

Verlies van libido na kanker Hoe overwin je als vrouw een laag seksueel verlangen?

(EDITIE VOOR DE VROUW)

Tips & trics voor een actief seksleven met jezelf of met je partner



Dr. Kathrin Kirchheiner

Inhoud

TIPS VOOR INTIEME ZELFZORG, geen partner nodig

1. Integreer sensualiteit in je dagelijks leven	4
2. Kom in contact met je lichaam	6
3. Verken seksuele fantasieën	6
4. Laat je inspireren door erotisch materiaal	6
5. Train je bekkenbodern	7
6. Verken verschillende vormen van stimulatie	9

TIPS VOOR INTIMITEIT MET JE PARTNER

1. Creëer samen tijd voor nabijheid en sensualiteit	11
2. Spreek over seks	12
3. De invloed van geneesmiddelen en ziekte op het verlangen	13
4. Leer om anders te denken: seksuele activiteiten hoeven niet doelgericht te zijn	13
5. 'Eetlust komt vaak tijdens het eten'	15
6. Uitvoering: goede seks kan gepland worden	17
7. Wissel af en toe van rol	17
8. Blijf flexibel	18
9. Experimenteer	18



Is je zin in seks verminderd of zelfs verdwenen sinds je diagnose en behandeling van kanker?

Je bent zeker niet de enige! Verlies van libido is een vrij veel voorkomend probleem bij overlevenden van kanker. Dit is het gevolg van bijwerkingen van de behandeling, zoals hormonaal onevenwicht en stress. Tijdens de periode van diagnose en behandeling hebben veel vrouwen het gevoel dat ze in de 'overlevingsstand' staan, wat betekent dat seksuele gevoelens en activiteiten geen prioriteit hebben.

Simpel gezegd, seks kan het laatste zijn waar een kankerpatiënt aan denkt in deze tijd. Veel vrouwen moeten niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk herstellen. En soms kan het moeilijk zijn om seksuele verlangens weer op te wekken en na zo'n lange onderbreking terug te keren naar een actief seksleven. Deze gids is er om jou en je libido een kleine kick-start te geven.

Het biedt ideeën en begeleiding om je seksueel verlangen nieuw leven in te blazen en seksuele activiteiten aangener te maken, zelfs met een laag libido - ongeacht je leeftijd, relatiestatus of seksuele geaardheid.

Een korte noot als waarschuwing: dit boekje is niet geschreven vanuit een theoretisch perspectief; het komt uit een jarenlange klinische praktijk en bevat concrete en pragmatische adviezen voor zelfhulp. Het komt niet voort uit schaamte of een taboe.

Soms benoem ik de dingen expliciet zoals ze zijn en dat kan buiten jouw comfortzone gaan. Ik wil je aanmoedigen om je grenzen te respecteren, maar ook om een open geest te houden. Laat nieuwsgierigheid je leiden om nieuwe dingen uit te proberen.

Sommige ideeën en tips in dit boekje zullen bij jouw persoonlijkheid en levensstijl passen, andere misschien niet. Maar hopelijk kun je één of twee suggesties meenemen om je te helpen een positieve verandering in je seksleven te bereiken.

Ik wens je het allerbeste en een spannende reis om je verlangen weer aan te wakkeren!

Kathrin

Tips voor intieme zelfzorg (geen partner nodig)

1. Integreer sensualiteit in je dagelijks leven

Denk, buiten de seksuele activiteiten om, na over hoe je al je zintuigen kunt stimuleren en wees je meer bewust van je lichaam. Neem de tijd om iets goeds voor jezelf te doen. Maak er een punt van om zowel je TV als je mobiele telefoon voor een bepaalde tijd uit te zetten om je bewust te concentreren op je sensualiteit.

Enkele ideeën en suggesties:

- Draag sensuele kledij, gemaakt uit een aangenaam materiaal zoals een zijden pyjama of nachtkleedje.
- Neem onder de douche de tijd om traag en zacht een lotion of crème op je lichaam aan te brengen en focus je op de sensatie van de aanraking.
- Gebruik geuolie en breng je favoriete parfum aan. Steek een kaars aan en creëer een sensuele sfeer. Zet je favoriete muziek op en luister aandachtig, geef je over en doe niets anders.
- Of laat je ontroeren door een prachtig kunstwerk.



Welke ideeën
komen spontaan in je op
als je denkt aan sensualiteit?
Wat is sensueel voor jou,
persoonlijk?

Een kleine oefening in mindfulness:

Neem een klein stukje van je favoriete chocolade en laat het ten minste drie minuten smelten in je mond, zonder te kauwen of in te slikken. Terwijl je dit doet focus je je op de textuur van de chocolade en hoe die verandert: de geur, de smaak, de verschillende smaken en de manier waarop je lichaam reageert op deze ervaring van puur genot. Geniet van deze smeltende chocolade met al je zintuigen.



2. Kom in contact met je lichaam

Misschien ben je op dit moment niet geïnteresseerd in jezelf pleziëren. Dat is geen probleem. Doe een bewuste poging om in een privéruimte tijd te vinden om in contact te komen met je lichaam - je vulva en vagina en jezelf intiem te strelen, zelfs als je niet seksueel opgewonden bent. Jezelf op deze manier aanraken hoeft geen specifiek doel te hebben, het hoeft ook niet seksueel georiënteerd te zijn of tot masturbatie te leiden. Het moet in de eerste plaats liefdevol en plezierig zijn. Neem de tijd om je lichaam te strelen zonder seksuele bedoelingen. Concentreer je op het meer bewust worden van de reactie van je lichaam op deze intieme aanrakingen.

Bijvoorbeeld: *je kunt je vulva inwrijven en masseren met een lichaamsolie, je schaamlippen strelen en je vagina verkennen met je vingers.*

3. Verken seksuele fantasieën

Soms ben je zo druk in je dagelijkse leven dat het moeilijk is om seksueel verlangen te laten ontstaan. Fantasieën en dagdromen zijn een stap uit het dagelijks leven en stimuleren je sensualiteit, creativiteit en levendigheid.

In je fantasieën kun je van alles beleven en verkennen, ook dingen die seksueel opwindend of romantisch van aard zijn. Hoe je je fantasieën gebruikt is helemaal aan jou; ze zijn volkomen normaal en natuurlijk. En het mooie van fantasieën is dat ze alleen van jou zijn. Je bedenkt en stuurt je eigen gedachten en avonturen - en niemand beoordeelt ze. Het is heel belangrijk om te onthouden dat fantasieën geen seksuele wensen vertegenwoordigen; ze kunnen ook seksuele handelingen en praktijken bevatten die je in het echte leven niet wilt uitvoeren.

Sta jezelf toe om deze stap uit het dagelijks leven te zetten en in je fantasiewereld te stappen. Waarom schrijf je het script van je eigen fantasie niet op?

4. Laat je inspireren door erotisch materiaal

Films en andere media kunnen je in de juiste stemming brengen en je seksuele verlangen stimuleren. Er zijn veel manieren om je fantasie te prikkelen.

Enkele suggesties:

- Erotische korte verhalen en romans, als je graag zelf de 'film in je hoofd' creëert.
- Erotische tijdschriften, als je de voorkeur geeft aan visueel materiaal.
- Gedichten, muziek en kunst, als je subtiele erotiek waardeert.
- Erotische audioboeken of podcasts, als je graag luistert.

Erotisch materiaal is veel meer dan pure pornografie en het expliciet uitbeelden van seksuele handelingen. Pornografie zelf is nu echter ook in veel verschillende vormen beschikbaar. Er zijn erotische films die voor vrouwen door vrouwen zijn gemaakt, bv. door Erika Lust. Daarin worden de vrouwelijke behoeften benadrukt.

5. Train je bekkenbodem

De bekkenbodem is een ingewikkeld web van spieren dat de bekkenorganen: blaas, baarmoeder en rectum vasthoudt en de buikholte eronder afsluit. Daarbij omsluit hij ook de urinebuis, vagina, anus en het rectum.

Het vermogen om af te wisselen tussen spanning en ontspanning van je bekkenbodemspieren draagt in hoge mate bij aan de seksuele gezondheid. Een zekere mate van bekkenbodemspierkracht is nodig voor seksuele opwinding en het bereiken van een hoogtepunt. Samentrekkingen van de bekkenbodemspieren bevorderen de doorbloeding van het bekkengebied, vooral van de clitoris en de vagina. Dit duwt glijvloeistof door de vaginawand en maakt deze nat.

Het nadeel: als de bekkenbodemspieren niet meer bewust kunnen worden ontspannen en permanent worden vastgeklemd, neemt de doorbloeding af en wordt de vagina niet meer gesmeerd. Bovendien kan pijn optreden tijdens de geslachtsgemeenschap omdat het vaginakanaal vernauwt en te strak wordt.

Het trainen van de bekkenbodemspieren betekent in de eerste plaats dat je bewust moet kunnen afwisselen tussen aanspannen en ontspannen en proberen de spanning tussen deze twee te vergroten.

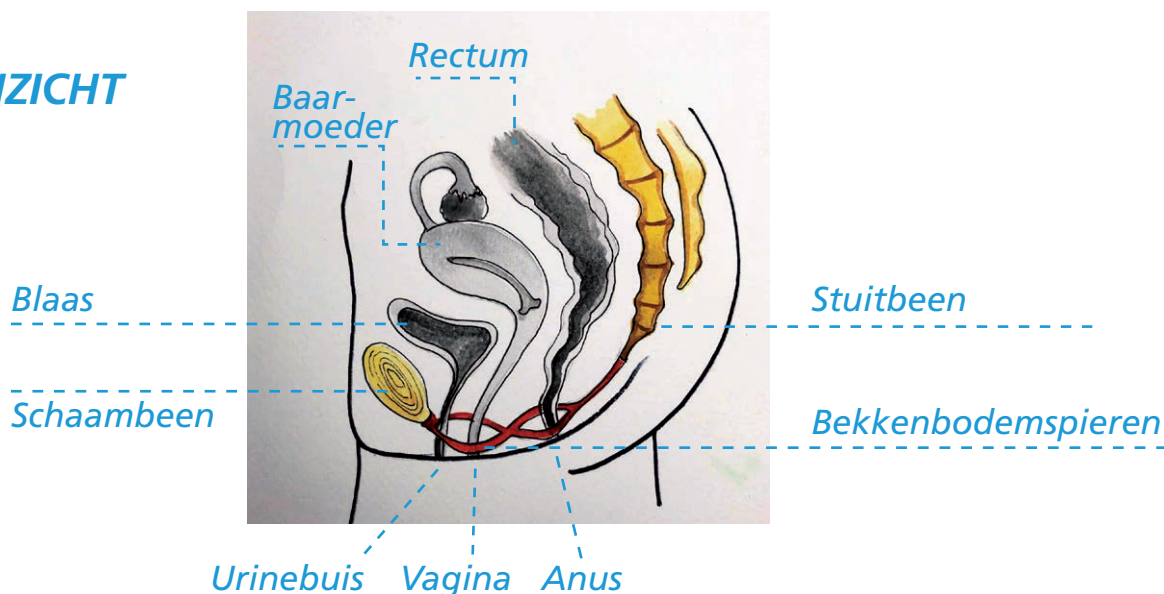
Hoe vind je je bekkenbodemspieren?

Stel je voor dat je, zoals bij een toiletbezoek, bewust je urinestraal onderbreekt door de sluitspier van je urinebuis dicht te knijpen. Je zal voelen dat de bekkenbodem samentrekt.

Het is belangrijk om je buikspieren, je billen en benen te ontspannen, en diep in te ademen door je buikspieren te gebruiken.

Plaats een vinger op je perineum, de zone tussen de vagina en de anus. Als je je bekkenbodemspieren aanspant, zal je hier met je vinger de samentrekking voelen.

ZIJ-AANZICHT



Bekkenbodemoefeningen

1. Speel met je bekkenbodemspieren

Wissel snel achter elkaar af tussen spanning en ontspanning, met korte impulsen. Probeer dan de spanning enkele seconden vast te houden en weer bewust los te laten. Hoe lang lukt het je om de spanning vast te houden? Hoeveel seconden kan je 100% van de spierspanning vasthouden en hoeveel seconden met 50%? Kan je terugkeren naar 0%? Vind je het gemakkelijk om de spanning weer los te laten? _____

2. Voel subtiele verschillen

Probeer je bekkenbodemspieren met je geest te activeren. In de eerste stap stel je je voor dat je je urinastraal onderbreekt. In de tweede stap, beeld je je in dat je probeert het ontsnappen van wind tegen te houden. In de derde stap, probeer je alleen de vagina te vernauwen. De bekkenbodemspieren zijn ingewikkeld met elkaar verweven, dus in het begin is het moeilijk om subtiele verschillen te voelen. Door veelvuldig te oefenen, zul je gevoeliger worden voor deze verschillen. Probeer je af te stemmen op wat je lichaam je vertelt. _____

3. De 'lift in de vagina'

Stel je voor dat er een lift in je vagina zit. Ga met deze lift naar de eerste verdieping en laat een paar mensen instappen. Ga dan verder naar de tweede verdieping en laat weer een paar mensen instappen. Op de derde verdieping stapt er nog een persoon in en dan daalt de lift af naar de kelder waar iedereen uitstapt. Herhaal deze oefening meerdere keren.

4. Gewoon grijpen

Deze oefening kun je het best in bed doen. Doe wat glijmiddel op een vinger en breng deze in de vagina. Doe de hierboven beschreven bekkenbodemoefeningen en concentreer je op het voelen van de spierbewegingen rond je vinger. Probeer de vinger actief met je vagina vast te houden: stel je voor dat je de vinger dieper in de vagina zuigt. Laat vervolgens de greep rond je vinger volledig los. Verwacht niet dat deze oefening seksueel opwindend is. _____

6. Verken verschillende vormen van stimulatie

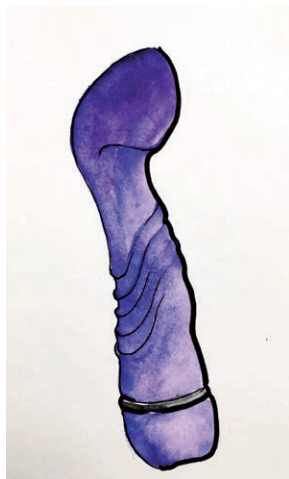
De meeste vrouwen hebben een specifieke manier om tot een hoogtepunt te komen wanneer ze zichzelf bevredigen, een unieke combinatie van ritme, druk, en stimulatie. Deze manier werd uitgebreid getest en leidt al vele jaren betrouwbaar tot een orgasme.

Waarom niet iets nieuws proberen, met verschillende variaties van stimulatie? De erotische industrie heeft een verscheidenheid aan apparaten ontwikkeld die je kunt uitproberen. De focus moet liggen op de reis, niet op de bestemming. Het doel is niet alleen om te komen tot een hoogtepunt, maar om te genieten van nieuwe en verschillende sensaties.

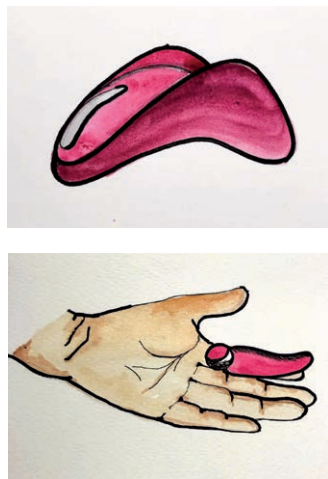
Hier een paar voorbeelden:

1. Vibrators met een gebogen uiteinde die in de vagina worden ingebracht zijn gericht op gevoelige plekken in de vagina: G-spot vibrators.
2. Vibrators die uitsluitend worden toegepast op het uitwendige deel van de clitoris en de vulva. Vinger-vibrators behoren tot deze categorie en kunnen worden gebruikt voor extra stimulatie van de clitoris tijdens de geslachtsgemeenschap.
3. Gecombineerde vibrators die zowel vaginaal worden ingebracht als de clitoris aan de buitenkant stimuleren: rabbit vibrators.
4. Luchtpulsstimulatoren, die op het uitwendige deel van de clitoris worden geplaatst en pulserende luchtdrukgolven toepassen voor stimulatie.

1.



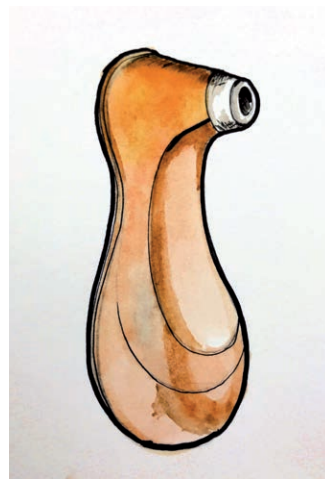
2.



3.



4.

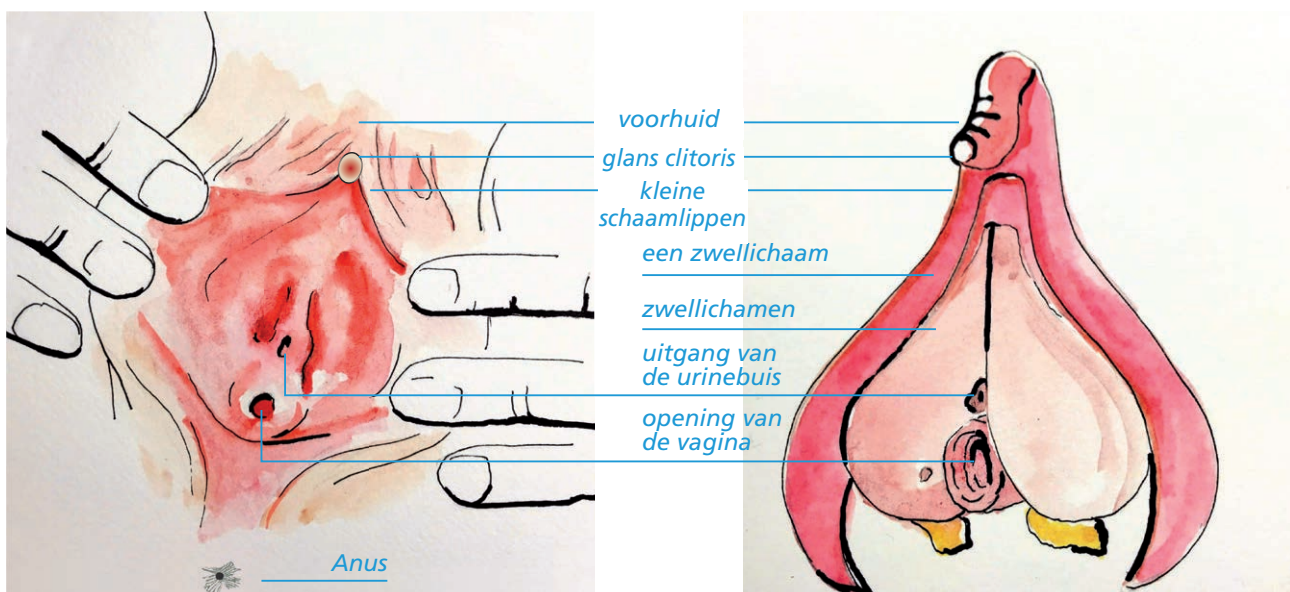


Moderne en hoogwaardige apparaten hebben verschillende ritmes en intensiteitsniveaus, zijn gemaakt van medisch geteste siliconen, zijn stil in gebruik en zijn vaak zelfs waterdicht en oplaadbaar.

De moderne online erotische industrie biedt uitgebreide productbeschrijvingen met betrekking tot materiaal, grootte, en stroomvoorziening en geeft gedetailleerde uitleg over het gebruik. De producten worden discreet verzonden, met een buitenverpakking die de inhoud of de afzender niet verradt.

Trouwens: Ken jij je clitoris en de zone er omheen?

Slechts een klein deel van de clitoris is zichtbaar buiten het lichaam; dit deel noemen we de glansclitoris. Deze wordt omringd door een kleine huidplooi voor bescherming. De gehele clitoris bestaat uit erectiel weefsel, corpus cavernosum, ongeveer 10 cm groot en bevindt zich binnenin het lichaam. Twee clitorale vertakkingen reiken diep in het bekken en komen samen voor het schaambeen en vormen zo de clitoris-schacht. Twee clitorale zwellichamen bevinden zich aan beide zijden van de clitorale opening en zorgen voor een elastische omsluiting. Tijdens de seksuele opwinding zwelt de clitoris en komt in erectie, net als een penis. De interne delen van de clitoris kunnen ook gestimuleerd worden door de penis tijdens de seksuele omgang. De meeste vrouwen hebben echter bijkomende externe stimulatie van de glansclitoris nodig om tijdens de seks tot een climax te komen.



Tips voor intimiteit met je partner

Alle tips voor zelfbevrediging en seksuele activiteit creëren een belangrijke basis voor seksueel contact met je partner.

Als je jezelf bevredigt, denk dan niet dat je je partner seksuele energie onthoudt of je libido verspilt - integendeel! Hoe meer ruimte je jezelf geeft om je te richten op je eigen behoeften, hoe meer verlangen naar gedeelde intimiteit zich in de loop van de tijd kan ontwikkelen.

1. Creëer samen tijd voor nabijheid en sensualiteit

Probeer nabijheid en lichamelijk contact niet te vermijden, zelfs als je op dit moment weinig of geen seksuele interesse hebt.

Ideeën voor het tonen van lichamelijke genegenheid en het creëren van intimiteit zijn onder andere:

- Handen vasthouden
- Je arm om je partner slaan
- Elkaar omhelzen
- Samen knuffelen op de bank of in bed
- Het gezicht van je partner in je handen nemen en het strelen
- Zoenen
- Elkaar masseren
- Dansen met elkaar
- Met elkaar douchen of in bad gaan

Tederheid kan hormonen vrijmaken die nabijheid en een gevoel van verbondenheid met je partner creëren. Bovendien heeft het een sterk kalmerend effect op je lichaam en herinnert het je partner eraan dat hij of zij geliefd en gewaardeerd wordt.

2. Spreek over seks

Sommige koppels vinden praten over seks makkelijk terwijl anderen het heel moeilijk vinden. Open communicatie is echter essentieel om een positieve verandering in gang te zetten. Vergeet niet dat je partner je gedachten niet kan lezen of je behoeften niet kan aanvoelen, zelfs niet in de meest hechte of vertrouwde relaties.

Als je het moeilijk en onwennig vindt om over je seksleven te praten:

- Zeg tegen je partner dat je iets gewaagds zou willen proberen en dat hij/zij misschien verrast zal zijn door het gespreksonderwerp.
- Begin deze gesprekken buiten de slaapkamer en zonder tijdsdruk. Gesprekken over intimiteit moeten geen terloopse opmerkingen zijn. Ze moeten het middelpunt van de aandacht zijn.
- 'Walk 'n talk' - Soms is het gemakkelijker om moeilijke onderwerpen te bespreken tijdens een aangename wandeling, bij voorkeur in de natuur. Wandelen geeft je de ruimte om los te komen en maakt je geest vrij. Er is minder druk omdat er niet voortdurend oogcontact is. Zoek een plek waar je met z'n tweeën alleen bent en je je gevoelens vrij kunt uiten.
- Je zou dit boekje met je partner kunnen delen en kunnen aankondigen welke tips je nader zou willen bespreken.
- Zelfs als deze eerste stappen nog onbekend aanvoelen, worden gesprekken over seks gemakkelijker in de praktijk. Mettertijd kan vrijuit praten over seks zelfs erotisch worden en deel uitmaken van het voorspel. Verlangen begint in de hersenen en wordt gestimuleerd door anticipatie en verbeelding.
- Wees niet bang om hulp te zoeken. Soms is een enkele counseling-sessie met een seksuoloog al genoeg om jullie als stel onafhankelijk verder te helpen. Voor langdurige problemen of diepgewortelde conflicten of trauma's is voortgezette sekstherapie nuttig.



Soms kan een enkele counseling-sessie helpen om een mentale blokkade op te lossen en een kleine verandering op gang brengen die je zelf verder kunt ontwikkelen. Denk aan een dominospel dat een eerste zetje nodig heeft om van start te gaan.

3. De invloed van geneesmiddelen en ziekte op het verlangen

Bepaalde medicijnen kunnen het libido remmen. Het gaat om medicijnen voor de psyche, zoals antidepressiva of kalmerende middelen, voor bepaalde medicijnen tegen hoge bloeddruk of hartklachten en de anticonceptiepil. Het hangt ook af van de hormoonhuishouding, die vaak wordt beïnvloed door kankerbehandelingen. Praat hierover met je arts; vaak zijn er alternatieve medicijnen met minder bijwerkingen die je geslachtsdrift beïnvloeden.

Andere veel voorkomende redenen zijn negatieve of zelfs pijnlijke ervaringen tijdens de seks. Het is begrijpelijk dat vrouwen gevoelig reageren op dergelijke onaangename ervaringen en dat hun verlangen na verloop van tijd kan afnemen.

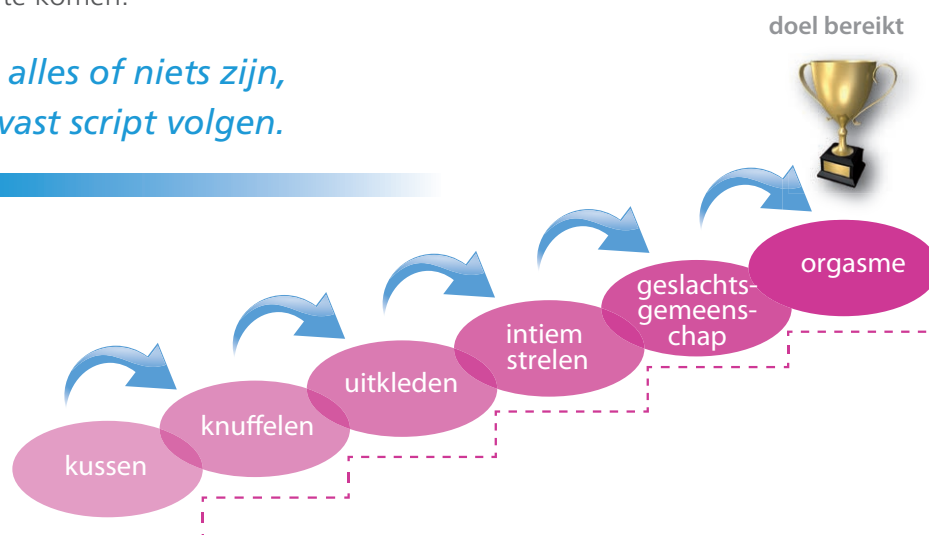
Pijn tijdens de geslachtsgemeenschap kan vele oorzaken hebben. Die moeten door een gynaecoloog worden onderzocht. Voorbeelden zijn pijn door vaginale droogheid, ontstekingen, schimmelinfecties, overmatige spanning van de bekkenbodemspieren, enz.

Seks mag nooit pijnlijk zijn!

4. Leer om anders te denken: seksuele activiteiten hoeven niet doelgericht te zijn

Jij en je partner hebben waarschijnlijk een bepaalde routine ontwikkeld in jullie seksleven. Heel vaak volgen seksuele activiteiten een bepaald script en zet de ene stap de volgende in gang. Hier is een voorbeeld van hetero-seksuele 'doelgerichte seks': Het doel is een orgasme tijdens de geslachtsgemeenschap. Elke seksuele activiteit effent de weg voor de volgende en dient alleen om dichterbij het doel te komen.

Seks moet niet alles of niets zijn, en moet geen vast script volgen.



Als je nu weinig seksuele interesse hebt, zul je waarschijnlijk al inwendig afhaken bij zoenen en knuffelen omdat je geen zin hebt in geslachtsgemeenschap. Misschien ga je zelfs elk lichamelijk contact uit de weg om de verwachtingen van je partner niet te triggeren.

Seks moet niet alles of niets zijn en moet ook geen vast script volgen.

Maak je keuze

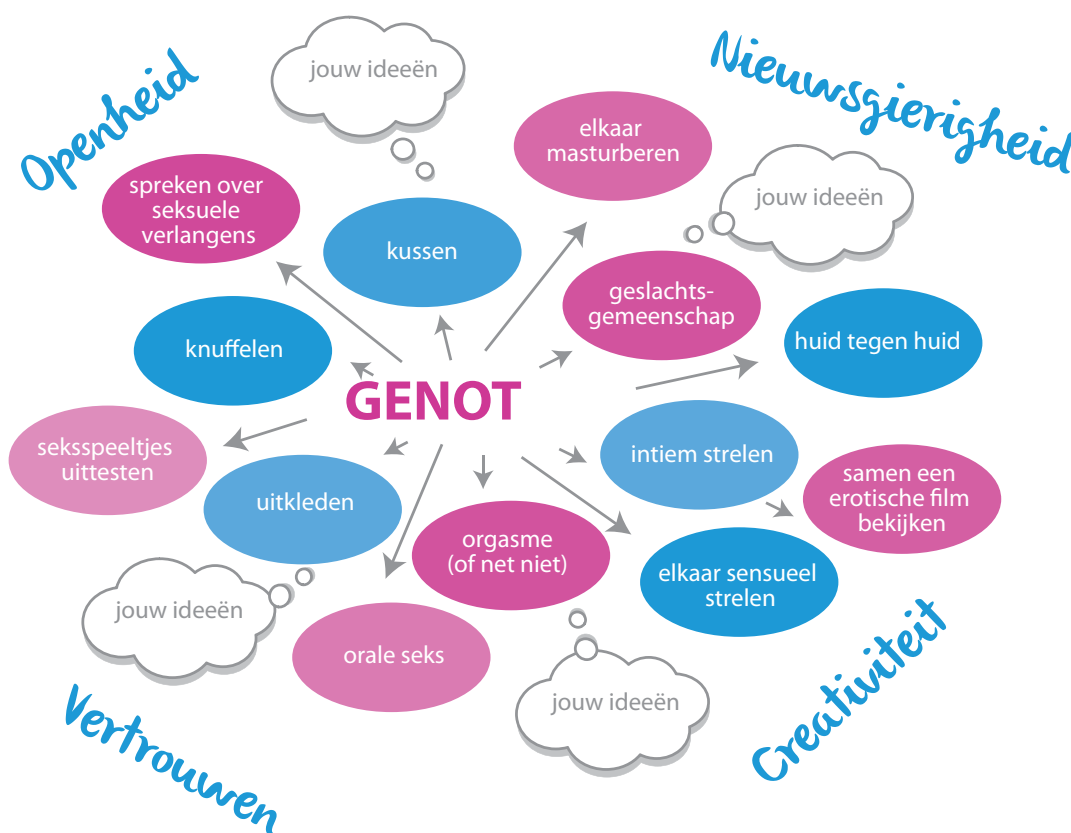
Zie seksualiteit als een menu waaruit je vrij kunt kiezen waar je zin in hebt. Vergeet de routine en het goeie ouwe script! Ga met je partner om zonder verwachtingen, zonder druk en zonder doel.

Kies vooraf seksuele activiteiten met je partner. Elke seksuele activiteit staat op zichzelf en het doel is maximaal genot. Geef je eraan over zonder de druk om verder te gaan in het script.

Bijvoorbeeld: intiem strelen kan gemakkelijk op zichzelf staan, zonder geslachtsgemeenschap in gedachten te hebben als de volgende stap. Concentreer je in plaats daarvan op het plezier en de opwinding. Geen enkele intieme handeling heeft een andere die er automatisch op volgt.

Zie het als een seksmenu waar je kunt kiezen wat je wilt: misschien twee voorgerechten in plaat van een hoofdgerecht?

Hier zijn een paar suggesties. Welke aanvullende ideeën hebben jij en je partner nog?



Je kunt het pad samen verkennen en ervan genieten. Vertrouwen en openheid ten opzichte van je partner zijn van het grootste belang. Wanneer seksualiteit niet volgens een bekend patroon verloopt, is er veel ruimte voor nieuwsgierigheid en creativiteit om nieuwe dingen te proberen en te experimenteren.

5. 'Eetlust komt vaak tijdens het eten'

Als jonge, gezonde mensen hebben we vaak spontaan seksueel verlangen en lust gevoeld en gereageerd met impulsieve seksuele activiteit.

"Een enkele blik is alles wat ik nodig heb. We kunnen onze handen niet van elkaar afhouden".

Dit kan echter in de loop van een langdurige relatie veranderen en minder frequent worden. Dit is normaal en spontaan seksueel verlangen kan ook op natuurlijke wijze afnemen met de leeftijd, hormonale tekorten en de stress van het dagelijks leven.

Vrouwen hebben veel verschillende redenen en motivaties om seks te willen: het verlangen naar emotionele nabijheid, intimiteit, erkenning, zelfbevestiging, en waardering. Er zijn ook meer eenvoudige en nuchtere redenen die net zoveel waard zijn: stress verlichten, ontspannen, iets spannends meemaken, 'goedmaakseks' na een ruzie of gewoon het verlangen om hun partner gelukkig te maken.

Dus zelfs als je niet in de stemming bent, zijn er talloze goede redenen om ontvankelijk te zijn als je partner seksuele avances maakt.

Seksuele opwindning kan ook langzaam opgebouwd worden tijdens intieme activiteiten, als je de tijd neemt om er rustig in te komen en dit alles zonder verwachtingen en druk benadert. Zorg ervoor dat je je comfortabel genoeg voelt om jezelf te laten gaan.

Ga gewoon met een positieve houding seksuele activiteiten aan en merk of je lichaam op een natuurlijke manier reageert door opgewonden te raken.

Dit wordt 'responsief verlangen' genoemd.

Het ontwikkelt zich langzaam en vaak onbewust maar kan betrouwbaar leiden tot een bevredigend seksleven.

„Ik ben er nog niet, maar het voelt goed. Doe verder. Ik kom langzaam maar zeker in de stemming. ”

Stel je verlangen voor als gloeiende sintels bij een kampvuur. Als je zachtjes en voorzichtig op de sintels blaast, verschijnt er een klein vlammetje. En met tijd, ervaring en geduld zullen de sintels langzaam maar zeker weer in vuur veranderen.



Het belangrijkste punt is: je hoeft niet seksueel opgewonden te zijn om seksueel actief te zijn als je in een open en neutrale mind-set bent. Dit kan betekenen dat je jezelf uit je comfortzone moet duwen door actief te proberen in de stemming te komen, in plaats van te wachten tot je spontaan zin krijgt. Maar erken je grenzen en dwing jezelf niet tot seksuele activiteiten waar je niet aan mee wilt doen. Seks mag nooit een karwei worden of stress veroorzaken!

Stel gewoon je denkwijze in vraag! Want je kunt niet in de stemming komen als je niet in de stemming wilt komen.

6. Uitvoering: goede seks kan gepland worden

Bedenk eens hoe het voelt als je samen met je partner je vakantie plant: je boekt de reis, maakt spannende plannen, pakt je koffer en stapt uiteindelijk in het vliegtuig. De anticipatie is een deel van de ervaring en verhoogt het plezier.

Tijd inplannen voor seksuele activiteit kan een vergelijkbare anticipatie en opwinding met zich meebrengen.

Enkele tips voor het plannen:

- Regel regelmatige date-avonden of korte uitstapjes met je partner. Die stellen je in staat om een paar uur uit je dagelijkse leven en gedeelde routine te stappen.
- Maak deze afspraken bindend, bijvoorbeeld door ze in de agenda te zetten en geef ze de hoogste prioriteit. Annuleer alleen in absolute noodgevallen maar niet vanwege gewone, alledaagse obstakels. Net als een gewone vakantie.
- Op een date-avond is het primaire doel dat je je fysiek en emotioneel dicht bij je partner voelt en kunt kiezen voor seksuele activiteiten die gericht zijn op wederzijds genot. Dit kan maar hoeft niet te leiden tot geslachtsgemeenschap. Zet jezelf niet te veel onder druk om te presteren en jaag niet de droom na van een perfecte date-avond.
- Creëer optimale omgevingsfactoren voor je afspraakjes. Plan bijvoorbeeld een ongestoorde, private ruimte met een aangename kamertemperatuur en een leuke sfeer: muziek, kaarsen en wat verder nog aangenaam is.
- Wacht niet op spontaan seksueel verlangen, vooral als je al lange tijd last hebt van een laag libido. Focus op het delen van plezier.
- Een vast schema voor de date-avond en gezamenlijke planning met je partner zullen anticipatie creëren. Dit kan helpen om in de stemming te komen.

7. Wissel af en toe van rol

In een relatie heeft één partner de neiging om meer initiatief te nemen voor seksuele activiteiten. Wissel de rollen om! Het zal voor jullie allebei heel anders voelen om je partner uit te nodigen of door je partner uitgenodigd te worden voor intieme activiteiten, met woorden of lichaamstaal. Deze nieuwe ervaring kan helpen om de druk van jou en je partner af te halen. Om deze omkering van de rollen te laten werken, moet je duidelijk zijn over je verwachtingen. Intieme activiteiten hoeven, zoals gezegd, niet volgens een vast script te verlopen. Soms neemt het de druk weg om van tevoren duidelijk te zijn en grenzen te stellen.

Vraag elkaar hoe het voelt om in de andere rol te zitten.

8. Blijf flexibel

Mannen met erectiestoornissen of vrouwen met chronische vaginale pijn kunnen genieten van sommige aspecten van seksuele intimiteit, maar kunnen ook overweldigd worden door andere aspecten. Veel mensen voelen seksueel vervuld en ervaren plezier zonder de behoefte om te climaxen.

TIP:

Masturberen is een erg intieme handeling die een grote verbinding kan creëren. Indien slechts één partner 'in the mood' is, kan de andere partner een ondersteunende rol spelen tijdens het masturberen.

Je kan je partner omarmen, diep in de ogen kijken, helpen en aanmoedigen, en inspireren zonder je eigen lichaam erbij te betrekken. Blijf dicht bij elkaar, zowel fysisch als emotioneel.

9. Experimenteer

Seksualiteit is een levenslang proces van leren en je verder ontwikkelen. Dit betekent dat seksuele voorkeuren, behoeften, verlangens en afkeren gedurende je leven kunnen veranderen. Stap af en toe uit je comfortzone en verleg je grenzen als koppel. Je kunt het zien als seksueel spel waarbij je jezelf toestaat om spelenderwijs dingen uit te proberen, risico's te nemen en samen nieuw terrein te verkennen - zonder dat je je hoeft vast te leggen op een nieuwe sekspraktijk. Daarbij is het belangrijk om als koppel goede seksuele communicatie te hebben, zodat je verschuivingen in grenzen kunt bespreken.

Je vertrouwde routine verstoren door iets totaal anders te proberen kan opwindend zijn en het libido verhogen. Vooral in langdurige, solide relaties is het opwindend wanneer je partner een andere rol belichaamt en verrassend aanvoelt als een vreemde.

Ideën en suggesties:

- Hoe jij en je partner gewoonlijk seks hebben, maakt niet uit. Maar probeer toch verder te gaan. Waar jullie voorkeur ook naartoe gaat ... doe het langzaam en probeer jullie moment in elk geval minstens drie maal langer te laten duren.
- Speel met je partner's opwindendheid – verhoog die zonder tot een climax te komen – en laat de opwindendheid dan langzaam zakken. Dit noemt men edging' of 'edge play: op het randje van je gevoel van veiligheid.
- Gebruik seksspeeltjes in het spel. Verschillende stimulaties en sterktes kunnen leiden tot verschillende – vaak opwindende – ervaringen. Bijvoorbeeld: Vooral vrouwen in een heteroseksuele relatie kunnen genieten van bijkomende stimulatie van het externe deel van de clitoris tijdens seks.

Engage wenst de auteur, al diegenen die een bijdrage leverden evenals de leden van de ENGAGe Executive Group te bedanken voor hun continue beschikbaarheid en inzet bij het updaten van dit boekje.

ENGAGe wil zijn oprechte dankbaarheid uiten aan de auteur Dr. Kathrin Kirchheiner (Oostenrijk). ENGAGe dankt ook Dr. Zoia Razumova (Zweden), Dr. Stefanie Smet (België), Dr. Remi A. Nout (Nederland), en Dr. Murat Gultekin (Turkije) voor het medische nalezen van de teksten.

Onze speciale dank gaat ook naar de patiënten Ico Toth (Hongarije), Kim Hulscher (Nederland), Eva-Maria Strömsholm (Finland), Maria Papageorgiou (Griekenland), Linda Snoep (Nederland), en Anne De Middelaer (België) voor hun waardevolle opmerkingen en input.

Tevens danken wij Thomas Montgomery en Veronika Feheregyhazy voor hun hulp bij de vertaling en uitgave, en Agnes Szuhai voor het verstrekken van de illustraties in het boekje.

Contact informatie van ENGAGe

Webpagina: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/engage.esgo>

ENGAGe raadt je aan om je lokale patiëntenvereniging te contacteren!



