

# FAQ Seksuologie

## **Wat is een seksuoloog?**

Een seksuoloog kan professionele hulp bieden wanneer je seksuele problemen ervaart.

Een seksuoloog heeft meestal een vooropleiding als arts, maatschappelijk werkende of psycholoog en heeft vaak een therapeutische scholing achter de rug.

## **Wat doet een seksuoloog?**

De seksuoloog kijkt in een intake wat de hulpvraag is en welk behandelaanbod het beste past bij deze hulpvraag. Dit gebeurt door middel van een gesprek, en indien nodig, door diagnostische onderzoek en doorverwijzing voor medisch onderzoek. Op basis van de uitkomst van deze intake wordt een behandelplan voorgesteld. Er wordt hierbij rekening gehouden met de psychische, biologische en sociale aspecten van het probleem.

## **Hoe ziet een sessie/behandeling bij een seksuoloog er uit?**

Binnen een behandeling van seksuele problemen wordt vaak gewerkt met een vorm van gesprekstherapie in combinatie met opdrachten die je thuis uitvoert. De opdrachten die u thuis uitvoert, worden door de seksuoloog telkens uitvoerig uitgelegd en na afloop opnieuw besproken. Stap voor stap wordt met u en uw eventuele partner nagegaan wat goed en minder goed ging. Er wordt ook stil gestaan bij specifieke moeilijkheden. Op die manier komt het probleem goed in beeld en krijgt u meer inzicht. Zo kunnen er positieve veranderingen plaatsvinden.

Wanneer we vermoeden dat er lichamelijke oorzaken voor de seksuele problemen zijn dan kunnen er ook consulten plaatsvinden bij de arts/seksuoloog.

De behandeling kan met u alleen zijn, maar vaak ook met uw partner.

## **Raakt een seksuoloog mij aan?**

Nee, tenzij het gaat om een arts-seksuoloog die een lichamenlijk onderzoek uitvoert. Uiteraard altijd eerst in overleg met u, en na voldoende informatie over de reden van dit lichamenlijk onderzoek.

## **Welke problemen hebben mensen wanneer ze zich aanmelden bij een seksuoloog?**

Seksuologen delen seksuele problemen op in een aantal categorieën waarbij mensen problemen kunnen hebben op meerdere vlakken. Zo kunnen er problemen zijn op vlak van verlangen naar seks (bijvoorbeeld geen verlangen, of net te veel), op vlak van opwinding (bijvoorbeeld geen erectie kunnen krijgen), op vlak van orgasme (bijvoorbeeld niet kunnen klaarkomen of te snel klaar komen) en op vlak van pijnervaringen tijdens het vrijen (bijvoorbeeld pijn bij penetratie). Mensen die onzeker zijn over hun geaardheid of problemen hebben met acceptatie ervan kunnen terecht bij een seksuoloog. Mensen die ongelukkig zijn omdat ze leven met de wens om tot het andere geslacht te behoren, kunnen ook baat hebben bij gesprekken met een seksuoloog. Ten slotte kunnen mensen die moeite hebben met een ongebruikelijke seksuele voorkeur terecht bij een seksuoloog.

## **Moet ik een relatie hebben om naar een seksuoloog te kunnen gaan?**

Nee. Singles kunnen ook baat hebben bij gesprekken met een seksuoloog, het hangt af van het seksueel probleem waarvoor u behandeling zoekt.

## **Moet ik mijn partner meenemen naar het gesprek?**

Seks beleef je niet alleen in je eentje, maar ook met z'n tweeën. Het kan daarom wel helpend zijn om uw partner mee te nemen naar het gesprek. Bij de intake bekijkt u in overleg met de seksuoloog of het noodzakelijk is dat uw partner betrokken wordt bij de behandeling en in welke mate dat dit nodig is.

### **Is het normaal dat ik/mijn partner geen zin heb/heeft in seks?**

Het is volkomen normaal dat u soms geen zin hebt in seks, of dat de zin in seks tussen u en uw partner verschilt. Dat komt bij mannen en vrouwen voor, bij paren en singles. U kunt voor uzelf proberen uit te zoeken of er een reden voor is. Als u die reden kent, kunt u er misschien iets aan doen. Wanneer u er niet uitkomt, kunt u een seksuoloog inschakelen. Seks is voor veel mensen een belangrijk deel van hun leven en relatie. Het is dus de moeite waard om uw zin in seks terug te vinden.

### **Wat zijn de oorzaken van een lager of laag verlangen naar seks?**

Seksueel verlangen verschilt sterk van mens tot mens. De ene persoon heeft van nature geen of minder zin dan de andere. Een laag verlangen kan ook de weerspiegeling zijn van uw gezondheid, levensstijl, stress, maar ook van uw relatie. Enkele mogelijke oorzaken: stress, depressie, laag zelfbeeld, slecht beeld van eigen lichaam, zorgen, vermoeidheid, slaapttekort, hormonale problemen, prostaatproblemen, de menopauze, relatieproblemen, seksueel misbruik in het verleden, roken, medicijnen, alcohol en drugs, slechte eetgewoonten, slechte algemene conditie...

### **Wat zijn erectieproblemen?**

Als u aanhoudend moeilijkheden ondervindt om een erectie te krijgen of te behouden, dan spreken we van erectieproblemen (soms ook wel impotentie genoemd). U hoeft u echter niet te snel zorgen te maken. Bij elke man laat zijn erectie het soms wel eens afweten. Hier zijn verschillende oorzaken voor mogelijk: stress, vermoeidheid, alcohol of geen zin hebben in seks. Dit kan vervelend zijn, maar hoeft niet meteen te wijzen op een erectieprobleem! Wanneer een erectie echter vaak en met vaste regelmaat uitblijft, kan het een probleem worden en is het aan te raden om hulp te zoeken.

### **Wat is vaginisme?**

Sommige vrouwen kunnen geen gemeenschap hebben of enkel met veel moeite en pijn. In dat geval is er mogelijk sprake van een vaginistische reactie. Dit is een reactie waarbij de spieren rond de vagina automatisch samentrekken, zonder dat de vrouw dat zelf wil. Men spreekt ook van vaginisme als de vrouw haar vaginaspieren onwillekeurig aanspant bij pogingen om iets anders dan de penis in haar vagina te brengen, zoals bijvoorbeeld een vinger of een tampon.

U hoeft u niet meteen zorgen te maken. Zo is er niet automatisch sprake van vaginisme als u geen vinger of tampon kunt inbrengen omdat u te gespannen bent of wanneer een inwendig onderzoek door de dokter niet lukt. En evenmin wanneer u voor de eerste keer wilt vrijen en dit niet meteen goed gaat. Pas wanneer u systematisch merkt dat u geen vinger of tampon in uw vagina kunt inbrengen of geen gemeenschap kan hebben, ondanks dat u dat werkelijk wilt, kunt u daar last van hebben en kunt u hulp zoeken.

### **Is het normaal dat ik pijn heb tijdens het vrijen?**

Nee, dat is niet gebruikelijk. Mannen en vrouwen kunnen wel eens pijn ervaren tijdens het vrijen, omdat bijvoorbeeld de vagina van de vrouw niet vochtig genoeg wordt tijdens penetratie. Wanneer de pijn vaak voorkomt en aanhoudt, kunt u hulp zoeken.

### **Ik kom te snel klaar. Hoe komt dit?**

Er kunnen verschillende oorzaken zijn waarom u te snel klaar komt. Dit kan zowel mannen als vrouwen overkomen. Stress, moeten presteren, gebrek aan concentratie, relatieproblemen en overgevoeligheid zijn enkele veel voorkomende oorzaken. Wanneer het zich vaak voordoet, kan het helpen om samen met een seksuoloog in kaart te brengen wat er aan de hand is, en wat u kunt doen om uw orgasme uit te stellen.

### **Ik kom alleen klaar als ik masturbeer. Wat kan ik hier aan doen?**

Dit komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Ga voor uzelf na wat de oorzaak zou kunnen zijn. Bent u meer gespannen wanneer u vrijt met een partner? Waar heeft dat dan mee te maken? Seks met een partner kan als spannend of juist niet meer zo spannend ervaren worden. Als u er niet uit komt kan een seksuoloog u helpen om de oorzaken op te sporen en bijvoorbeeld oefeningen geven voor u en uw partner.

### **Ik denk dat ik verslaafd ben aan seks of aan porno kijken. Kan dat?**

Ja, dat kan. De hoeveelheid tijd dat iemand besteedt aan seksuele activiteiten verschilt van persoon tot persoon. Wat voor de één erg veel lijkt, is voor de ander juist heel weinig. Wanneer het uw gedachten en uw dagelijkse leven beheerst, u uw werk niet meer goed kan uitvoeren en uw relaties er onder lijden, is er waarschijnlijk sprake van een verslavingsprobleem. Ook hier kan een seksuoloog met u in kaart brengen wat de oorzaken zijn, en wat u kunt doen om uw verslaving te slim af te zijn.