



**SCRIPT SWITCHING  
DOORBREEK JE  
SEKSUELE ROUTINE**

# Script Switching

## Doorbreek je seksuele routine

Eén van de meest voorkomende zorgen over seks is een verschil in verlangen of 'zin in seks' tussen partners. De een heeft simpelweg veel minder vaak zin dan de ander. Is je relatie dan meteen hopeloos? Kunnen we maar beter de handdoek in de ring gooien? Nee hoor er is veel dat je nog kunt doen!

Geen zin in seks betekent vaak: geen zin in de seks die je verwacht te krijgen. We bouwen in relaties onbewust een seksueel script op: wie begint, wat de volgorde is, hoe het eindigt. Handig, want vertrouwd. Maar te veel herhaling kan opwinding dempen en prestatiedruk vergroten.



In deze whitepaper leg ik uit wat Script switching is, waarom het werkt en hoe je er samen, veilig en speels mee kunt experimenteren. Zo beginnen jullie weer te bouwen aan een fijn seksleven voor jullie beiden en ervaren jullie minder druk en stress in jullie relatie.

### Wat komt er aan bod?

Wat is een seksueel script?	1
Waarom Script switching helpt	2
In 5 stappen naar Script switching	3
De intieme menukaart	4
Tips voor intieme gesprekken	5

# Wat is een seksueel script?

Een seksueel script is het patroon van jullie intieme momenten: signalen, rollen, volgorde, locatie, tempo en 'einddoel'. Jullie script ontstaat uit gewenning (dit werkte eerder), gemak (we weten wat we krijgen) en soms ook uit schaamte of gebrek aan educatie (we durven niet te variëren). Het gaat over het algemeen onbewust en geleidelijk. In het begin moet je elkaar nog leren kennen, en ben je op onderzoek uit. Maar op een zeker moment weet je wat de ander fijn vindt (hopelijk) en wat je het beste op welk moment kunt doen. Dat blijven jullie herhalen en zo wordt jullie seksuele script een feit.

**Veilig en voorspelbaar** Je weet wat je kunt verwachten. Je weet wat er gaat komen, waar je grenzen liggen en in sommige gevallen wanneer je er weer klaar mee bent.

**Laagdrempelig** Als je precies weet wat er van je verwacht wordt, is het makkelijker om seks te hebben. Seks is een kwetsbaar iets, waarin je je letterlijk blootgeeft. Als je weet wat er wanneer gebeurt en de vorige keer werkte, dan kun je daar aan vast houden.

**Gemakkelijk** Je hoeft er niet over te praten of na te denken. Dat vinden we vaak toch het moeilijkste. Je hoeft geen wensen kenbaar te maken met het risico op afwijzing, schuldgevoelens of schaamte. En je hoeft niet bij jezelf op zoek te gaan naar wat jij nu écht wilt en fijn vindt.

**Het nadeel?** Voorspelbaarheid. Je brein reageert sterk op nieuwheid en variatie. Altijd hetzelfde betekent minder nieuwsgierigheid en meer op de automatische piloot. Daardoor wordt seks saai, en waarom zou je iets willen doen dat saai is?

# Waarom Script switching helpt

Script switching is het bewust veranderen van één element in jullie vaste patroon: volgorde, plek, rol, tempo, focus, zintuigen, taal of “einddoel”. Op een veilige en drukloze manier. Het doel is beleving en plezier boven prestatie en nieuwsgierigheid, spel en verbinding terugbrengen in jullie seksleven.

## **Nieuwigheid prikkelt**

Variatie maakt seks spannend. Kleine veranderingen zoals een andere plek, speelse volgorde of onverwachte aanraking, kunnen het verschil maken tussen routine en opwinding. Zo blijft seks steeds een ontdekkingstocht en interessant.

## **Minder prestatiedruk**

Als het vaste script wordt losgelaten, hoef je niet meer te voldoen aan een vast verwachtingspatroon. Er is geen “zo hoort het” meer, waardoor je minder bezig bent met ‘presteren’ en meer ruimte maakt voor wat er spontaan ontstaat. Zo groeit verlangen vaker vanzelf tijdens het samenzijn, ook als je even niet meteen zin had.

## **Meer communicatie**

Praten over seks betekent praten over wat je fijn vindt, wat je grenzen zijn en waar je nieuwsgierig naar bent. Samen jullie scripts bespreken creëert vertrouwen en verbinding. Dit vergroot plezier en zorgt dat iedereen zich veilig en gehoord voelt.

“Durf samen speels te experimenteren. Juist kleine switches kunnen een groot verschil maken in hoe je seks beleeft. Je hoeft niets overhaast te veranderen, begin rustig en ontdek wat bij jullie past. Seks draait vooral om verbinding, veiligheid en samen genieten.

# In 5 stappen naar Script Switching

Dit stappenplan helpt jullie op weg om bewust te worden van jullie eigen script, samen een kleine switch te kiezen en die veilig uit te proberen. Zo maak je van seks weer iets van jullie samen. De focus ligt op ontdekking en nieuwsgierigheid, afgestemd op jullie wensen en levensfase, en de ruimte om te ontdekken wat werkt en wat niet.

## 1) Maak jullie huidige script zichtbaar

Wie initieert? Welke volgorde doorlopen jullie vaak? Welke 'eindstreep' voelt vanzelfsprekend? Waar zit eventueel druk of ongemak? Probeer jullie "standaard" script uit te schrijven en in kaart te brengen.

## 2) Kies één kleine switch

Voorbeelden:

- Volgorde: eerst lang zoenen of masseren vóór genitale stimulatie.
- Plek: op de bank, onder de douche, op de grond met kussens.
- Tijdstip: ochtend i.p.v. laat op de avond.
- Tempo: alles op halve snelheid.
- Rol: initiatie om en om, van 'regie' wisselen.
- Zintuigen: licht dimmen, andere muziek/geur; één zintuig in "de hoofdrol".

## 3) Spreek een drukloos kader af

Er hoeft niets te lukken"of bereikt te worden. Het doel is samen plezier hebben en genieten. Tussentijds afbreken is volkomen oké. Consent is doorlopend en kan elk moment veranderen. Blijf inchecken en pas waar nodig aan.

## 4) Doe een 15-minuten-experiment

Zet een timer, stop als de timer afgaat hoe fijn het ook is. Klein houden maakt het veilig. Weten dat er een eindpunt is maakt het makkelijker om te proberen. Bespreek samen hoeveel minuten fijn zijn en bouw op als dat wenselijk is.

## 5) Evalueer samen (2 minuten)

Drie vragen: Wat werkte? Wat niet? Wat willen we herhalen? Geen oordeel, blijf positief en hou het bij je eigen ervaringen, ga niet invullen voor de ander.

# De intieme menukaart

Om intimiteit opnieuw op te bouwen op een manier die voor jullie beiden werkt, moet je breder kijken dan het oude script. We hebben vaak een standaard volgorde in de opmaat naar een einddoel als penetratie of een orgasme. Een menukaart opstellen van verschillende 'gerechten' (intieme en seksuele handelingen) dwingt je om out of the box te denken en het script los te laten. Nu heb je toegang tot vele gerechten die elke keer weer een unieke maaltijd maken.

## Stap 1: gerechten zoeken

Schrijf alle intieme en seksuele handelingen op die jij fijn en leuk vindt of interessant vindt om eens te proberen. Dit doen jullie los van elkaar.



## Stap 2: dieetwensen doorgeven

Vergelijk jullie lijsten en bespreek deze samen. Doe dit zonder oordeel over de gerechten van de ander; dit is persoonlijk en legitiem, ook al is het niet jouw smaak. Wat jullie beiden willen doen, gaat direct op de menukaart. Zaken die nu niet, maar mogelijk wel later een keer geprobeerd kunnen worden, gaan op de 'misschien voor later-stapel'. Zaken die minimaal één van jullie niet zien zitten, gooi je weg. Nu heb je je menukaart opgesteld.

## Stap 3: geniet ervan

Voor het volgende intieme moment pak je de menukaart erbij en kies je gerechten uit waar je dan zin in hebt, en die passen in het moment en de context. Varieer, blijf out of the box en geniet ervan!

**Let op!** Het nuttigen van één gerecht betekent niet dat er ook een tweede moet volgen. Soms is één gerecht genoeg. Onthoud ook: soms is het restaurant gesloten of moet het tijdens het nuttigen van een gerecht dicht. Dat is oké, hoe vrijer de openingstijden zijn, hoe groter de kans dat het restaurant de deuren weer kan openen op een later moment.

# Tips voor intieme gesprekken

Écht communiceren kan alleen wanneer alle betrokken partijen zich volledig veilig en vrij voelen om hun gedachten en gevoelens te uiten. Zeker bij moeilijke onderwerpen zoals intimiteit en seks. Elke vorm van onveiligheid zorgt dat iemand minder open kan en wil zijn, waardoor het moeilijker wordt om goed en duidelijk te communiceren. Hieronder vind je acht tips die jullie kunnen aanpassen naar jullie wensen, voornamelijk in tijdsduur. Deze kaders helpen om de context van jullie communicatie zo in te richten, dat deze veilig is, waarbij de kans op discussie wordt verminderd en daarmee de kans op succes vergroot.

- Spreek van tevoren duidelijk af hoe lang het gesprek maximaal mag duren, zodat discussies niet eindeloos doorgaan. Spreek af: ons gesprek duurt maximaal X minuten/uur. Daarna stoppen we hoe dan ook.
- Zet een timer voor X- minuten (bij voorkeur een half uur of korter), waarna je bij elkaar incheckt hoe het gaat. Kunnen we door, moeten we iets aanpassen of moeten we per direct stoppen? Hiervoor kun je het stoplicht gebruiken:
  - Groen:** Alles is in orde, we kunnen door.
  - Oranje:** Het is stressvol, spannend of ergens niet fijn, wat kunnen we aanpassen?
  - Rood:** Direct stoppen en op een later moment verder praten.
- Er moet altijd een stopknop beschikbaar zijn in de gesprekken. Wanneer één van de personen zegt: "ik wil nu stoppen" dan stopt het gesprek direct. **Belangrijk is om bij stoppen niet direct te vragen naar redenen, dat kan eventueel later. Stoppen is stoppen, ongeacht de reden.** Spreek vervolgens af wanneer jullie het gesprek voortzetten. Zorg dat hier in ieder geval een uur tussen zit, liefst meer.
- Spreek altijd vanuit de ik-vorm. Je kunt alleen maar voor jezelf spreken. Wil je de mening van de ander? Vraag daar dan naar, doe geen aannames.
- Houd het positief en toekomstgericht. Zeg bijvoorbeeld: "Ik vind het fijn wanneer je X doet." i.p.v. "ik vind het vervelend wanneer je Y doet". Kijk ook vooruit naar waar jullie heen willen, probeer zo min mogelijk terug te grijpen op situaties uit het verleden.
- Check aan het begin van het gesprek bij elkaar in of het nog steeds goed gaat en nog steeds mogelijk is om dit gesprek te voeren, zo niet plan een ander moment.
- Gesprekken over intimiteit heb je altijd buiten de slaapkamer of andere plekken waar intimiteit plaatsvindt. Gesprekken over intimiteit moeten losstaan van intimiteit om negatieve associaties of het gevoel van druk op intimiteit te voorkomen.

# Over Seksulogisch

**Seks en relaties zijn zelden logisch en vaak allesbehalve eenvoudig. Iedereen krijgt op zijn of haar pad te maken met vragen, onzekerheden of uitdagingen op het gebied van seksualiteit en intimiteit. Toch is er nauwelijks ruimte om hierover open en eerlijk te praten. Juist daar maakt Seksulogisch het verschil.**

Bij Seksulogisch kun je rekenen op een warme, veilige plek waar je alles kunt bespreken wat met seks, verlangen, relaties en identiteit te maken heeft. Het maakt niet uit waar je vandaan komt, wie je bent of hoe je relatie eruitziet. Inclusiviteit en acceptatie staan voorop.

Als gecertificeerd seksuoloog en relatiecoach bied ik deskundige begeleiding met oog voor wie jij bent en wat jij nodig hebt.

Praktisch, persoonlijk en zonder oordeel werk ik samen met jou (en je eventuele partner) aan meer verbinding, plezier en vertrouwen binnen je (seks)leven. Je krijgt geen standaardadvies, maar concrete handvatten en technieken die passen bij jouw situatie en direct toepasbaar zijn in het dagelijks leven.

Benieuwd of Seksulogisch bij jou past? Neem een kijkje op [seksulogisch.nl](https://seksulogisch.nl) of volg Seksulogisch op Instagram via [@seksulogisch](https://www.instagram.com/seksulogisch).

Wil je direct een vrijblijvende afspraak maken voor een intake? Mail naar [info@seksulogisch.nl](mailto:info@seksulogisch.nl) of bel met [085 333 2932](tel:0853332932).



**Dominique Hommes**  
Seksuoloog en eigenaar