

Een burn-out verwees **LEEN VANGEEBERGEN** jarenlang naar de tafels en zetels van therapeuten en coaches. Ze herstelde niet alleen fysiek en mentaal – ook haar seksleven ging er met sprongen op vooruit. Zo begon ze verbanden te zien tussen uitgebrand geraken en je seksualiteit op een verkeerde manier bekijken én beleven.

Geprikkeld door haar eigen ervaring, verdiepte ze zich in de materie. Zo ontwikkelde ze een unieke visie op het fenomeen van de seksuele burn-out en een eigenzinnige manier om komaf te maken met blokkades op dat vlak. Hiertoe volgde ze opleidingen om traumatische gebeurtenissen en beperkende ideeën los te laten.

Vanuit de overtuiging dat onze seksualiteit onze grootste kracht is en dat we die in de eerste plaats voor onszelf creëren, kwam ze uit bij haar levensmissie: vrouwen inspireren tot een seksualiteit die beter bij hen past.

Leen bezielt vrouwen via blogs en inspiratie-avonden, begeleidt hen in coachings en brengt hen samen in haar online community *Inspired Sex Makes Happy People*.



We klagen massaal over stress en uitputting door werkomstandigheden, maar zien niet in dat de reden van een burn-out ook dichterbij onze huid kan liggen. Want wat als deze niet op je werk, maar in je bed is ontstaan?

Vraag jij je ook af waarom seks zoveel stress bezorgt? Waarom het eerder een inspanning dan een ontspanning vormt? Hoe je leven eruit zou zien als seks voedend en dynamiserend was, in plaats van de energievreter te zijn die het nu is?

Dit boek biedt een antwoord op al deze vragen door middel van inzichten, tips en oefeningen. Want ook jij hebt alles in handen om een seksleven te installeren waar je voor de rest van je leven energie uit kan putten.

Sexual Growth Inspirator **LEEN VANGEEBERGEN** is de eerste die het verband durft te leggen tussen een burn-out en een foute seksualiteitsbeleving. Ze maakte er in 2013 zelf kennis mee en ontwikkelde een eigenzinnige en succesvolle manier om een seksuele burn-out bij de wortels aan te pakken.

*“Dit boek is voor iedereen die meer openheid in zijn seksbeleving wil krijgen.”*

– GODELIEVE TUBBAX

*“Alsof Leen in mijn brein/slaapkamer een kijkje is komen nemen.”*

– SARAH



VRIJAF

Leen Vangeebergen

Leen Vangeebergen

# VRIJAF

Herontdek je levenlust na  
een seksuele burn-out

VRAGENLIJST

## Heb jij een seksuele burn-out?

- Heb je regelmatig spontaan zin in vrijen?
- Zeg jij met plezier ‘ja’ op de vraag van je partner?
- Neem je zelf ook initiatief tot seks?
- Is het leuk om met je partner te vrijen?
- Ben je mentaal aanwezig tijdens een vrijpartij?
- Voel je je goed tijdens de seks?
- Kan je de dankbaarheid van je partner voelen?
- Brengt seks je iets bij?
- Worden je grenzen gerespecteerd?
- Voel je je energiek na het vrijen?

Hoe vaker je twijfelt om ja te antwoorden, hoe groter de kans dat je in een seksuele burn-out bent beland. Dit boek toont je waar je de verkeerde weg bent ingeslagen en hoe je weer op je pad geraakt.

Maar ook als je vaak ja kan antwoorden, is dit boek geen slechte (tijds)investering. Alles kan beter, ook je seksualiteit.