

Negen vragen over seksuele problemen

Hieronder lees je negen vragen die je kunnen helpen om op een rijtje te zetten wat er aan de hand is als je een seksueel probleem ervaart.

1. **Wat is je seksuele probleem?**
 - Geen of minder zin in seks hebben. Seksueel niet opgewonden raken.
 - Geen erectie of geen vochtige en goed doorbloede vagina krijgen of houden.
 - Orgasme problemen: niet, moeilijk of juist te vroeg klaarkomen.

2. **Wanneer ervaar je dat probleem?**
 - Had je het altijd al?
 - Als je het niet altijd hebt gehad: is het plotseling ontstaan of geleidelijk?
 - Ervaar je het probleem nu in elke situatie? Of zijn er omstandigheden waarbij je het niet hebt? Bijvoorbeeld: je hebt wel een ochtenderectie of een erectie bij het masturberen, maar niet als je seks hebt. Je kunt wel klaarkomen bij masturbatie, maar niet als je neukt.
 - Het kan handig zijn om een seksuele tijdlijn te tekenen: wat zijn in jouw leven belangrijke momenten geweest in je seksleven? Op die tijdlijn komt ook aan bod:
 - Was er een bijzondere omstandigheid bij het ontstaan van het probleem? Bijvoorbeeld: je had net de diagnose hiv gehoord.
 - Was er een omstandigheid die een rol speelde bij het blijven van het probleem?

3. **Wat is de rol van je (seks)partner(s)?**
 - Vind jij je partner seksueel aantrekkelijk? Vind je jezelf seksueel aantrekkelijk voor je partner?
 - Vindt je partner jou seksueel aantrekkelijk? Vindt je partner zichzelf seksueel aantrekkelijk voor jou?
 - Hoe is jullie intimiteit en onderling vertrouwen?
 - Wie neemt het initiatief bij de seks?
 - Ken jij je eigen wensen en grenzen? Kent jouw partner die? En ken jij de wensen en grenzen van je partner? Praten jullie hierover?
 - Wat zijn de gevolgen van je seksuele probleem voor je seksleven? Heb je door dat probleem geen seks meer?
 - Weet je partner dat je een seksueel probleem hebt? Kunnen jullie er goed over praten? Hebben jullie dezelfde kijk op wat er aan de hand is? Hoe gaat je partner ermee om?
 - Heeft je partner ook een seksueel probleem? Speelt dat een rol bij jouw probleem?

4. **Hoeveel invloed heeft je seksuele probleem?**

Wat is de invloed op jouw leven? En op dat van je partner?

5. **Heb je nare seksuele ervaringen?**

Het kan zijn dat je zelf dingen hebt gedaan waar je achteraf spijt van hebt. Bijvoorbeeld: je hebt je eigen grenzen niet goed aangegeven. Of wellicht ben je seksueel misbruikt, ben je ooit gedwongen om dingen te doen die je niet wilde.

6. **Heb je walging van of angst voor seks?**

Walging van seks ervaren of er angst voor hebben gaat een stuk verder dan geen zin hebben

7. **Wat kan lichamelijk meespelen?**
 - Andere aandoeningen
Dit kan werkelijk van alles zijn. Het kan bijvoorbeeld zijn dat er iets is waardoor je chronisch moe bent of darmproblemen hebt. Je kunt ook een genitale aandoening

hebben, bijvoorbeeld HPV (humaan papillomavirus; genitale wratten) of HSV (herpes simplex virus; pijnlijke zweertjes)

- Bijwerking van medicijnen
Antidepressiva kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat je minder zin in seks hebt.
- Alcohol en drugs
Kunnen bijvoorbeeld een rol spelen bij een erectieprobleem.
- Roken, weinig lichaamsbeweging en overgewicht
Ook deze zaken kunnen bijdragen tot een erectieprobleem.
- Hormonen
Het komt niet vaak voor, maar een testosterontekort kan (bij mannen én vrouwen) leiden tot minder zin in seks en minder vitaliteit. Bij een tekort kunnen medicijnen worden voorgeschreven om dit aan te vullen.
- Ouder worden
De overgang kan grote invloed hebben op je seksleven. Verder neemt na je veertigste het testosteron af met ongeveer 1,5% per jaar. Het seksueel verlangen vermindert geleidelijk en soms onmerkbaar. Ouderen hebben meestal niet de sterke seksuele belangstelling die men had toen men jonger was. Maar het is niet zo dat ouderen helemaal geen zin in seks hebben

8. Wat kan psychisch meespelen?

- Heb je psychische problemen?
Er kan een wisselwerking zijn: een psychisch probleem kan voor een seksueel probleem zorgen, maar andersom kan een seksueel probleem ook tot psychische problemen leiden.
- Hoe gaat het met je stemming?
- Heb je last van stress, overspannenheid, angst of depressiviteit?
- Is er een negatieve gebeurtenis in je leven die meespeelt?
Bijvoorbeeld problemen op je werk, het overlijden van een dierbare of slecht nieuws over je eigen gezondheid.
- Ben je tevreden over je uiterlijk? Of schaam je je voor je lichaam?
- Zijn er bepaalde handelingen of situaties die een negatieve betekenis voor jou hebben?
Bijvoorbeeld: klaarkomen roept angst op om je hiv over te dragen. Of: neuken roept het beeld op van misbruik in het verleden.
- Ga je seks uit de weg om niet met je seksuele probleem geconfronteerd te worden?
Je doet bijvoorbeeld voor je partner alsof je slaapt en je maakt jezelf wijs dat je te moe bent voor seks. Maar eigenlijk wil je geen seks omdat het pijn doet, omdat je niet kunt klaarkomen of omdat je er negatieve gevoelens door krijgt.
- Last but not least: zijn er gedachten en gevoelens die ervoor zorgen dat je seksuele probleem blijft bestaan?
 - Als ik seks heb, voel ik me vaak een toeschouwer van mezelf.
 - Ik ben ervan overtuigd dat mijn seksuele probleem ook voor mijn partner een groot probleem is, maar daar hebben we het eigenlijk nooit over gehad.
 - Als ik seks heb, voel ik me schuldig.
 - Ik kan niet goed praten met mijn partner over wat ik lekker vind en over wat ik wel en juist niet wil.
 - Ik ben bang om te snel klaar te komen.
 - Als mijn partner zijn best doet om me klaar te laten komen, heb ik het gevoel dat het gaat om zijn prestatie en niet dat hij mij een plezier wil doen.
 - Ik kan niet klaarkomen omdat mijn partner erectieproblemen heeft of te snel klaarkomt.
 - Tijdens de seks denk ik vaak aan 'wat hoort' en 'wat niet hoort'.
 - Ik vind mezelf geen aantrekkelijke sekspartner.
 - Ik voel druk om te presteren. Ik ben bang om te falen.
 - Ik voel me kwetsbaar als ik klaarkom.
 - Voor mij is het gewoon om seks te hebben als mijn partner zin heeft. Zelf ben ik dan meestal niet opgewonden. Het gaat niet om mijn seksuele plezier.

- Ik moet en ik zal klaarkomen.
- Ik vind dat mijn partner en ik tegelijkertijd moeten klaarkomen.
- Ik ben bang voor pijn tijdens de seks.
- Ik vertel mijn partner niet dat ik pijn heb bij het neuken; dan ben ik bang dat ik tekortschiet.
- Ik ben geen goede partner omdat ik niet geneukt kan worden.
- Ik denk dat mijn seksuele probleem komt doordat ik mijn partner niet sexy genoeg vind.

9. **Wat heb je tot nu toe ondernomen om je probleem op te lossen?**

Ben je er al een hele tijd mee bezig of is dit je eerste stap om met het probleem aan de slag te gaan?