

Casus: Te snel klaarkomen

Het verhaal van een 29-jarige man, waarbij de seks niet zo lekker gaat door o.a. een te snelle zaadlozing.

Coachingsvraag

De vraag waar deze jongeman, ik noem hem Jaap, mee kwam was er een wat ik als sekscoach vaak hoor nl. dat het voor mannen moeilijk is om met iemand te praten over je geslachtsorgaan en je seksleven. Soms is het al lastig dit te doen met je eigen partner. Zijn probleem was ook dat zijn "pik negen van de tien keer niet zo stijf werd" als hij zou willen. En had hij eindelijk een volledige erectie dan duurde het hele seksspel maar een minuut of twee, drie en dan was hij al klaargekomen. Dat was geen pretje, voor hem niet en ook niet voor zijn vriendin. Hij vond het dus vervelend om te praten en te denken over hoe en waarom dit zo was. Ze kwamen er met z'n tweeën niet uit. Door te googelen kwamen zij op het idee van sekscoaching en eventueel het volgen van intimiteitslessen.

Doelstelling

Jaap wilde in eerste instantie alleen eens met iemand anders praten, ook al vond hij het eng. En hij vroeg zich af of zijn situatie kan veranderen, zodat hij wel plezier aan seks kan hebben.

Situatie

Bij de eerste kennismakingsgesprek kwamen ze toch al met ze tweeën en moedig vertelde Jaap wat zijn probleem was. Spoedig kwam naar voren dat ze beiden erg onzeker waren omdat ze eigenlijk nog weinig weten over seks en dat vooral Jaap zich steeds afvraagt als ze aan de seks begonnen: zal het me lukken? Zal ik het lang volhouden? Zal mijn vriendin ook klaarkomen? Door deze vragen is de vrijpartij altijd een gespannen bezigheid.

Veel weten over seks of niet, dat kan een probleem zijn. Want als mannen eerlijk zijn stoken ze elkaar toch altijd lekker op over grote lullen, tien keer neuken op een avond enz. enz. En doordat Jaap weinig of geen complete voorlichting heeft gehad, ging hij dat allemaal geloven en zo krijg je twijfels en wordt je dus onzeker. En als vrouwen daarbij ook niet hebben geleerd aan te geven wat zij allemaal fijn vinden, dan ligt de teleurstelling gauw om de hoek. Praten over seks en over elkaars gevoelens en gedachten dat was bij hun eigenlijk nog een groot taboe.

Aanpak

Eerst in een drietal praatsessies werd onderzocht waarom Jaap als hij vrijt zo snel klaar komt. Het bleek dat hij als puber dit zo heeft aangeleerd. Hij dacht altijd dat dit gauw, gauw moest en hierdoor heeft zijn penis het aangeleerd om bij opwinding als in een reflex snel te komen. Daarna kwam naar voren dat zijn vriendin het heerlijk vond om met een vibrator te spelen. Zij kan daar beter mee klaarkomen dan "door het gefriemel van hem", wat Jaap best gênant vindt. Door hier al met z'n drieën steeds vrijer over te praten en de oorzaak van de angst van Jaap te benoemen voelde Jaap zich al minder bedrukt en wilde hij na de vierde sessie ook wat exactere lessen in de seks krijgen.

Het blijkt dat Jaap bijvoorbeeld niet precies het moment herkent waarop hij bijna klaarkomt. Door dit wel te herkennen kan je leren meer controle te krijgen over de zaadlozing en dit zelfs langer kan uitstellen. Met behulp van aantal lessen in tantramassage leren zowel Jaap als zijn vriendin hoe zij o.a. de knijpgreep bij Jaap en het gebruik van de PC-spier voor beiden. kunnen gebruiken. Deze methoden nemen Jaap en zijn vriendin mee en oefenen dit thuis verder zodat ze deze kunst van het langer genieten van de opwinding echt meester kunnen worden.

Ook leert Jaap onder toezicht hoe zijn vriendin de vibrator precies gebruikt en hoe zij daarmee een orgasme kan krijgen. Door rustig alles te benoemen en te bekijken leert Jaap wat zijn vriendin lekker vindt en dat hulpmiddelen geen vijand maar soms als compagnon gebruikt kunnen worden.

Conclusie

Door alle aanmoedelingen tijdens de sessies ontwikkelt Jaap zich zodanig dat hij steeds meer vertrouwen in zichzelf krijgt. Hij durft vrijer te denken en zelfs meer te fantaseren over seks en zijn lichaam en vooral zijn penis reageert hier heel positief op. Wanneer hij klaar komt heeft hij nu meer onder controle. Het hebben van seks is voor Jaap geen bedreiging meer, maar iets om van te genieten.

Marjanne Hurks
17-3-2009

www.happylifenu.nl