



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

De meest voorkomende seksproblemen bij vrouwen



Vrouwen zitten ingewikkeld in elkaar, zeker op seksueel vlak. Ze hebben het vaak bijvoorbeeld moeilijker om een orgasme te krijgen dan mannen. We geven je niet alleen de redenen, maar ook tips zodat je seks kunt hebben waarvan jij evenveel geniet als hij.

Je hebt geen zin

Als je een tijdelijk probleem met je libido hebt, wil dit gewoon zeggen dat je door een slechte periode gaat. Dit wordt vaak veroorzaakt door een gebeurtenis, maar het kan wel ver in het geheugen zitten.

Soms moet je wat graven. Heb je onlangs veel stress gehad, een promotie gekregen, ben je verhuisd, vermoeid of is er iemand uit je omgeving overleden? Eens je weet waar het probleem aan ligt, is het makkelijker om het op te lossen. Als je veel stress hebt, moet je simpelweg andere prioriteiten stellen.

Lichamelijk

Als je je periode zonder zin lang duurt, mag je je wat zorgen beginnen maken. Het kan zijn dat jij wel seks wil, maar je lichaam niet. Dat merk je



Vibrator

wanneer je droog blijft en je niet reageert op aanrakingen op huid, clitoris en vagina. Vraag dan je dokter om raad en ga langs bij je gynaecoloog. Er kan bijvoorbeeld iets mis zijn met je bloeddruk of hormoonspiegel.

Partner

Als je je al langer dan een jaar geen zijn meer hebt in seks en er is geen duidelijke reden voor, dan is de kans groot dat het aan je partner of relatie ligt. Weet je partner wel hoe hij je moet verwennen? Met een open communicatie en als jij hem leert hoe het moet, kan dit probleem opgelost worden. Het kan ook zijn dat je eigenlijk niets of louter nog vriendschap voor je partner voelt. Dan is het aan jou om te beslissen of je bij hem blijft of niet.

Je krijgt geen orgasmes

Als je nog nooit een orgasme hebt gehad, is het belangrijk om op je eentje te experimenteren met een vibrator. Bijna alle vrouwen kunnen op deze manier klaarkomen en zo kun je weten waar je tot moet komen met je partner. Nadat je jezelf hebt geleerd hoe je moet klaarkomen, is het kwestie van trainen met je vingers. Vervolgens leer jij het aan je partner, daarna kan hij experimenteren met orale seks. Als je tijdens het masturberen glijmiddel gebruikt, zul je ook al snel een verschil voelen. Als je zelfs niet een orgasme kunt krijgen met een vibrator, dan kan een psychologische factor aan de basis liggen.

Het lukt niet met hem?

70 procent van de vrouwen vindt het makkelijker om alleen klaar te komen dan met een partner. Zelfs als je hem de juiste techniek hebt geleerd, kan het soms niet lukken. Soms doet je partner het niet lang genoeg en voel je je er niet goed bij het hem te vragen langer vol te houden. Bij mannen duurt het gewoon korter om tot een orgasme te komen en hij veronderstelt dat dat bij jou ook zo is. Laat hem dan maar weten dat een vrouw tot 20 minuten nodig kan hebben om tot een orgasme te komen. Lukt het dan nog niet, haal er dan een vibrator bij. Als je partner zich hier niet goed bij voelt, zorg ervoor dat je hem dan betreft, zodat hij zich niet gepasseerd voelt. Ondertussen kan hij je op andere plekken verwennen. Als hij zich echt bedreigd voelt, je een vibrerende penisring gebruiken. Eens je allebei weet dat je wel kan klaarkomen als hij erbij is, is de druk minder en zal het in de toekomst makkelijker gaan. Dan kun je de vibrator achterwege laten.

Je denkt stiekem dat seks verkeerd en vies is

De meeste vrouwen weten hoe ze tot een orgasme moeten komen door te masturberen. Als je bijvoorbeeld in een streng religieus milieu bent opgevoed of je had ouders die vertelden dat seks vies was, is de kans groot dat je nooit gemasturbeerd hebt. Maar het is nooit te laat om jezelf te verkennen. Doe het stapje voor stapje, deze tips kunnen je helpen.

- Lees enkele goede boeken over seks en laat je partner hetzelfde doen.
- Kweek een normale band met seks door het andere naam te geven. Door het woord te gebruiken, gaan je hersenen namelijk vanzelf de link leggen met slecht. Noem het bijvoorbeeld 'plezier hebben'.
- Je moet niet nadenken over wat anderen zullen denken. Als je bijvoorbeeld gaat denken wat je moeder zou zeggen als ze je zo ziet, moet je telkens wanneer je zo'n gedachten voelt opkomen, er tegen vechten en weigeren jezelf zo te laten gaan.
- Maak je ook geen zorgen meer over je figuur. Ja, je bent niet perfect, maar dat is niemand. Als je in de spiegel kijkt, moet je je op de positieve

punten concentreren, niet de slechte.

- Concentreer je tijdens seks alleen op dat wat je aan het doen bent. Als je negatieve gedachten in je voelt opkomen. Open dan je ogen om je gedachten er op te houden. Focus je ook niet te veel op je orgasme, geniet gewoon van wat er op dat moment gebeurt. (ep)

11/07/08 17u28

11/07/08 17u28

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.