

Instructies bij seksuele problemen in relatie



In deze folder staat informatie over een aantal gestructureerde oefeningen voor paren, bij wie het seksuele contact op de een of andere manier in het slop geraakt is. Het kan zijn dat één of beide partners geen zin meer heeft in seksueel contact. Bij andere paren heeft de man last van problemen bij het krijgen of in stand houden van een erectie, of heeft de vrouw last van pijn bij het vrijen (bijvoorbeeld omdat haar vagina niet vochtig genoeg wordt). Weer anderen zijn in een seksuele sleur terecht gekomen of weten niet goed (meer) hoe zij zichzelf en hun partner optimaal kunnen bevredigen.

De belangrijkste gedachte achter sekstherapie is, dat bij optimaal seksueel-erotisch contact het hele lichaam (en dus niet alleen de geslachtsdelen) gebruikt wordt. Voor veel mannen en vrouwen met seksuele klachten wordt het vrijen een soort prestatie, waarbij ze vaak het gevoel krijgen te falen. Door middel van sekstherapie kan (opnieuw) geleerd worden dat het bij seks gaat om lichamelijk plezier, lust en intimiteit. Sekstherapie bestaat uit een aantal fases waarin steeds andere oefeningen worden voorgeschreven. Aanvankelijk kan het oefenen met de partner als kunstmatig en 'niet spontaan' aanvoelen, maar na verloop van tijd verdwijnt dat gevoel meestal.

Sekstherapie fase 1: Geen seks

Tijdens de eerste fase van de therapie vermijdt u zoveel mogelijk elke seksueel-erotische opwindning. Ook wanneer u al langere tijd geen seksueel contact heeft gehad met uw partner, is deze fase van belang. Want u spreekt nu beiden af om enige tijd af te zien van seks. Soms is dat nodig om bij een of beide partners het gevoel van onder druk te staan weg te nemen (er mag namelijk niets gebeuren op het gebied van seksualiteit). Soms is deze fase nodig om de erotische spanning op te laten lopen. Voor nog weer anderen is het vooral een fase van bezinning over vragen betreffende de relatie en de onderlinge communicatie. En tenslotte kan het voor sommigen noodzakelijk zijn de vicieuze cirkel te doorbreken van het iedere keer weer proberen, merken dat het niet goed gaat en het gevoel krijgen steeds weer te mislukken.

Voorwaarden scheppen

Voor de volgende oefeningen moet u ongeveer een uur uittrekken. Zorg dat u niet gestoord zult worden en zorg voor een prettige, comfortabele sfeer. De kamer moet lekker warm zijn (maar niet te), zet desgewenst een zacht muziekje aan, zorg voor gedempte verlichting en eventueel voor een glaasje wijn of iets dergelijks. Voer de oefeningen niet al te serieus uit: er mag bijvoorbeeld best bij gelachen worden.

U hoeft niet te wachten tot u allebei zin hebt om de oefeningen te doen. Het is beter om van te voren een ochtend, middag of avond af te spreken en u aan die afspraak te houden, ook al bent u wat moe, gespannen of lusteloos. U hoeft voor deze oefeningen namelijk geen enkele prestatie te leveren. De oefeningen kunnen juist helpen om moeheid en spanningen te verminderen.

Sekstherapie fase 2: Niet-erotische zintuigoefening

Tijdens deze fase van de therapie is het nog steeds de bedoeling dat u blijft afzien van gemeenschap. Heel concreet betekent dat het volgende:

- U raakt erogene zones van uw partner niet aan. Erogene zones zijn gedeelten van het lichaam die, bij aanraking en streling in het algemeen snel tot seksuele opwindning leiden. Bij de vrouw zijn dat meestal de borsten en de vagina, bij de man de tepels en de penis. Ook andere delen van het lichaam kunnen erogene zijn, zoals de binnenkant van de dijen of de oren.

Instructies bij seksuele problemen in relatie



Wat precies de erogene zones zijn, verschilt van persoon tot persoon.

- U ziet af van elke aanraking tussen penis en vagina. Dus geen coïtus, gemeenschap, penetratie, neuken (of hoe u ook gewend bent dit onderdeel van het seksuele spel te benoemen).

Doel

Afhankelijk van uw situatie kan het doel van deze oefeningen zijn:

- het leren aanraken en strelen
- het leren ontdekken welke aanrakingen plezierig aanvoelen
- het leren genieten van lichamelijk contact, zonder dat er sprake is van speciale seksuele opwinding
- het leren aan de ander te laten weten wat u plezierig en wat u minder plezierig vindt
- het leren opbouwen van seksuele spanning
- het leren om met elkaar te vrijen zonder dat er een prestatie hoeft te worden geleverd

U zult zien dat er bij deze oefeningen sprake is van een strikte rolverdeling: de één streelt, de ander wordt gestreeld en later worden de rollen omgewisseld. Bij veel paren ontleent de man plezier of genot aan het aanraken, strelen of betasten van de vrouw, terwijl zij haar lichaam hiervoor als het ware ter beschikking stelt. Andersom komt het veel minder vaak voor.

Door de voorgeschreven rolverdeling bij deze oefeningen wordt dit patroon doorbroken: degene die streelt doet dat in de eerste plaats om de ander te plezieren en niet zozeer voor eigen opwinding. Beide partners doen ervaring op met het strelen en gestreeld worden.

Uitvoering

- Stap 1: Spreek af wie het eerste geeft en wie het eerste ontvangt. Doe beiden uw kleren uit, tenzij om wat voor redenen dan ook hierover andere afspraken gemaakt zijn.
- Stap 2: De ontvangende partner gaat op de buik liggen en ontspant het lichaam zo goed mogelijk. De gevende partner streelt en masseert de ontvangende partner. Begin met het strelen en masseren van de hoofdhuid, vervolgens de nek, de schouders, armen en handen. Streel en masseer dan de rug, de billen, de benen en de voeten. Neem vooral de tijd voor handen en voeten. De ontvangende partner concentreert zich helemaal op wat hij of zij ervaart bij het strelen en masseren van de huid. Op basis van deze gevoelens geeft de ontvangende partner aanwijzingen (hoger, lager, harder, zachter etc.) en/of laat merken of de aanraking plezierig is of niet. Ook kan hij of zij de hand van de gevende partner met de eigen hand leiden naar de plezierig aanvoelende plaatsen. De gevende partner concentreert zich op hoe het voelt de ander te strelen en te masseren.
- Stap 3: De ontvangende partner gaat op de rug liggen. De gevende partner streelt en masseert het gezicht, de nek, schouders, armen en handen. Vervolgens de voorkant van de romp (maar niet de borsten of tepels), de buik, de benen en de voeten. Denk eraan dat de erogene zones vermeden worden. De ontvangende partij geeft weer aanwijzingen.
- Stap 4: Neem een korte pauze en bespreek hoe het ging.
- Stap 5: Wissel nu van rol en herhaal stap 2 en 3.
- Stap 6: Praat samen nog wat na over wat u ervaren hebt en schrijf zo nodig op of er naar aanleiding van deze oefening dingen zijn die u met de seksuoloog wilt doorspreken.

Deze oefening doet u eerst twee keer zonder en dan een aantal keren met gebruik van een lotion of massage olie. Eventueel kunt u in een later stadium ook een elektrisch massageapparaat gebruiken als hulpmiddel.



Na een paar keer oefenen kunt u ook andere houdingen uitproberen. De gevende partner kan bijvoorbeeld met zijn/haar rug tegen een paar kussens zitten, terwijl de ontvangende partner tussen zijn/haar benen zit, met het hoofd tegen de schouder van de gevende partner aan.

Sekstherapie fase 3: Erogene streeloefeningen

Bij deze oefening volgt u dezelfde stappen als bij de niet-erogene zintuigoefening, maar nu worden ook de erogene zones aangeraakt. Het gaat dus om een uitbreiding van de oefeningen uit de vorige fase. U kunt pas tot deze en de volgende fases overgaan als de eerdere oefeningen een aantal malen plezierig en zonder problemen zijn verlopen.

Tijdens deze fase richt u zich op aanraking van borsten, tepels, vagina, penis en andere erogene zones, zonder dat u bij uzelf of uw partner seksuele opwinding nastreeft. De man streelt alleen de buitenkant van de vagina en raakt de clitoris en het gebied eromheen alleen aan als de vrouw dat prettig vindt en zoals de vrouw dat prettig vindt. De vrouw streelt de penis, ballen en het gebied tussen de penis en de anus, als de man dat prettig vindt en zoals hij het prettig vindt.

Sekstherapie fase 4: Erogene streeloefeningen gericht op opwinding

Als de oefening uit fase 3 goed gaat, kunt u zich langzamerhand meer richten op het seksueel opwinden van de ontvangende partner. U gaat wat spelen met het opbouwen en weer verminderen van de spanning. De ontvangende partij geeft aan wanneer hij of zij seksueel opgewonden raakt. De gevende partner vermindert dan de intensiteit van de aanraking of streelt een minder eroge deel van het lichaam, tot de opwinding weer gezakt is. Daarna richt de gevende partner zich weer wat meer op seksuele opwinding van de ontvangende partner. Herhaal deze cyclus een aantal malen. Met name het opvoeren en weer laten zakken van de opwinding is erg belangrijk.

Als volgende stap kunt u, wanneer u dat wenst, naast de handen ook de mond en tong gebruiken om de ontvangende partner aan te raken. Het is overigens nog steeds, ook in deze fase, de bedoeling dat u nog niet overgaat tot coïtus of gemeenschap.

Sekstherapie fase 5: Orgasme

U begint in deze fase met de oefening uit de vorige fase. Weer probeert de gevende partner er een aantal keren voor te zorgen dat de seksuele opwinding van de ontvangende partner wordt opgevoerd en weer wordt verminderd.

Bij de meeste mensen is het zo dat de seksuele opwinding bij het begin van het vrijen eerst stijgt, maar dan een tijdje op ongeveer hetzelfde niveau blijft. Dat noemen we de plateaufase. De plateaufase wordt dan weer gevolgd door een piek in de opwinding: het orgasme.

Bij de meeste mannen daalt vervolgens de opwinding snel, bij de meeste vrouwen daalt de opwinding veel langzamer en zijn soms meerdere hoogtepunten mogelijk.

Instructies bij seksuele problemen in relatie



Als u weer wat met het stijgen en dalen van opwinding hebt geëxperimenteerd, probeer dan de opwinding van de ontvangende partner een tijdje lang hoog te houden zodat hij of zij de plateaufase kan ervaren. De ontvangende partner kan hierbij aanwijzingen geven. De rol van de ontvangende partner wordt in deze fase wat minder passief. Om seksueel meer opgewonden te raken en met de niveaus van opwinding te kunnen spelen, moet je zelf ook wat doen: je concentreren op wat opwindend is, een seksuele fantasie ontwikkelen (eventueel samen met uw partner). Sommige stellen gebruiken in deze fase een erotische film of afbeeldingen om de opwinding te stimuleren.

Het orgasme kan beschouwd worden als een piek in of hoogtepunt van de opwinding. Vlak voor een orgasme keren de meeste mensen zich in zichzelf, er is (tijdelijk) wat minder aandacht beschikbaar voor de partner. Dit heet de solofase. Het vermogen om je even helemaal te richten op je eigen lichamelijke genot is van groot belang bij het ervaren van een orgasme.

In deze fase geeft de gevende partner de ander dus de gelegenheid om even helemaal in zichzelf op te gaan. U kunt doorgaan tot de ontvangende partner een orgasme heeft bereikt en dan van rol wisselen. Het orgasme mag echter geen doel op zich worden, geen prestatie die in deze fase moet worden geleverd. Zit er geen orgasme in of heeft u daar niet zozeer behoefte aan, maak daar dan absoluut geen punt van. Het kan ook zijn dat u of uw partner wel een orgasme zou willen bereiken, maar dat liever bij zichzelf opwekt. Daar is bij deze fase in de oefeningen geen enkel bezwaar tegen.

Sekstherapie fase 6: Gemeenschap zonder beweging

U begint deze oefening met een uitgebreid voorspel. Als de vorige fases goed zijn doorlopen, kunt u nu de strikte rolverdeling wat meer loslaten en elkaar afwisselend of tegelijkertijd strelen en stimuleren.

Wanneer u beiden ontspannen en opgewonden bent, brengt de vrouw de penis van de man in haar vagina. Voor sommige paren zal het misschien wat ongebruikelijk zijn dat de vrouw dit doet. Mocht dat bij u het geval zijn, beschouw dit onderdeel van de oefening dan als een klein experiment en bespreek achteraf hoe dit u beiden beviel. Wanneer de penis in de vagina is ingebracht, beweegt u zich niet meer, maar concentreert u zich volledig op de gevoelens die u ervaart.

In het algemeen worden de volgende houdingen of 'standjes' bij deze oefening geadviseerd:

- De vrouw zit over de man heen (die op zijn rug ligt), met haar knieën ongeveer ter hoogte van zijn tepels.
- Beide partners liggen op hun zij, met de gezichten naar elkaar toe. De vrouw trekt haar knieën op en de man ligt tussen haar benen.

Laat de penis in de vagina, zolang als u dat prettig vindt. Dit kan variëren van enkele seconden tot enkele minuten. Daarna wordt de penis teruggetrokken en kunt u elkaar (desgewenst) met hand of mond bevredigen.

Wanneer de vrouw last had van pijn tijdens de gemeenschap of wanneer zij vaginistisch was, verloopt deze fase anders. Als het goed is heeft de vrouw geleerd de zogenaamde bekkenbodemspieren beter te beheersen. Ze heeft daarvoor een aantal oefeningen in haar eentje gedaan. Wanneer de vrouw dat wil kan de man tijdens deze fase en na een uitgebreid voorspel voorzichtig een vinger in de vagina brengen (zo nodig met gebruik van een glijmiddel) en meevoelen hoe de vrouw haar bekkenbodemspieren spant en weer loslaat.

Instructies bij seksuele problemen in relatie



Als dit gemakkelijk gaat en geen pijn veroorzaakt kunt u het ook met twee of drie vingers proberen. De penis wordt pas ingebracht als de vrouw dat uitdrukkelijk zelf wil. Wanneer dat gemakkelijk en zonder pijn gaat, kan zij (met de penis in de vagina) nogmaals de bekkenbodemspieren een paar keer aanspannen en loslaten. De man beweegt niet, de vrouw bepaalt hoe lang dit deel van de oefening duurt. Is er wel sprake van pijn of ongemak, dan wordt de penis natuurlijk meteen teruggetrokken, maar kunt u wel doorgaan met vrijen. U kunt het dan een andere keer nog eens proberen, of eerst advies vragen aan de seksuoloog.

Sekstherapie fase 7: Gemeenschap met beweging

Deze oefening is gelijk aan de oefening uit fase 5, alleen mag u nu wel bewegen. De vrouw begint daarmee, daarna de man en vervolgens wisselt u af. Begin met langzame, bewuste bewegingen en voer de intensiteit en snelheid langzaam op. Probeer ook eens hoe het voelt om de op en neergaande af te wisselen met een ronddraaiende beweging. Desgewenst gebruikt de man of de vrouw de hand voor gelijktijdige stimulatie van de clitoris en/of het gebied eromheen.

Blijf ook in deze fase in de gaten houden dat:

- een uitgebreid voorspel van groot belang is
- de kunst van lekker vrijen voor een belangrijk deel gelegen is in het opvoeren en weer verminderen van de spanning en opwinding
- u het orgasme niet beschouwt als het absolute doel van het seksuele contact, als een 'prestatie' die uiteindelijk geleverd moet worden
- ook een naspel heel belangrijk is
- het bij seks gaat om plezier, genot en intimiteit en dus niet om het leveren van wat voor prestatie dan ook
- u elkaar laat merken wat plezierig en onplezierig is

Regels en tips:

- maak tijd, zet kruizen in de agenda's
- spreek een datum en tijd af dat je SF gaat
- hoe vaak: minimaal 1x per week (afhankelijk van situatie of haalbaarheid)
- geen smoezen
- duur: 1 uur inplannen
- moment: rustig moment, geen haast, geen visite, niet snel weg, niet uitgeput
- telefoon, tv en andere apparaten die kunnen afleiden uitzetten
- omstandigheden: prettig voor jullie beiden (muziek, niet te koud/warm, verlichting, kaarsen, hapje, drankje). Bereid dit dus voor (samen of de ene keer de een, de andere keer de ander)
- gebruik de instructie van de oefening als leidraad
- spreek af of je allebei bloot of deels gekleed (onderbroek, t-shirt) gaat. Wel allebei hetzelfde.
- strelen en masseren (erotisch/intiem, geen sportmassage)
- om en om aanraken (actief) en aangeraakt worden (passief). Wissel het af per lichaamskant, niet per persoon
- spreek af wie begint en op welke lichaamskant liggend (buik, rug)
- streel het hele lichaam behalve genitalia, borsten, tepels en eventueel andere erotisch gevoelige lichaamsdelen

Instructies bij seksuele problemen in relatie



- passieve rol: hoe ervaar je aangeraakt worden, hoe ervaar je deze rol, wat vind je wel/niet prettig, geef eventueel feedback aan actieve partner en bijvoorbeeld aanwijzingen hoe het anders te doen (niet alleen maar wat niet fijn is)
- actieve rol: hoe ervaar je het strelen, hoe ervaar je deze rol, wat vind je wel/niet prettig om te doen, vraag eventueel feedback
- neem per lichaamskant in ieder geval 5 minuten de tijd (je hoeft dus geen uur bezig te zijn, maar hebt dan in ieder geval wel genoeg tijd). Kijk vooral hoe lang je je concentratie kunt behouden. Dus eerder stoppen als het niet meer lukt om te concentreren mag ook. Verdeel de tijd eerlijk over de partners en de lichaamsdelen.
- bij het wegvallen van concentratie: neem even pauze of wissel van rol
- bespreek de oefeningen van de Sensate Focus (SF) altijd na (hoe ging het, wat vond je ervan, wat ging goed, wat kon beter). Dit hoeft niet direct, mag ook op ander moment. En je kunt ook oefeningen vooraf bespreken als dat nodig is.
- het doel van de oefeningen van de SF kan verschillend zijn: bijvoorbeeld lichamelijk contact weer opbouwen, elkaars (of je eigen lijf) leren kennen, communicatie of grenzen/wensen aangeven. Stel het doel bij aan wat nodig is en pas hierop ook je instructies aan
- doel is **niet**: opwinding en prestatie. Het kan natuurlijk wel gebeuren dat opwinding ontstaat. Dat mag en is op zich een goed teken, maar je gaat er niet naar streven als doel en je doet er ook niets mee. Je laat het weer wegzakken (even ander lichaamsdeel aanraken, pauze nemen, van rol wisselen enzovoort). Het kan geen kwaad. Afhankelijk van de fase in de oefeningen kan opwinding wel een doel worden.
- er is altijd een geslachtsgemeenschapsverbod naast de SF. Afhankelijk van andere behandeldoelen en de fase van SF kan dit (deels) opgeheven worden.
- in principe mogen patiënten ook niet buiten de SF op andere manieren met elkaar vrijen, want dan kunnen ze hun oude (destructieve) patroon vast blijven houden.