

Praten over je seksuele probleem is belangrijk om tot een oplossing te komen

psycholoog-seksuoloog Eva Buitenhuis

Ik vind het leuk om te ontdekken hoe iemand in elkaar zit: Waarom doet iemand iets? Hoe beleeft iemand dat? Wat denkt iemand? Zijn dat realistische gedachten? Ik vind het heel gaaf om mee te mogen kijken naar wat er aan de hand is. Het is mooi om heel dicht bij iemand te komen. Iemand komt met een probleem; ik heb technieken geleerd die ervoor kunnen zorgen dat iemand dat probleem niet meer ervaart; ik stimuleer mensen om anders te denken of te doen. En ik heb de tijd om in gesprek te gaan met een cliënt. Veel mensen komen elke twee weken drie kwartier op consult. Zo veel tijd kan een hiv-consulent vaak niet uittrekken. Meestal lukt het om het probleem op te lossen of is het een stuk verlicht. En heel soms lukt het niet en daar baal ik dan van.

Van blokkade af helpen

Ik probeer niet te sturen. Natuurlijk wil ik iemand afhelpen van zijn of haar blokkades, maar wel in een richting die iemand zelf wil; als het voor mijn cliënt okay is, dan is het voor mij ook okay. Een blokkade kan zijn dat je vast bent komen te zitten in een bepaalde manier van denken of doen, of in een gevoel: je schaamt je, je voelt je schuldig of je voelt je boos bijvoorbeeld. Dat maakt dat je niet lekker in je vel zit.

Op je gemak stellen

Ik kijk niet zo snel ergens van op. Je kunt vrij over je gevoelens praten. Het is mijn werk om je op je gemak te stellen. Ik pas mijn taalgebruik en manier van doen aan de cliënt aan; als iemand somber is, ga ik niet heel uitbundig lachen. Soms denk ik: mijn collega kan deze problematiek beter aan. Of: deze cliënt heeft meer aan een mannelijke seksuoloog. Dan bespreek ik dat in het team. En soms zegt iemand zelf dat het niet klikt.

In je gedachten verstrikt

Praten over je seksuele probleem is een belangrijke eerste stap om tot een oplossing te komen. Je kunt in je leven met hiv tegen seksuele problemen aan lopen. Die mogen er gewoon zijn. Het kan zijn dat je in je gedachten verstrikt bent geraakt. Ik kan als buitenstaander vragen stellen waardoor iemand dingen in een ander perspectief kan zien. Dat maakt dat iemand er anders tegenaan kan gaan kijken en zich anders kan gedragen.

Huiswerk

De meeste cliënten zie ik elke twee weken. Met sommige blijft het bij de gesprekken, andere krijgen huiswerk mee. Als iemand het idee heeft dat hij of zij vies is, dan kan het helpen om iemand goed naar zijn of haar eigen lichaam te laten kijken. Als iemand een erectieprobleem heeft, vraag ik hem om oefeningen te doen om de erectie te laten komen en gaan. Daardoor voelt hij: ik kan een erectie krijgen en houden; ik heb er controle over. Mensen die veel piekeren leer ik een manier om dat te verminderen.

Partner

Als iemand een partner heeft, vraag ik altijd of die meekomt. Als hij of zij dat echt niet wil, dan hoeft dat natuurlijk niet. Maar de partner ziet vaak goed hoe iemand reageert en wat iemand doet. Die kan vaak goede informatie geven. De partner kan van een afstandje observeren. En het komt nogal eens voor dat de partner onderdeel is van het proces.

Taboe

Waarom het toch vaak lastig is om over seks te praten? Ik denk dat het nog steeds een taboe is. Niet dat seksualiteit vies is, maar problemen rondom seks zijn wel een taboe: hiv, een erectieprobleem, geen zin hebben in seks. De standaard in deze maatschappij is dat je goede seks hebt. Hoe open minded we ook zijn.