

Een behandeling van anorgasmie

Tekst: **Jacqueline de Groot**

Psychische en contextuele factoren kunnen een rol spelen in het ontstaan en in stand houden van seksuele disfuncties. Na een mislukt huwelijk en een negatieve seksuele relatie met zijn ex-vrouw kan Jaap niet meer genieten van seks met zijn nieuwe vriendin. Hij voelt zich angstig en geremd.

Jaap is een man van 42 jaar. Ooit leidde hij een ongelukkig huwelijk dat twaalf jaar duurde. Zijn ex-vrouw was koud en hard en hij was niet in staat om voor zichzelf op te komen of de situatie bespreekbaar te maken. Seks hadden ze zelden. Desondanks wilden ze beiden graag kinderen krijgen. Als zij een eisprong had, was dit een mogelijkheid om seks te hebben. Hij mocht er, zoals hij er nu naar kijkt, 'overheen'. Ze raakte al na één keer zwanger. Daarna kwam er nog een tweede kind. Op een zekere dag ontdekte hij dat zijn vrouw vreemd ging. Deze buitenechtelijke relatie bleek al lang te spelen, en dit leidde tot een scheiding.

Nu, twee jaar later, heeft Jaap een nieuwe vriendin op wie hij stapelverliefd is. Jaap heeft nu ervaren dat seks heel leuk en bijzonder kan zijn en zegt dat hij niet weet wat hem overkomt. Hij vindt haar warm, hartelijk en opwindend. Tot zijn schrik bemerkt hij echter dat hij niet ontspannen met haar kan vrijen en geen orgasme kan krijgen, omdat zijn penis verslapt tijdens de penetratie. Hoe graag hij ook wil genieten, hoe leuk en mooi zij ook is, het is iedere keer opnieuw een teleurstelling als het niet lukt zijn erectie te behouden en klaar te komen. Ze proberen het keer op keer, waar het al niet beter door wordt. Zij jaagt hem nooit op, maar reageert soms wel een beetje teleurgesteld, wat hij wel begrijpt. Met manuele of orale stimulatie lukt het overigens wel om tot een orgasme te komen.

Schaamtevol zit Jaap tegenover me als hij zijn verhaal vertelt. Hij voelt zich zichtbaar ongemakkelijk en komt slecht uit zijn woorden. Hij vertelt dat, hoewel hij een

slecht huwelijk had, hij nooit eerder seksuele problemen heeft gekend. Hij kon een erectie krijgen en hij kon klaar komen. Hij begrijpt niet dat hij, nu hij met zijn mooie, lieve vriendin samen is, plotseling een seksueel probleem heeft. Al snel wordt ook duidelijk hoeveel pijn en verdriet hij heeft over de liefdeloze relatie die hij hiervoor had. Hij voelt zich gebruikt door zijn ex-vrouw, maar is voornamelijk boos op zichzelf. Hoe heeft hij het zo ver kunnen laten komen? Hij was alleen maar goed om de kinderen te maken, die hij desondanks dolgraag zelf wilde. Hij leert, ondanks het seksuele probleem dat zich nu manifesteert, hoe het is om met liefde te vrijen.

Petra is meegekomen. Zij heeft zelf een paar jaar geleden een aantal EMDR-sessies gehad en is razend enthousiast over haar behandeling. Ze duwt Jaap bijna de spreekkamer in. Petra vertelt dat zij ook gescheiden is en net als Jaap twee kinderen uit haar vorige huwelijk heeft. Ze is stapelverliefd op Jaap. Haar wens om samen met hem een derde kind te krijgen is intens. Hoewel ze elkaar nog maar twee maanden kennen, zijn beiden ervan overtuigd dat dit de liefde van hun leven is. Een baby zou een groot geschenk zijn. Petra is veertig jaar, dus wat dat betreft zou het nog kunnen.

Jaap is opgelucht als ik hem voorstel spoedig te beginnen met EMDR. In de eerste plaats stel ik voor de druk te verminderen door het penetreren tijdelijk achterwege te laten. Ze kunnen tijdens het vrijen alles doen wat ze willen, om het zo leuk en spannend mogelijk te maken. Het is tijdelijk goed om de penetratie uit te stellen, zodat



niet iedere leuke vrijpartij eindigt in een teleurstelling en verkrampting. Jaap vindt het een lastige opdracht, maar is zeer gemotiveerd voor de behandeling.

Duidelijk verband

De tweede keer ontmoet ik Jaap zonder Petra. Hij vertelt dat er meer ontspanning is gekomen. Ik leg hem uit wat we gaan doen tijdens de EMDR-behandeling. Jaap is bereid om te gaan zoeken naar de ervaringen die aanleiding hebben gegeven tot het ontstaan van zijn probleem. Hij realiseert zich dat er een duidelijk verband bestaat tussen de traumatische herinneringen aan zijn ex-vrouw en een aantal actuele situaties waarin Petra een rol speelt. In zijn vorige relatie mocht hij alleen seks hebben om kinderen te maken. Nu de kinderwens bij Petra zo groot is, begrijpt Jaap dat hij geblokkeerd raakt doordat er hetzelfde van hem verwacht wordt. Hij wil zelf ook graag een kind met Petra, maar de gedachte aan de nare situatie met zijn ex-vrouw verlamt hem in letterlijke zin. Mijn verzoek om tijdelijk niet te penetreren tijdens de seks was lastig voor hem. De vraag om de kinderwens tijdelijk te parkeren ligt in het verlengde van deze vraag, maar raakt hem opnieuw. Hij is geobsedeerd door zijn onvermogen zijn erectie te behouden en wil het graag blijven proberen in de hoop dat het toch zal slagen.

De daarop volgende sessies desensitiseren we drie traumatische ervaringen:

1. Hij heeft liefdeloze seks met zijn ex-vrouw
2. Hij betrap zijn ex-vrouw op vreemd gaan

3. Hij heeft seks met Petra, terwijl zijn penis verslapt tijdens de penetratie.

Zwanger

Na iedere zitting voelt hij zich lichter en is de opluchting van zijn gezicht te lezen. De anticipatieangst om klaar te komen tijdens de penetratie blijft echter bestaan. We doen een *flashforward* tijdens de vijfde zitting, waarbij hij zijn ultieme rampfantasie vertelt. Met regelmaat doemt de angst op dat Petra hem zal verlaten. Zijn ultieme schrikbeeld is dat hij alleen zal blijven voor de rest van zijn leven, omdat hij niet in staat is een goede seksuele partner te zijn omdat hij niet kan penetreren en klaar kan komen. Hij maakt een plaatje van deze ultieme angstgedachte waarbij hij alleen in zijn flat zit in uiterst depressieve stemming. Petra heeft hem verlaten en zijn leven heeft geen waarde meer. De SUD van de *flashforward* daalt in een snel tempo van 10 naar 0. We sluiten de zitting af met een *future template*. Hierin maakt hij een plaatje waarin hij seks heeft met Petra, en gedurende die seks kan penetreren en klaarkomen. Hij heeft vertrouwen in zichzelf en voelt zich bevrijd van zijn verleden.

De week daarna vertrekt hij met Petra voor een vakantie in Spanje. Tijdens deze vakantie sturen ze me een sms waarin ze me vertellen dat ze de mooiste nacht van hun leven hebben gehad. Na twee maanden krijg ik het bericht dat Petra zwanger is. Onlangs is het kind geboren. ■