

## Seksuele problemen

Seksualiteit is nog altijd een taboe. Mensen vinden het vaak lastig om over seks te praten. Wanneer er zich problemen voordoen op seksueel gebied, blijft dit vaak een onbesproken zaak. En vaak worden seksuele problemen steeds hardnekkiger na verloop van tijd.

## Seksualiteit

In de loop der jaren is de rol van seksualiteit in de maatschappij sterk veranderd. In het begin van de 20<sup>e</sup> eeuw werd seksualiteit gezien als een middel om je voort te planten en als noodzakelijke behoeftebevrediging voor de man. Vrouwen hoefden en hoorden er geen plezier aan te beleven. Gelukkig weten we inmiddels beter, waardoor seksualiteit gezien kan worden als een samenspel tussen beide partners.

## Problemen

Wanneer hebt u een seksueel probleem? Deze vraag lijkt eenvoudig, maar is niet zo gemakkelijk te beantwoorden. Vaak ontstaan er problemen als gevolg van een verschil in behoeften of verwachtingen tussen partners. Wanneer u slechts eens per maand zin hebt in seks en uw partner ook, dan is er geen probleem. Maar wanneer uw partner vier maal per week seks wil, dan kan dit tot problemen in uw relatie leiden. Ook lichamelijke klachten kunnen problemen veroorzaken.

## Mannen

Lichamelijke klachten die zich bij mannen kunnen voordoen zijn erectiestoornissen, problemen met de zaadlozing of pijn tijdens het vrijen.

## Vrouwen

Lichamelijke klachten die zich bij vrouwen kunnen voordoen zijn het onvermogen tot het krijgen van een orgasme, niet vochtig worden, pijn tijdens het vrijen of vaginisme (als de spieren rondom de vagina zich aanspannen, zodat gemeenschap niet mogelijk is).

## Aard van de problemen

De aard van de seksuele problemen kan zowel lichamelijk als psychisch zijn. Wanneer een man met erectieproblemen bij een huisarts komt, zal eerst gekeken worden of er een medische oorzaak gevonden kan worden. Wanneer het lichamelijk wel mogelijk is om een erectie te krijgen, zal worden gezocht naar een onderliggende psychologische oorzaak. Alcoholmisbruik kan bijvoorbeeld tot erectiestoornissen leiden, maar ook faalangst of onzekerheid. Ook een traumatische ervaring zoals seksueel misbruik kan ten grondslag liggen aan seksuele problemen. Angst voor pijn tijdens het vrijen zorgt voor gespannen spieren, waardoor de kans op pijn bij het vrijen toeneemt. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel die soms alleen kan worden doorbroken met behulp van een psycholoog.

## Begeleiding bij seksuele problemen

De begeleiding bij seksuele problemen is afhankelijk van het soort probleem en de aard van de klachten. Een van de opdrachten die vaak worden meegegeven bij seksuele problemen is het oefenen met masturbatie. Veel mensen schamen zich hier in eerste instantie voor, maar masturbatie biedt u de kans te leren wat u fijn vindt, hetgeen belangrijke informatie kan zijn voor uw partner. Ook kan de begeleiding erop gericht zijn het zelfvertrouwen van de cliënt(en) te vergroten, of de communicatie over seks te verbeteren.