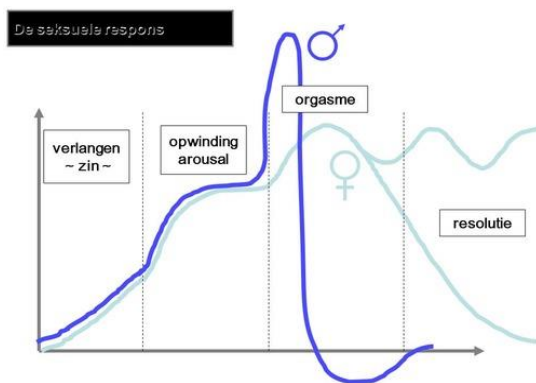


Seksuele klachten en respons

Seksuele klachten hebben vaak niet één oorzaak, maar dat er op meerdere gebieden sprake is van belemmeringen, zoals:

- Seksuele belemmeringen, o.a. beperkt seksueel repertoire, prestatiegerichte seks, seksuele problemen bij partner, irreële verwachtingen (mythes)
- Lichamelijke belemmeringen, o.a. medicijngebruik, hartaandoening, behandelingen in bekkengebied
- Psychologische belemmeringen, o.a. stress, depressie, angst, negatief zelfbeeld, negatieve seksuele ervaringen
- Sociale belemmeringen, o.a. relatieproblemen, angst voor zwangerschap, religieuze normen en waarden

Deze belemmeringen kunnen van invloed zijn op je zin in seks en op je mate van opwinding. Dit wordt ook wel de seksuele respons genoemd.



Seksuele respons

Voor het ontstaan van seksuele opwinding spelen lichamelijke, psychische en sociale factoren een rol. Dit wordt ook wel de seksuele respons genoemd.

Ten eerste is een situatie nodig waarin men bereid is over te gaan tot seksuele activiteit.

De seksuele responscyclus begint met de fase van verlangen – het zin (gaan) hebben in seks. Dit is een wat meer individuele ('solo') fase, die zich vooral in

het eigen hoofd afspeelt. Deze fase gaat over in het ervaren van seksuele opwinding. In deze fase, zoals je in de afbeelding kan zien, vindt er meer interactie plaats met de sekspartner en neemt de seksuele opwinding toe. De man krijgt een erectie, de vrouw wordt vochtig. Hierna volgt de plateau fase – de grote opwinding vlak voordat een orgasme wordt bereikt. Dit wordt ook wel 'the point of no return' genoemd, omdat de seksuele opwinding dan zo groot is dat een orgasme vrijwel niet meer is tegen te houden. Na het orgasme volgt een fase van herstel.

Je moet alle fases door om tot een orgasme te komen. Iemand die geen zin heeft om te vrijen, zal ook niet opgewonden raken.