



Seksualiteit en lichamelijkheid

Mijn naam is Helene Baayen.

Naast mijn werk als fysiotherapeut heb ik al 21 jaar een eigen massagepraktijk. Hier werk ik voornamelijk met tantra en heb als specialisatie seksuele disfuncties. Oftewel, problemen rondom seksualiteit.

Daarnaast geef ik samen met mijn partner workshops voor stellen op het gebied van tantra en intimiteit. Sinds een jaar of vijf zie ik af en toe mannen die al gediagnostiseerd zijn met Klinefelter. Soms behandel ik mannen waarvan ik denk dat ze wel eens een X-chromosoom extra zouden kunnen hebben en raad ik ze dringend aan om met deze vraag naar de huisarts te gaan.

Ejaculatio praecox

In gesprekken met mannen met het syndroom van Klinefelter kwam naar voren dat veel mannen problemen hebben met het feit dat ze te snel klaarkomen naar hun zin. In mijn praktijk hoor ik deze klacht bijna dagelijks. In tegenstelling tot mannen die veel moeite hebben om tot een orgasme te komen is het te snel klaarkomen in veel gevallen goed te leren beheersen.

In deze aflevering ga ik een poging doen iets van de complexiteit van dit probleem te verhelderen. De volgende keer ga ik uitleggen wat je er allemaal aan kunt doen om je orgasme beter onder controle te krijgen.

Wat is nou precies te snel klaarkomen? Ten eerste bepaal je dat zelf. Als jij en je partner nergens last van hebben, al is het orgasme na een seconde, is er dus geen probleem. Ten tweede moet er reëel gekeken worden naar wat te snel is. Als het binnen een minuut na penetratie en voor je eigen gevoel te vlug gebeurt noemen we dat vroegtijdig. Als je dus vijf minuten kunt penetreren en je vindt dat te snel noemen we dat geen ejaculatio praecox omdat de gemiddelde penetratie 5.5 minuut duurt. Dat is dus volkomen normaal.

Door porno te kijken ontstaat er een irreëel beeld over seks en de duur ervan. Het is belangrijk te beseffen dat bij porno mannen onder andere geselecteerd worden op grootte van de penis en op zelfbeheersing. Daarnaast gebruiken deze mannen vaak erectie bevorderende producten zoals Viagra, Androskaat-injecties en drugs. De meeste van deze middelen vertragen het orgasme. Met het nodige knip- en plakwerk lijkt het alsof de pornstar uren te keer kan gaan. Geloof me, in werkelijkheid zijn dat echt uitzonderingen. Voor een

vrouw is dit doorgaans ook helemaal niet prettig. De vagina is kwetsbaar en beschadigt snel bij te veel stimulatie. Daarnaast hebben vrouwen doorgaans veel minder problemen met het snelle orgasme van hun partner.

Door porno te kijken ontstaat er een irreëel beeld over seks en de duur ervan

Er is maar een klein percentage vrouwen dat door alleen penetratie zelf een orgasme kan krijgen. Het genot voor de vrouw zit hem doorgaans veel meer in het voorspel en het handmatig, oraal of met een speeltje stimuleren van de clitoris. De vagina zelf is vrij ongevoelig omdat er een baby door moet kunnen. Vrijen gaat zeker bij de vrouw niet om presteren maar om verbinding en genieten.

Bijna elke man is wel eens te snel klaargekomen naar zijn zin. 20 tot 30 procent heeft er veel last van. Er rust een taboe op dit onderwerp. Mannen praten hier zelden met elkaar over in het café.

Te snel klaarkomen heeft een biologische en een psychische component. Biologisch is serotonine een belangrijke factor. Kort samengevat is het belangrijk dat je serotoninespiegel hoog genoeg is. Serotonine zorgt er namelijk voor dat het spinale ejaculatie centrum geremd wordt. Een tekort aan serotonine lijkt genetisch bepaald te zijn. (bron Wikipedia serotonine).

Daarnaast wordt aangenomen dat een

laag testosteronniveau de serotoninespiegel verlaagd. Vandaar ook de vergrote kans op depressies. Dit zou het voorkomen van te snel klaarkomen bij mannen met Klinefelter deels kunnen verklaren. Sommige mannen hebben hele snelle reflexen. De bulbospongiosus reflex heeft met het orgasme te maken en kan heel gevoelig zijn. Je kunt deze voelen door kort en krachtig in je eikel te knijpen terwijl je met je andere hand de spieren bij je perineum voelt. In een aantal gevallen kan een overactieve (verkrampde) bekkenbodempom leiden tot een te snel orgasme. Of een combinatie van bovenstaande. Een niet goed werkende schildklier kan ook tot ejaculatio praecox leiden.

Psychisch zijn stress en angst van grote invloed. Adrenaline en noradrenaline komen dan vrij en versnellen de ejaculatie reflex. Faalangst of prestatiedruk werken een te snel orgasme in de hand. Hierdoor kom je in een neergaande spiraal.

Volgende aflevering gaat het over de oplossingen.

Bereikbaarheid NKV

Mailadres
info@klinefelter.nl

Klinefelterfoon
06 2410 7298
