bezig? Waar wil ik naartoe? Wat zijn mijn verdere verwachtingspatronen? Zolang we geen antwoorden vinden op die vragen, kan je niet verwachten dat je met je partner op dezelfde golflengte blijft. Er is onvermijdelijk één van beiden die zich gaat losrukken omdat de relatie niet meer in evenwicht is. Dat heeft uiteraard ook gevolgen voor je seksleven. Seks draait niet alleen om passie maar vooral om liefde, begrip, wederzijds respect en intimiteit. Als je niet opmerkzaam bent binnen een relatie, worden deze belangrijke facetten al gauw uit het oog verloren. Aandacht geven en ontvangen, elkaar verrassen, een huishoudelijke taak vervullen, eens op de kinderen passen, ...

Een aanraking, tederheid, een knuffel zijn de basiselementen om een koppel op lange termijn te laten functioneren, in combinatie met een open en eerlijke diepgaande communicatie.

Bij velen van ons is seks nog altijd taboe, erover praten blijkt nog altijd zeer moeilijk. Als je je partner wilt bevredigen op de manier die goed is voor haar/hem kan dat enkel door er open over te communiceren. Met de jaren word je gefrustreerder door de seks die je toch liever anders zou zien maar door gebrek aan communicatie blijft alles zoals het is. De negatieve gevoelens stapelen zich op, tot je op een dag een man/vrouw ontmoet die je de nodige aandacht geeft en dat ietsje meer dan wat je van je partner gewoon bent.

Je hebt natuurlijk de keuze als zoiets je overkomt. Denk heel goed na vooraleer je je in een avontuur stort. Het kan morgen over zijn. Maar intussen kan je ernstige brokken maken. Ga op zoek naar de emotionele oorzaak van je seksuele problemen i.p.v. dat spannende avontuur aan te gaan. Schakel een relatiedeskundige of seksuologe in om jullie probleem bespreekbaar te maken. The most beautiful thing in the world is 'love'. Take care of it.

Het huis van de Kunst

*Expo SpringArt*

Stormestraat 85, Waregem

Donderdag - zaterdag van 15 tot 18u  
1<sup>e</sup> zondag van de maand 15 tot 18u

Maatwerk bij u thuis of op kantoor  
[www.galerie-ida.com](http://www.galerie-ida.com) | Tel 0479 69 54 53 of 0474 97 27 95



Galerie Ida Waregem Stormestraat 85, 8790 Waregem

Galerie Ida Wervik Leiestraat 24, 8940 Wervik