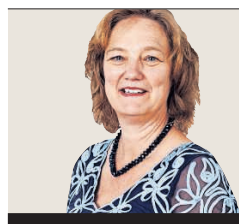


Vraag het de deskundige

CAROLINE FRANSSEN



Relatietherapeut
Caroline Franssen
beantwoordt
lezersvragen.

Slecht in bed? Ga een deurtje verder

Na mijn scheiding leerde ik een leuke man kennen. Aardig, intelligent en zorgzaam. Alleen door zijn hartkwaal heeft hij een erectiestoornis. Dat vind ik niet erg, want met wat creativiteit kom je ver. Maar hij is geen natuurtaent. De seks is ruw, snel, doelgericht en hij zit er altijd net naast. Zijn ego is kwetsbaar, dus ik heb het gevoel dat ik niet veel kan zeggen. En als ik wat zeg, dan doet hij er weinig mee. Hij is een keer bij een seksuoloog geweest, maar daar kon hij niet veel mee.

Mijn eerste reactie op je verhaal is een botte: deze man is in bed niet aardig, intelligent en zorgzaam. Hij luistert slecht en is niet aanstuurbaar. Eigenlijk kun je beter je seksuele relatie met hem beëindigen en focussen op de vriendschap. Wat heb je aan een man die je vanwege zijn ego niet kan aanspreken op zijn gedrag in bed? Kijk een deurtje verder. Er zijn mannen met en zonder erectiestoornissen die er in bed

“
Vraag hem of hij bereid is het voor jou fijner te maken in bed

meer van terecht brengen en aan te spreken zijn op wat ze doen. Mocht je wel willen doorgaan, dan betekent dat dat je dit probleem serieus moet nemen. Jouw seksualiteit is belangrijk. Je hebt te maken met een weinig ervaren partner. Die bovendien meer bezig is met zichzelf en zijn eigen

faalangst dan met jou. Je kunt het beste beginnen met buiten bed het gesprek aangaan. Vertel hem dat je alleen nog seks met hem wilt als het voor jou fijner wordt. Dat je hem vraagt of hij bereid is om het ook voor jou fijn te maken in bed.

Het kan slim zijn om dat gesprek in het bijzijn van een coach te voeren, zodat die jullie kan aansturen. Het is ook belangrijk om te kijken naar de achterliggende dynamiek. Als een man dichtklapt, is de kans groot dat hij terugschiet in angsten uit zijn kindertijd, bijvoorbeeld voor afwijzing of het niet goed doen. Op zo'n moment gedraagt hij zich als een 3-jarige, wat niet opwindend is voor jou. Het is nodig dat die man zelf aan die faalangst gaat werken. Pas dan kan hij zich als een volwassen minnaar gedragen.

Ook jij zou gecoacht kunnen worden om op een prettige manier aanwijzingen te geven, meer als spel en minder als politieagent. Omdat iedere vrouw anders in elkaar zit, is het bij iedere nieuwe geliefde noodzakelijk de moeite te nemen om hem uit te leggen hoe jij in elkaar zit. Meestal is het nodig dat je hem vaker dan eens aanwijzingen geeft over wat je fijn vindt, waar jij opgewonden van wordt. Misschien kun je hem eens laten toekijken terwijl jij masturbeert, zodat hij een indruk krijgt van jouw seksualiteit.

► Reageren? hartenziel@persgroep.nl

HET PANEL



VOEDINGS-
DESKUNDIGE
Ay Lin Kho



PSYCHO-
LOOG
Steven Pont



HUISARTS
Rutger
Verhoeff

Hoe vrouwen weer zin krijgen



Seksualiteit Voor veel vrouwen is seks eerder een last dan een lust. Zonde, vindt seksuoloog Ingeborg Timmerman, en onnodig bovendien. In haar boek 'Zin in Seks!' beschrijft ze hoe elke vrouw een sexy 'state of mind' kan bereiken.