

HOE SEKS [NIET] WERKT

SEKSUEEL [DIS]FUNCTIONEREN VANUIT HET BIOPSYCHOSOCIALE MODEL

Door Jitske de Vries
Consulent Seksuele Gezondheid & Psycholoog





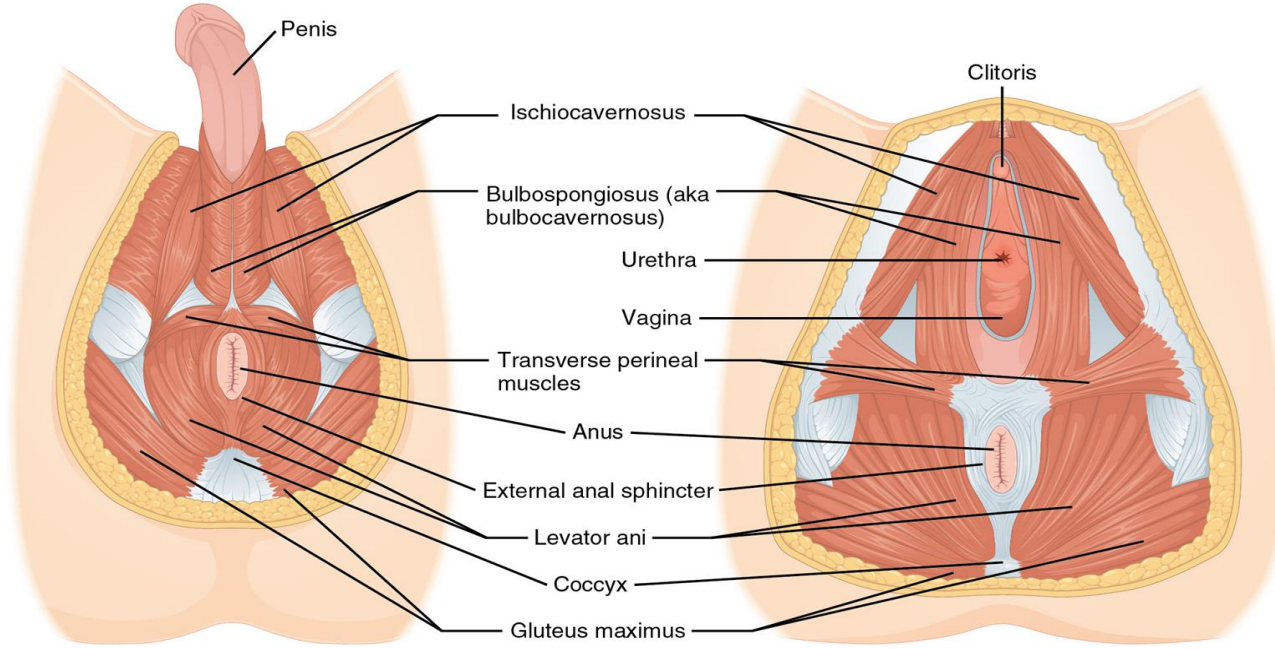
WAT = SEKS?

WAT HEB JE NODIG VOOR SEKS?

[BIO]







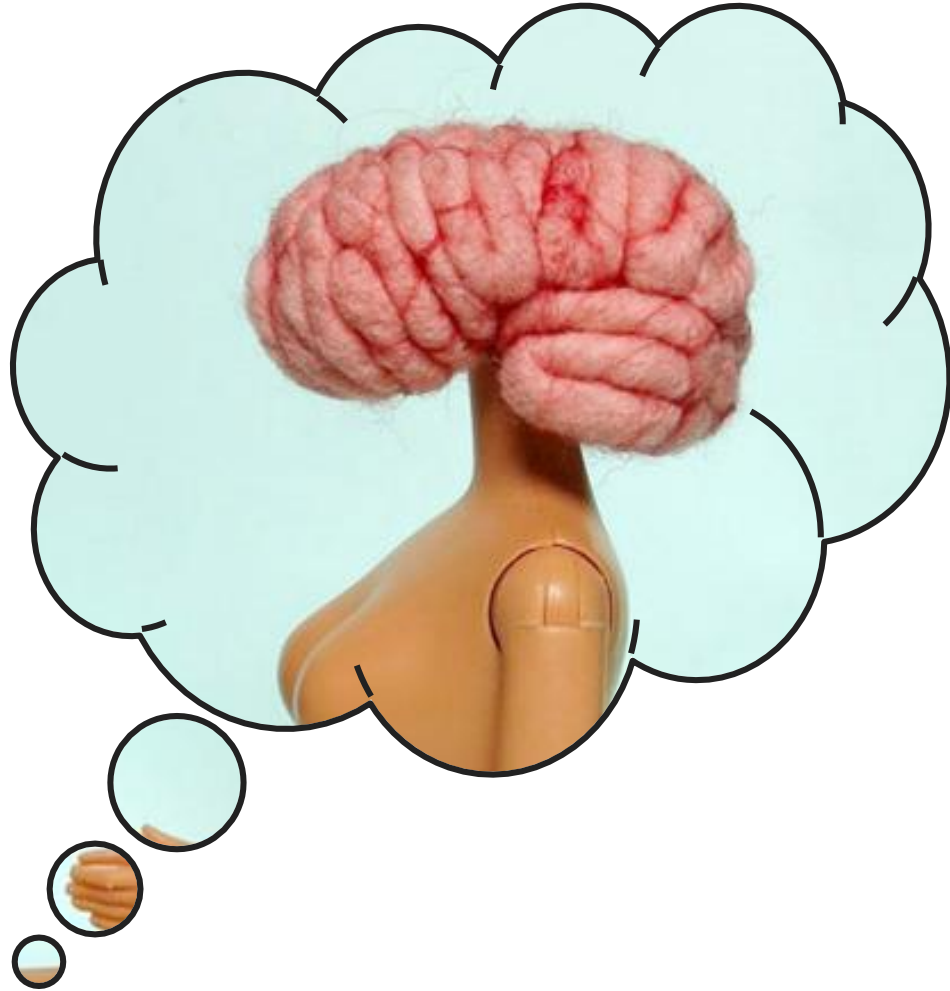
Male perineal muscles: inferior view

Female perineal muscles: inferior view

[BIO]



[PSYCHO]

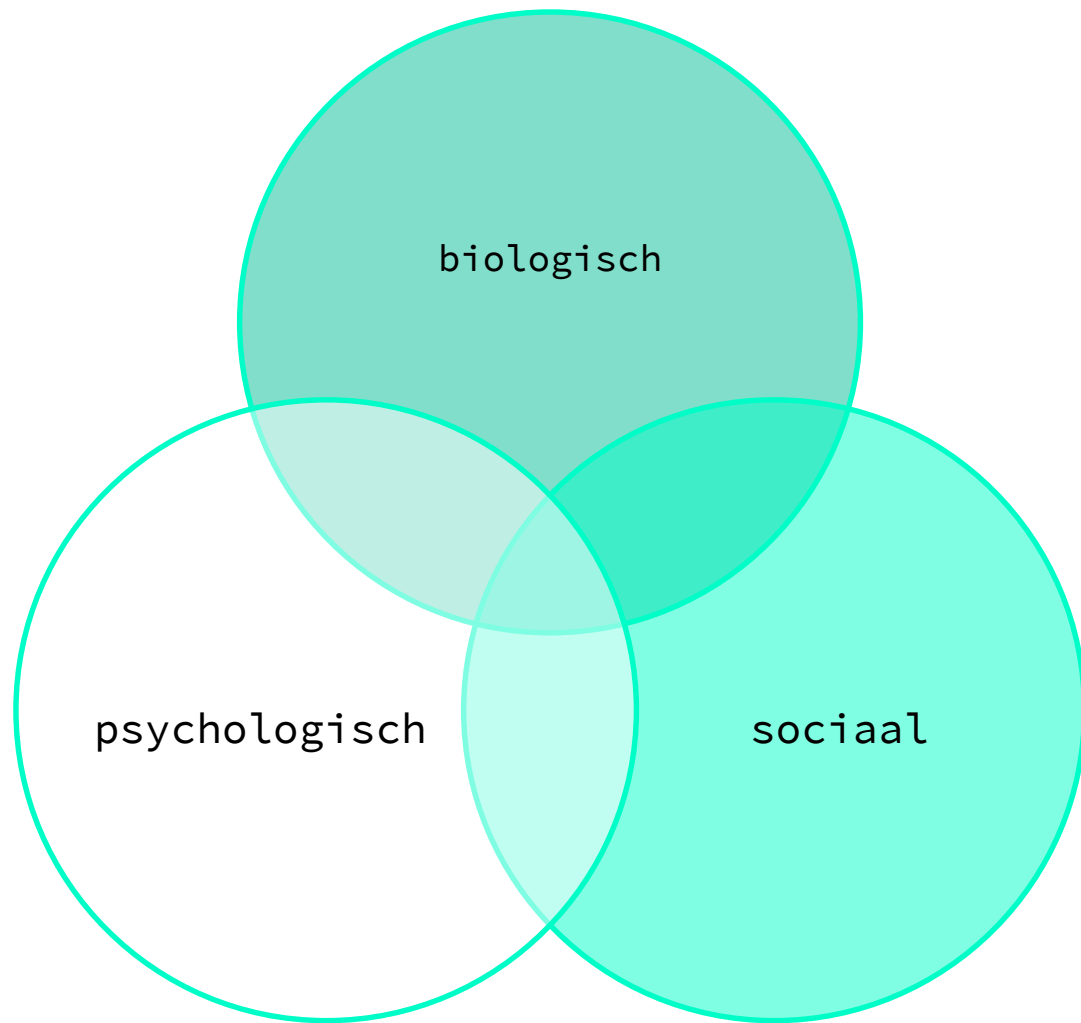


[SOCIAAL]



SEKS = ...

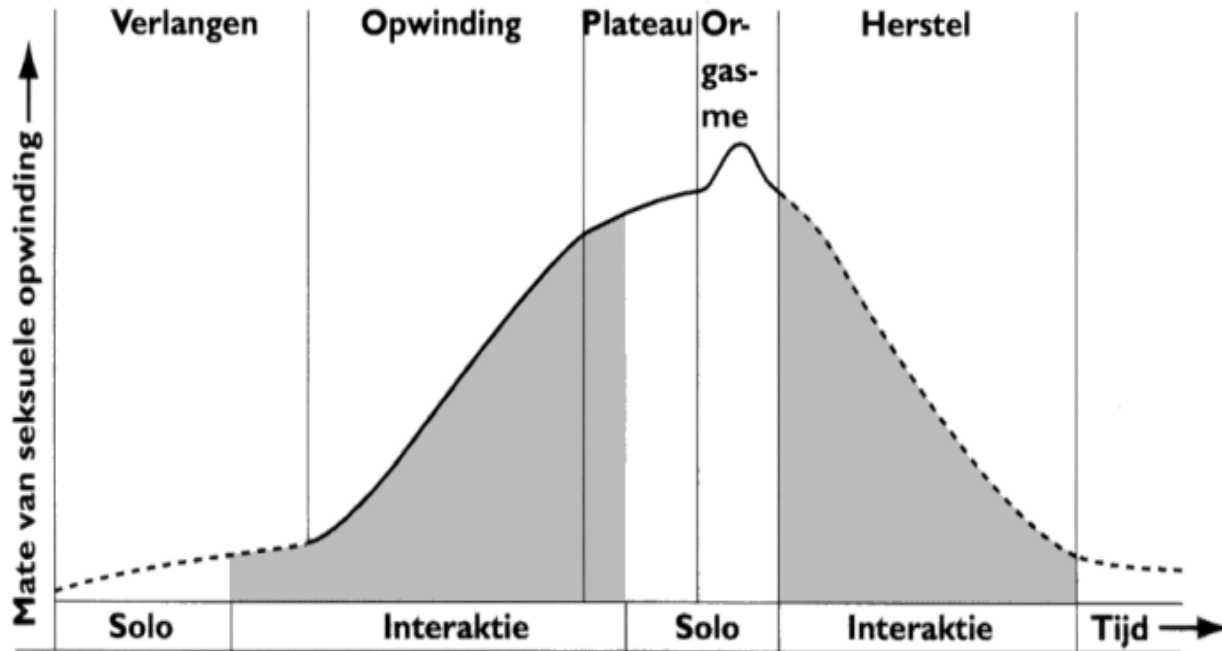
BIO
PSYCHO
SOCIAAL

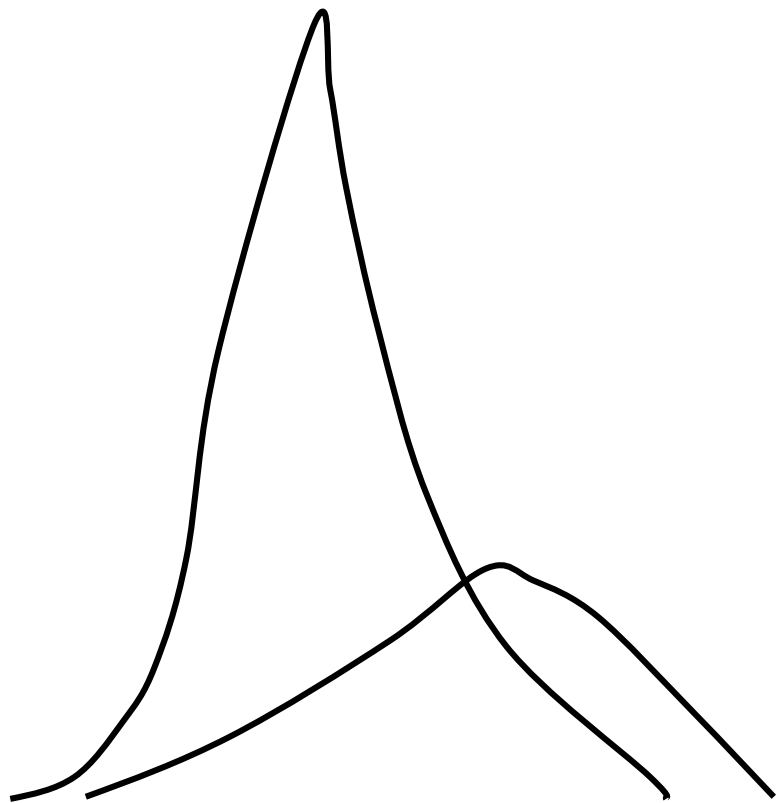


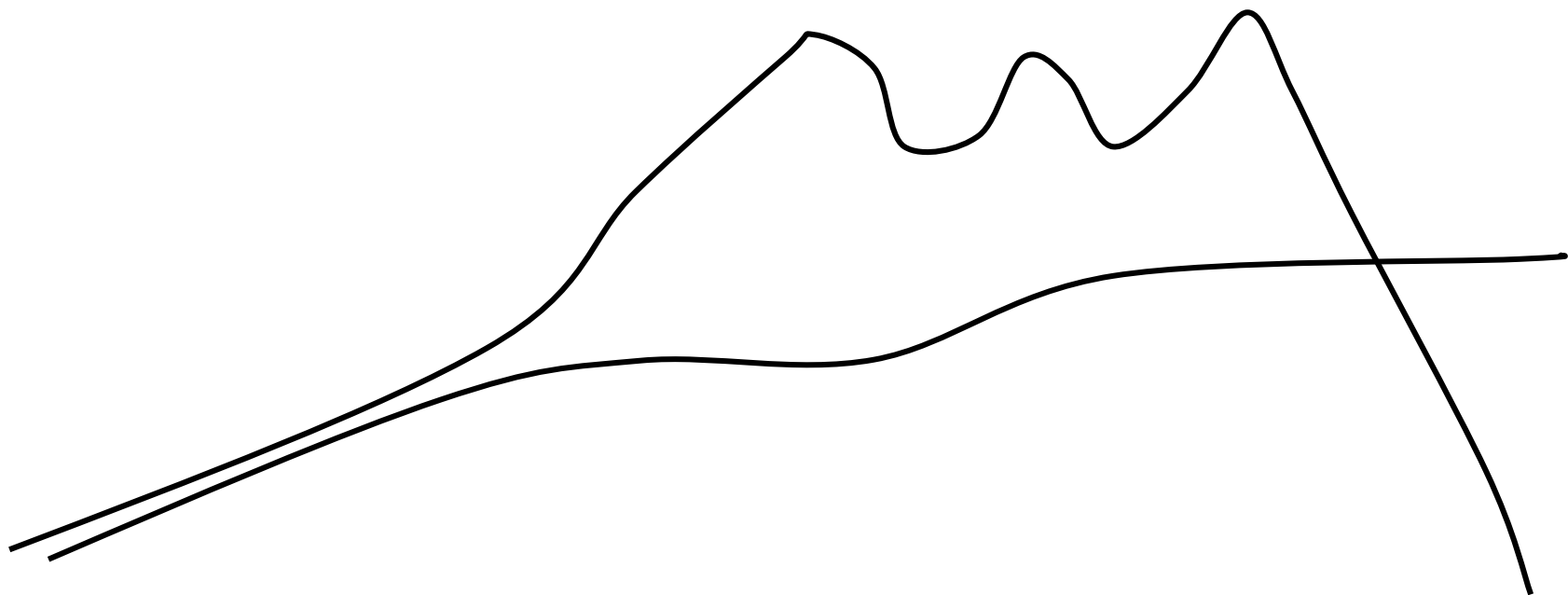
HOE WERKT SEKS?

[HOE WERKT SEKS?]

Figuur 1. Grafische voorstelling van de seksuele opwinding die mensen doormaken tijdens verschillende fasen van seksuele activiteit.







voorwaarden, bereidheid, ontvankelijkheid

Mag ik het? Wil ik het?
Met wie? Hoe?

lichaam [BIO]

verwerking van
prikkel door
hormonen,
bloedvaten en
zenuwen

SEKSUEEL NEUTRAAL



SEKSUELE PRIKKELS

geest [PSYCHO]

bewust ervaren
voelen
denken

EMOTIONELE
INTIMITEIT

SEKSUELE
OPWINDING

relatie [SOCIAAL]

plezier
verbondenheid
contact
troost

SEKSUEEL VERLANGEN &
BEVREDIGING

genot

lust
passie
orgasme



ALS SEKS NIET WERKT

FYSIEKE, PSYCHISCHE
EN RELATIONELE
VERANDERINGEN



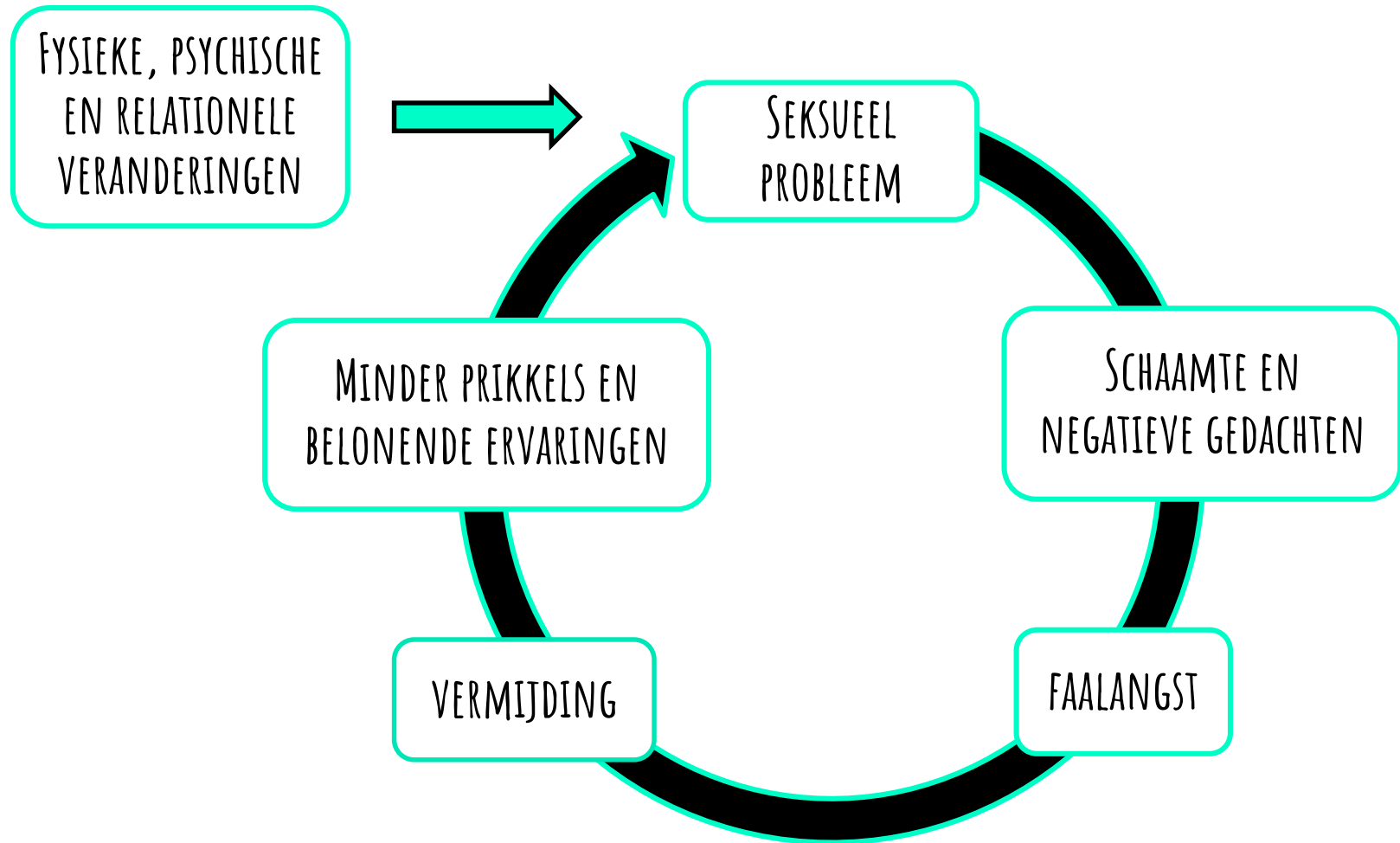
SEKSUEEL
PROBLEEM

SCHAAMTE EN
NEGATIEVE GEDACHTEN

FAALANGST

VERMIJDING

MINDER PRIKKELS EN
BELONENDE ERVARINGEN



PROBLEEM=
vraag | onzekerheid | klacht



PROBLEEM=
niet per se stoornis of
disfunctie



—

DISFUNCTIE OF STOORNIS =
verstoring in het vermogen om
seksueel te responderen of
seksueel plezier te ervaren



[ALS SEKS NIET WERKT]

Criteria stoornis/disfunctie (DSM-5):

- Er moet sprake zijn van adequate seksuele stimulatie
- De symptomen bestaan minstens 6 maanden
- De symptomen veroorzaken klinisch significante lijdensdruk

[ALS SEKS NIET WERKT]

Soorten disfuncties:

Verminderd seksueel verlangen

Opwindingsstoornis

Dyspareunie

Vaginisme

Erectiele disfunctie

Vroegtijdige zaadlozing

Anorgasmie

*Genitovelviene pijn-
/penetratiestoornis (GPPPS)*

[ALS SEKS NIET WERKT]

Primair of Secundair?

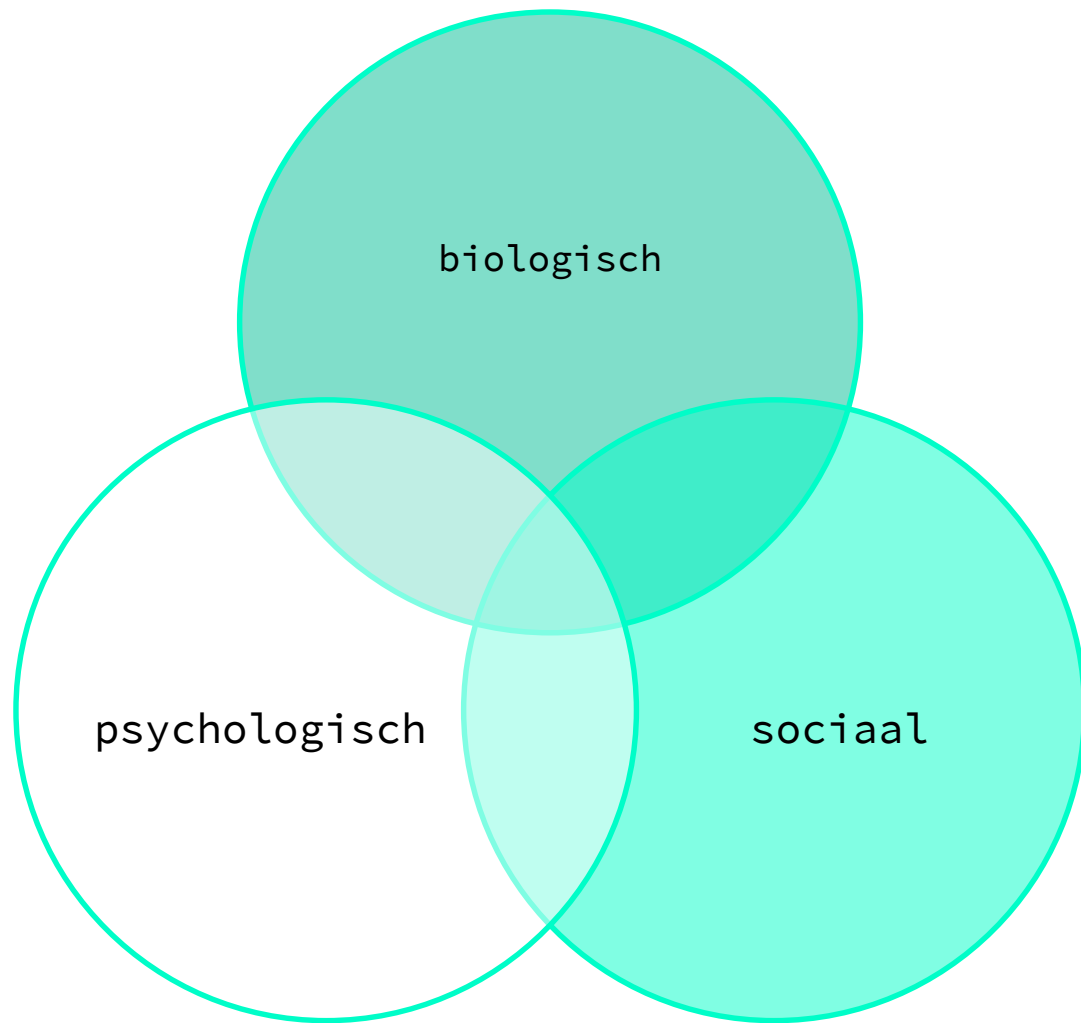
- Primair = levenslang
- Secundair = verworven

Situatief of gegeneraliseerd?

- Situatief = alleen in bepaalde omstandigheden
- Gegeneraliseerd = in alle omstandigheden

OORZAAK = ...

BIO
PSYCHO
SOCIAAL



DYSPAREUNIE: PIJN BIJ HET VRIJEN

[DYSPAREUNIE]

- Geslachtsgemeenschap zonder opwinding
- Vaak combinatie van lichamelijke, psychische en sociale factoren
- Oorsprong kan lichamelijk zijn (schimmelinfectie, herpes, irritatie door zeep)
 - Pijn bij infectie; infectie geneest en pijn blijft

[DYSPAREUNIE]

- Instandhoudende factoren vaak van psychische en relationele aard
 - Angst (voor pijn)
 - Overactieve bekkenbodem (stressreactie)
 - Verminderde opwinding

TOENADERING VAN
DE PENIS



PIJN OF
GEDACHTEN
AAN PIJN

VESTIBULAIR ERYTHEEM ▲

ANGST ▲

MECHANISCHE WRIJVING ▲

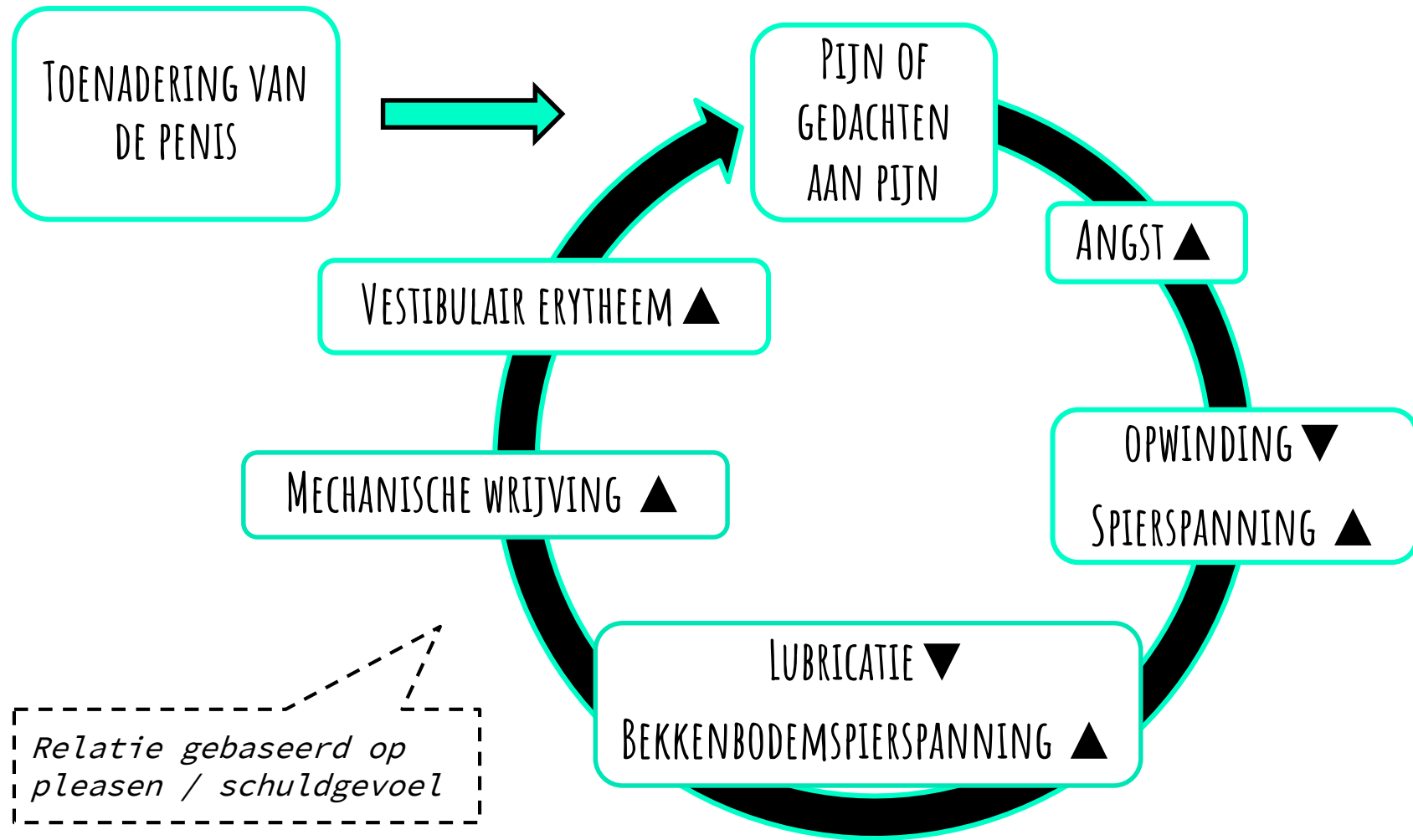
OPWINDING ▼

SPIERSPANNING ▲

LUBRICATIE ▼

BEKKENBODEMSPIERSPANNING ▲

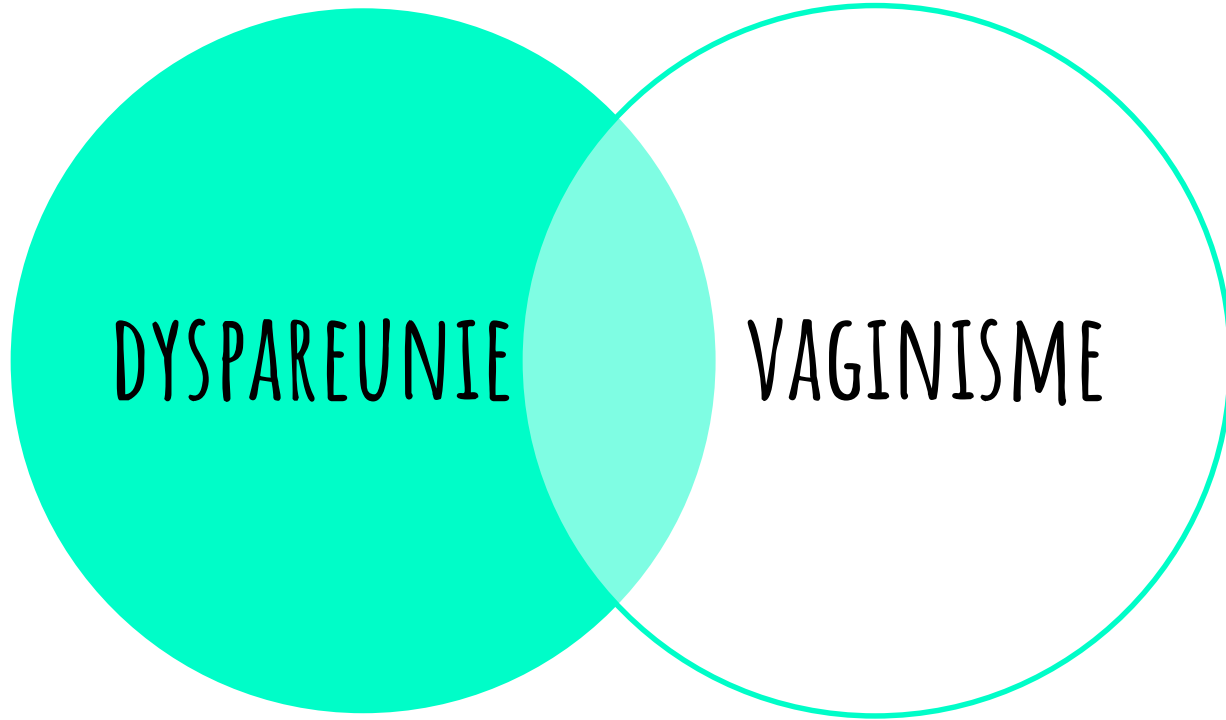
*Relatie gebaseerd op
pleasen / schuldgevoel*



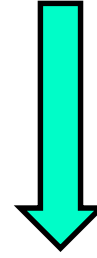
VAGINISME:
PENETRATIE ONMOGELIJK

[VAGINISME]

- Aanhoudend probleem om een penis, vinger of iets anders in de vagina naar binnen te brengen, ondanks nadrukkelijke wens van vrouw
- Er kan sprake zijn van:
 - het onvrijwillig aanspannen van de bekkenbodemspieren,
 - (fobisch) vermijdingsgedrag
 - anticipatieangst op pijn



PENETRATIE (POGING)



MISLUKTE / PIJNLIJKE
POGING TOT PENETRATIE

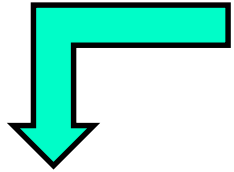
CATASTROFALE GEDACHTEN

ANGST VOOR PIJN / PENETRATIE

HYPERVIGILANTIE

BEKKENBODEM
SPIERSpanNING

VERMIJDING



ERECTIELE DISFUNCTIE :
ONVERMOGEN ERECTIE TE KRIJGEN OF TE BEHOUDEN

FYSIEKE, PSYCHISCHE
EN RELATIONELE
VERANDERINGEN



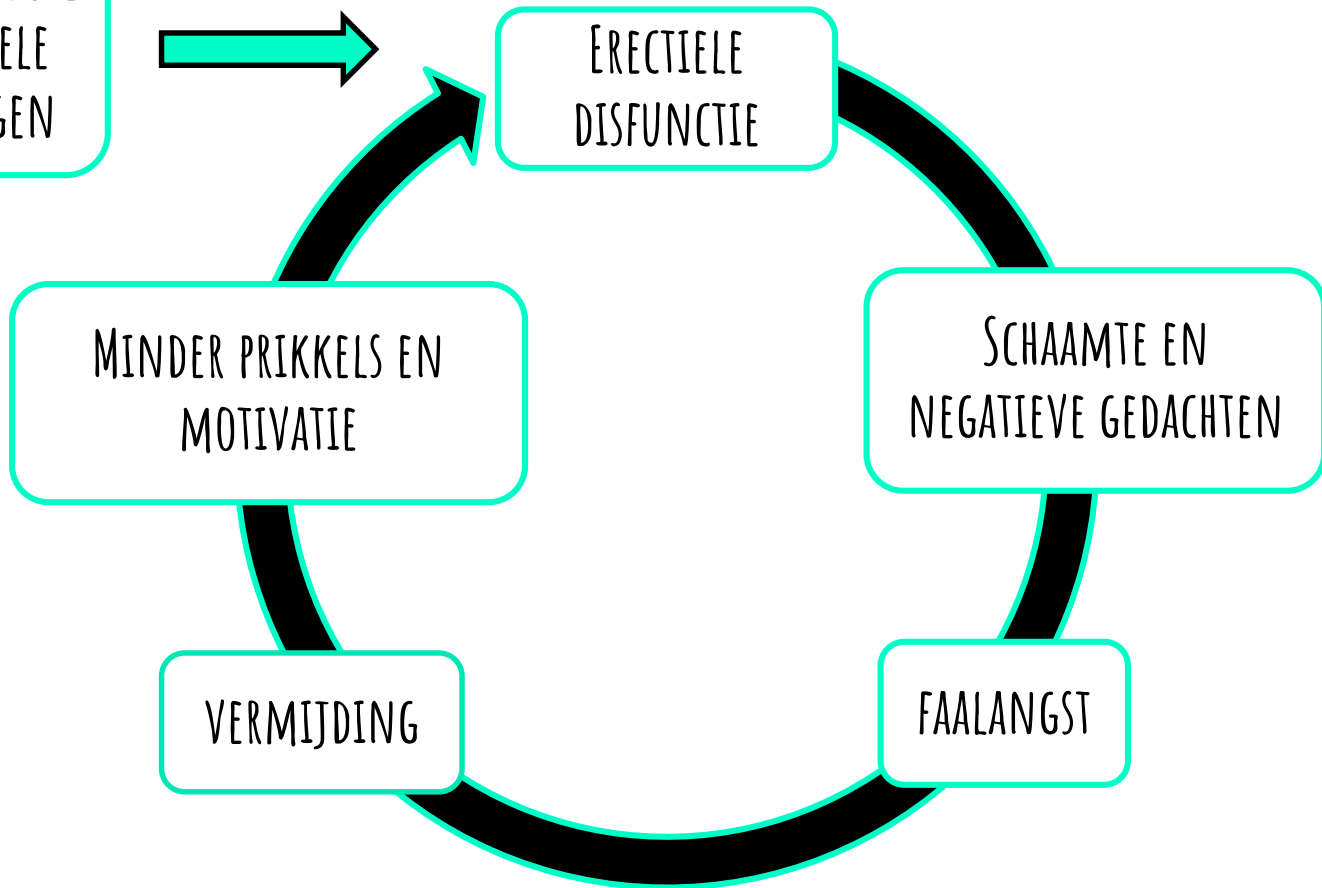
ERECTIELE
DISFUNCTIE

MINDER PRIKKELS EN
MOTIVATIE

SCHAAMTE EN
NEGATIEVE GEDACHTEN

VERMIJDING

FAALANGST



VROEGTIJDIGE ZAADLOZING:
(TE) SNEL KLAARKOMEN

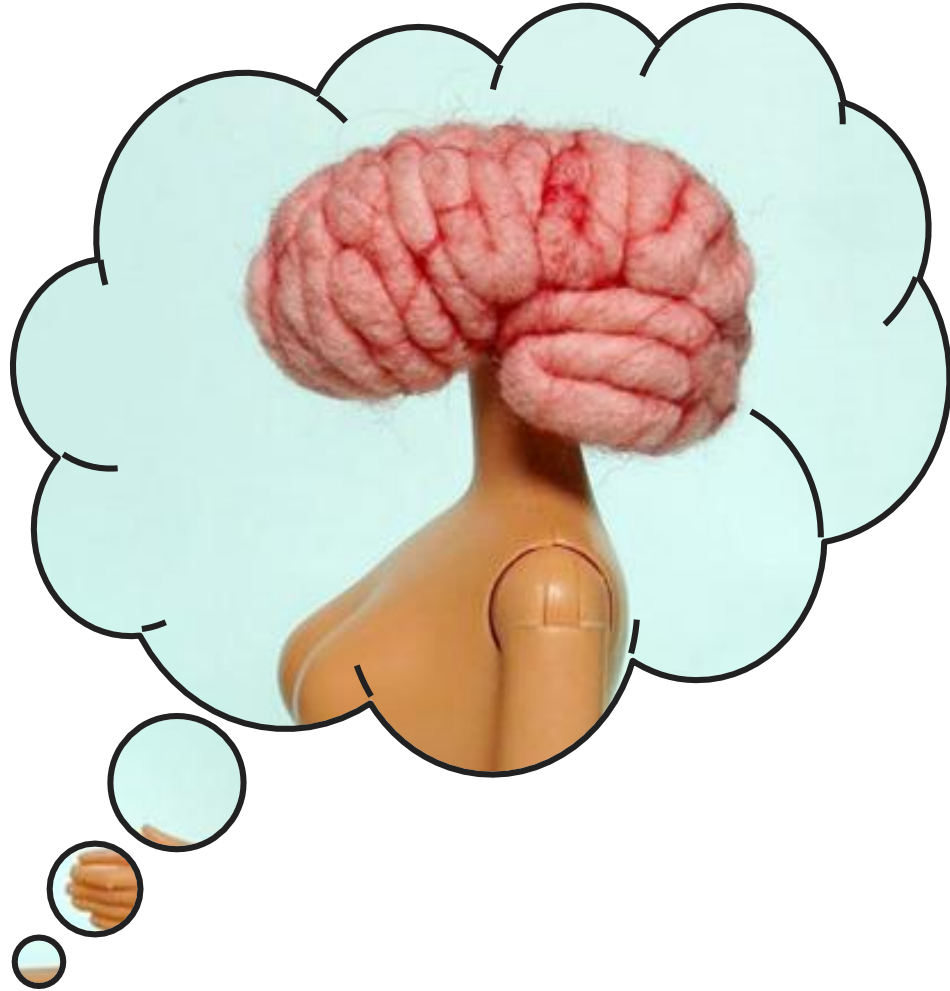


OM MEE NAAR HUIS TE NEMEN

[BIO]



[PSYCHO]



[SOCIAAL]



EINDE

j.devries@rutgers.nl | j.devries@psycoaching.nl