

Inhoud

Voorwoord	11
1 Wat is een seksueel probleem en welke verschillende seksuele problemen zijn er?	13
Waar hebben seksuele problemen mee te maken?	14
Bij mannen en vrouwen, homo's en hetero's	15
Was seks altijd al moeilijk, of afhankelijk van de situatie?	15
2 Welke seksuele problemen kunnen vrouwen hebben?	23
Weinig of geen zin in seks	23
Geen opgewonden gevoel bij seksuele prikkeling	24
Je vagina wordt niet vochtig bij seksuele prikkeling	24
Je kunt geen orgasme krijgen	25
Geslachtsgemeenschap lukt niet: vaginistische reactie	25
Pijn tijdens gemeenschap	26
Nog andere problemen	26
3 Welke seksuele problemen zijn er bij mannen?	29
Weinig of geen zin in seks	29
Te veel zin in seks; dwangmatige seks of seksverslaving	30
Erectiestoornis	30
Je kunt geen orgasme of zaadlozing krijgen	31
Je komt te snel klaar	32
Seks is pijnlijk	33

4	Als je niet één, maar twee of meer seksuele problemen hebt	35
	Combinatie 1: erectieprobleem en moeilijk klaarkomen	35
	Combinatie 2: erectieprobleem en te snel klaarkomen	35
	Combinatie 3: erectieprobleem en geen zin in seks	36
	Combinatie 4: geen zin in seks en een opwindingsprobleem	37
	Combinatie 5: een opwindingsprobleem en niet kunnen klaarkomen	37
	Combinatie 6: geen zin in seks, geen opwinding en pijn bij de gemeenschap	38
	Wat lijkt op een seksueel probleem maar is het niet?	39
	‘Ik kan geen seksuele relatie krijgen’	40
	‘Ik heb een geslachtsziekte’ (seksueel overdraagbare aandoening; SOA)	41
	‘Mijn partner wil geen seks meer met mij’	42
5	Hoe weet ik of ik een serieus seksueel probleem heb?	45
	‘Geen erectie per injectie’	46
	Wel of geen lichamelijke oorzaak van pijn bij seks	47
	Eigen beleving van seksuele problemen of harde feiten?	49
	Je eigen beleving van seksuele problemen	49
	Objectieve maten: feiten over seksuele problemen	49
	Lichamelijk onderzoek	50
	Uitgebreid lichamelijk onderzoek en laboratoriumonderzoek	52
6	Oorzaken van een seksueel probleem en waarom het niet ophoudt	55
	Lichamelijke oorzaken van seksuele problemen	55
	Ouder worden en erectieproblemen	56
	Lichamelijke oorzaken van pijn bij seks bij de vrouw	57

Diabetes, andere chronische ziekten, en seksuele problemen	60
Psychische problemen en seksuele problemen	61
Stemmingsklachten en seksualiteit	61
Angstklachten en seksualiteit	62
Andere psychische en relationele oorzaken van seksuele problemen	64
Relationele oorzaken	64
Seksuele problemen en relatieproblemen: kip of ei?	66
Lichamelijk niet (meer) aantrekkelijk	67
Seksuele communicatie	69
Gedachtelezen	72
‘Love is a battlefield’	73
Factoren die seksuele problemen in stand houden	74
Zin in seks en gemotiveerd zijn voor seks is twee	74
Gevoelens van opwinding zijn afhankelijk van de omstandigheden	75
Orgasme problemen: een kwestie van doorgaan of van laten gaan?	79
Vaginisme en dyspareunie	82
Ingrijpende gebeurtenissen en stress	84
Negatieve stemming: somberheid, angst, boosheid, verdriet	85
Angst en seks volgens Freud	87
Angst en seksuele problemen	87
Faalangst	88
Onvoldoende concentratie	89
Welke andere oorzaken van seksuele problemen zijn er nog?	92
Geen partner	92
Zwangerschap en bevalling	94

Alcohol en drugs	96
Seksuele problemen van de partner	98
Het internet	102
7 Hulp bij een seksueel probleem	105
Waarom een seksueel probleem oplossen?	106
Omdat je zelf vindt dat 'het zo hoort'	106
Cultuur	107
Levensfase	108
Wat kun je zelf doen om een seksueel probleem op te lossen?	109
Hulp voor seksuele problemen nader bekeken	113
Seks therapie	114
Relatietherapie	119
Cognitieve gedragstherapie	123
Het gedragstherapie-element (in cognitieve gedrags- therapie)	124
Het cognitieve element (in cognitieve gedragstherapie)	128
Medische behandeling van seksuele problemen	137
Medicatie	138
Bekkenfysiotherapie	142
Oefeningen bij seksuele problemen	145
'Sensate focus'-oefeningen	146
Train je seksuele fantasie	151
Zelfhulp bij seksuele problemen	156
Adressen en literatuur	161
Adressen	161
Aan te raden zelfhulpboeken	161
Gebruikte literatuur	162

Verklarende woordenlijst	167
Over de auteur	173
Raad van advies	175
Reeds verschenen titels	177