

e-book **SEKSHULP**



Geen of minder zin

Dr. Debby de Haas arts-seksuoloog

Dit e-book is onderdeel van de serie Sekshulp geschreven door dr. Debby de Haas, arts-seksuoloog NNVS.

In haar ervaring zijn er vele mensen zijn met seksuele ontevredenheid of problemen die geen hulp bij een seksuoloog zoeken maar wel op zoek zijn naar digitale informatie. Vanuit de motivatie dat iedereen van seks zou moeten kunnen en mogen genieten is deze serie geschreven als zelfhulp.

Meer e-books en video's zijn te vinden op: seksuoloog.nu. U bent ook van harte welkom voor meer persoonlijke informatie of hulp via e-mail, Skype, telefonisch of in de praktijk.

seksuoloog.nu | info@seksuoloog.nu | +31 20 665 1066



Geen of minder zin in seks hebben kent vele oorzaken die allemaal om verschillende oplossingen vragen.

Lichamelijke oorzaken?

De belangrijkste lichamelijke oorzaak van geen zin wordt veroorzaakt door bijwerkingen van medicatie en door hormonale afwijkingen. Als de huisarts, specialist of seksuoloog aan een hormonale oorzaak denkt is het zinvol om in het bloed hormoonwaarden te laten bepalen.

Psychiatrische medicatie zoals antidepressiva geven vaak seksuele problemen. Een oplossing is soms om dan met de arts te overleggen of je een ander antidepressivum mag gebruiken in plaats van het antidepressivum dat vervelende bijwerkingen geeft. Bupropion is dan een goed alternatief.

Bij sommige vrouwen maar lang niet alle geeft de anticonceptiepil minder zin. Vrouwen waarbij dit het geval is krijgen hun zin in seks vaak terug in de stopweek van de pil. Als dit zo is overweeg dan een ander anticonceptiemiddel.

Zin is voorwaardelijk

Het is onjuist om te menen dat zin in seks er altijd en automatisch zou moeten zijn en seksuele behoefte een eerste levensbehoefte is zoals eten, drinken en slapen. In feite is het juist andersom.



Zin in seks kent vele voorwaarden zoals:

- Geen stress, spanning, somberheid
- Voldoende energie, niet te moe zijn
- Gezondheid, niet ziek zijn.

Hulpmiddel: zie Project Enjoyfulness

Seksuele voorwaarden voor zin

Seks en zin in seks gaat niet vanzelf maar is aangeleerd of afgeleerd gedrag. Andere seksuele problemen zoals bijvoorbeeld erectiestoornissen, pijn en orgasmeproblemen geven negatieve niet belonende ervaringen.

In seks zijn mensen net als een diertje. Positieve, fijne ervaringen vragen om meer. Negatieve ervaringen roepen vermijdsend gedrag op. Om deze reden krijgen ook mensen met andere seksuele problemen op den duur vaak minder zin in het vrijen.

Dit kan zijn minder zin in seks in het algemeen of juist minder zin in hetgeen wat als oorzaak voor het probleem wordt ervaren. Bijvoorbeeld bij een erectieprobleem alleen met een partner kan er nog wel zin in soloseks zijn maar geen zin in seks samen. Dit laatste is dan afgeleerd gedrag omdat het gevoel van falen vermijdsing oproept.



Oplossing: andere seksuele problemen oplossen

Hulpmiddelen:

- Informatie over andere seksuele klachten
- Solo-oefeningen
- Streeloefening samen
- Zandloper

Relationele voorwaarden voor zin

Sommige mensen menen dat als de seks niet goed gaat de relatie niet goed is. Dit is zeker niet waar. Het is wel zo dat relatieproblemen ook in de slaapkamer tot uiting komen en er daardoor seksuele problemen kunnen ontstaan. Als je je partner niet leuk of lief vindt is er immers vaak geen zin om nabij of intiem te zijn.

Oplossing: relatieproblemen oplossen

Hulpmiddelen:

- Volledige communicatie
- Streeloefening samen
- Zandloper



Seksuele ontwikkeling als voorwaarden voor zin

In de puberteit wordt de seksualiteit ontdekt en aangeleerd. Dit vraagt om een omgeving of wel opvoeders waar er zowel veiligheid is als ruimte is voor ontdekking en plezier.

Traumatische ervaringen, seksueel misbruik, emotionele verwaarlozing en andere negatieve gebeurtenissen kunnen het tot ontwikkeling komen van seksualiteit in de puberteit in de weg staan. Ook een omgeving met negatieve boodschappen over seksualiteit kan deze ontwikkeling in de weg zitten. Bij een gezonde puber is seksueel plezier de stimulans voor verder onderzoek en ontdekkingen. Het smaakt naar meer en zin in seks ontplooit zich. Bij uitblijven van deze ontwikkeling wordt de zin in seks niet ontdekt en aangeleerd. Plezierige seksualiteit ontbreekt dan van meet af aan en in de rest van het leven.

Oplossing: waar nodig verwerking, vanaf de basis seksualiteit ontwikkelen

Hulpmiddelen:

- Solo-oefeningen
- Streeloefening samen
- Zandloper
- Schaamte
- Project Enjoyfulness



Afleren door problemen met verschil in verlangen

Stellen hebben nooit evenveel eetlust of trek in dezelfde maaltijd. Zo is het ook met zin in seks. Je wilt niet altijd hetzelfde op hetzelfde moment. Sommige stellen gaan onhandig om met deze verschillen. Vaak trekt diegene met meer zin het zich persoonlijk aan dat er niet zo vaak gevreeën wordt.

Uit onzekerheid of gevoel van afwijzing van hem of haar wordt de ander onder druk gezet om toch te vrijen. Proberen om seksueel actief te zijn zonder behoefte of opwinding is meestal onplezierig.

Deze onprettige ervaring beïnvloedt de volgende keer de (negatieve) verwachting waardoor er steeds minder zin in seks ontstaat. Het is niet altijd de andere partner die druk zet om te vrijen zonder behoefte.

Ook de persoon zelf met de minste zin kan dit vanuit de eigen veroordeling doen. Juist omdat seks vanuit het moeten de seksualiteit ontregelt, kunnen stellen elkaar niet verantwoordelijk maken voor seksuele bevrediging.

Er is geen plicht of recht op seks. Stellen die wel in deze dynamiek zitten krijgen juist vaak problemen met vrijen.



Oplossing: stoppen met alle seksuele activiteiten, opbouwen van positieve ervaringen met behulp van

- Solo-oefeningen
- Streeloefening samen
- Zandloper
- Volledige communicatie

Use it or lose it

Als er langere tijd geen seksuele prikkels of geen plezierige seksuele ervaringen zijn dan dooft ieder verlangen. De natuur lijkt hierin genadig. Daar waar seksuele behoeften lang niet bevredigd worden verdwijnen deze.

Dit weer op gang brengen begint met erotische maar niet per se seksuele prikkels waardoor er weer verlangen kan ontstaan. Vanuit dit verlangen is er ruimte voor seksueel gedrag wat belonend werkt en daardoor zin stimuleert.

Hulpmiddelen:

- Solo-oefeningen



Heeft de informatie u kunnen helpen?

In dit e-book wordt regelmatig verwezen naar andere e-boekjes.

U kunt deze terug vinden op de website: **seksuoloog.nu**

Een deel van deze informatie is gratis om u kennis te laten maken en van dienst te zijn. Een ander deel, m.n. de oefeningen en andere oplossingen, zijn onderdeel van een zelfhulpprogramma. Klik hieronder om toegang te krijgen tot alle informatie en het hele programma.

Klik hier: [Digitale Sekshulp](#)

De serie sekshulpteksten bestaat e-boeken geschreven door dr. Debby de Haas, arts-seksuoloog NVVS als zelfhulp. Het bevat niet alleen uitleg maar ook vele opdrachten en oefeningen, rechtsreeks uit de seksuologiepraktijk en voor u geschikt gemaakt.

U bent van harte welkom met verdere vragen of voor hulp. U kunt altijd over de informatie en oefeningen verder contact opnemen.

seksuoloog.nu | info@seksuoloog.nu | +31 20 665 1066





© 2018, D. de Haas, Compass Integrative Medicine. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.