

Seksuele problemen

Seks en seksuele problemen zijn onderwerpen waar de meeste mensen niet makkelijk over praten, zeker niet als het hen zelf betreft. Nog steeds is er veel schaamte en schroom op dit gebied. Hierdoor blijven vaak onnodig onzekerheden en misverstanden over het eigen lichamelijk functioneren bestaan. Dit kan een negatieve invloed op de seksualiteitsbeleving hebben van de persoon zelf en in de relatie tot een ander.

Meest voorkomende problemen

- Pijn tijdens de gemeenschap
- Geen of weinig zin in seks
- Een verschil in seksuele wensen en/ of behoeften
- Moeilijk of niet opgewonden kunnen raken
- Seksuele problemen door negatieve seksuele ervaringen (bijv. seksueel misbruik)
- Orgasme problemen (moeite met/geen orgasme, te snelle zaadlozing)
- Erectieproblemen
- Seksuele ontevredenheid in het algemeen

Emotionele aspecten van seksuele problemen

Seksuele problemen kunnen een bron van spanningen zijn op persoonlijk vlak en in de relatie. Omgekeerd kunnen die spanningen seksuele problemen in stand houden of verergeren. Daarnaast kunnen schuld- en schaamtegevoelens en het gevoel tekort te schieten op den duur gaan overheersen. In het ergste geval leidt dit tot een angstige, bedrukte of sombere stemming.

Behandeling

De behandeling kan zich richten op:

- De seksuele relatie, de communicatie tussen de partners over seksualiteit en de seksuele kennis en vaardigheden. Het bespreekbaar maken van onjuiste veronderstellingen. Ook het wegnemen van gevoelens van schaamte en remmingen komen hierbij aan bod.
- Opdrachten om een grotere controle te krijgen over seksualiteit of om weer te leren genieten van lichamelijk contact zonder angst voor pijn.
- Gespreksterapie over mogelijke remmende en negatieve gedachten tijdens het vrijen en de invloed hiervan op de seksualiteit.
- Informatie over seksualiteit.
- Ontspanningsoefeningen.
- Het leren ontdekken en uiten van seksuele wensen.
- Hoe om te gaan met ongewone seksuele voorkeur, oriëntatie of identiteit.

Aanmelding en kosten

Aanmelding kan telefonisch, rechtstreeks, of na verwijzing door een huisarts. Veel zorgverzekeraars vergoeden de kosten geheel of gedeeltelijk. Mensen die niet voor een vergoeding in aanmerking komen mogen gebruik maken van een verlaagd tarief. Deze tarieven zijn op te vragen bij de praktijk en staan op onze website.