

# PATIËNTEN INFORMATIE

Vroegtijdige  
zaadlozing: de stop/  
start methode

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

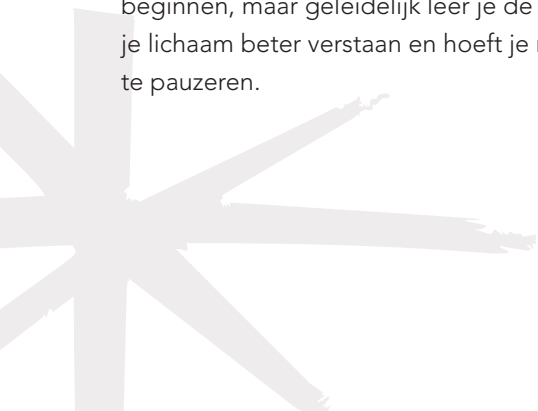
een santeon ziekenhuis



Deze oefeningen, ontwikkeld door dr. James Semans, zijn erop gericht je te leren hoe je de hevigheid van je seksuele opwinding kunt beperken tot vlak voor het punt waarop een zaadlozing onvermijdelijk wordt. De meeste mannen die deze methode oefenen melden dat ze binnen 2 tot 10 weken een behoorlijke controle hebben gekregen op het moment waarop het hoogtepunt climax zich aandient.

1. Streel jezelf met een droge hand waarbij je aandacht concentreert op de aangename gewaarwordingen in je penis en niet op je seksuele fantasieën die normaal met zelfbevrediging gepaard gaan. Als je merkt dat je orgasme nadert, hou je op en ontspan je je. Als je opwinding geluwd is, kun je opnieuw beginnen.

Herhaal deze stop/start methode en probeer bewust het moment van zaadlozing uit te stellen tot minimaal een kwartier is verstreken. Dit lukt je misschien in het begin niet, maar blijf deze inleidende oefeningen doen tot je minimaal 3 keer achter elkaar een kans hebt gezien - natuurlijk niet op dezelfde dag - je orgasme een kwartier uit te stellen. De eerste keer moet je waarschijnlijk vaak ophouden en opnieuw beginnen, maar geleidelijk leer je de signalen van je lichaam beter verstaan en hoeft je minder vaak te pauzeren.



2. De volgende stap is het doen van dezelfde oefening maar nu met een beetje glijmiddel. Omdat je gewaarwordingen nu intenser is, kost het je meer inspanning het orgasme uit te stellen. Ook nu doorgaan tot je 3 opeenvolgende keren kans hebt gezien de zaadlozing een kwartier uit te stellen.
3. Je hebt nu voldoende controle verworven om te kunnen proberen, ook zonder het strelen van je penis te stoppen een zaadlozing op te houden. Doe dit met een droge hand, maar vertraag het tempo of verminder de druk als je merkt dat je te opgewonden raakt ook kun je dat doen door de minder gevoelige delen van de penis te strelen.

Maar niet ophouden, zoals in stappen 1 en 2.

Stel proefondervindelijk vast welke techniek je het meest doelmatig vindt. Het is de bedoeling het een kwartier vol te houden en ook nu ga je pas naar de volgende stap over als je daar 3 opeenvolgende keren in geslaagd bent.

4. In dit stadium heb je een partner nodig. Leg haar eerst uit welke procedure je hebt gevolgd. Eerst streelt ze je lid met een droge hand, terwijl jij met gesloten ogen op je rug ligt en je concentreert - voor de eerste keer in deze serie oefeningen - op je gewaarwordingen.

Zodra je een hoogtepunt voelt aan komen vraag je haar enkele ogenblikken te stoppen tot de hevige opwinding is weggeëbd. Probeer nu ook weer de zaadlozing een kwartier uit te stellen en ga pas na drie opeenvolgende successen over tot de volgende stap.

5. Herhaal stap 4, maar deze keer met een glijmiddel. Je zult merken dat dit je opwinding aanmerkelijk verhevt. Bepaal je tot het genieten van je stijgende opwinding en laat je door niets afleiden. Als je echter te vroeg een orgasme voelt aankomen, vraag je je partner op te houden tot je opwinding weer wat is geluwd.
6. 3 successen in stap 5 tonen aan dat je nu voldoende controle hebt om tijdens de gemeenschap de stop/start-methode te proberen. De houding waarin de vrouw bovenop ligt is hier het meest geschikt voor. Als je lid in de schede is binnen gedrongen leg je je handen op haar heupen en laat je haar langzaam op en neer gaande bewegingen maken. Laat haar ophouden zodra je een zaadlozing voelt aankomen en zet haar weer tot bewegen aan als de ergste opwinding is geluwd. Niet stoten maar concentreer je gewoon op de gewaarwordingen die haar bewegingen je bezorgen. Probeer 15 minuten te wachten voor je begint te stoten om een zaadlozing te krijgen.

Herhaal deze ontspannende vorm van geslachtsgemeenschap een keer of drie vier - niet achter elkaar - en sta jezelf toe iedere keer wat vaker en actiever mee te bewegen: maar steeds als een orgasme nadert voor er een kwartier verstreken is moet je pauzeren. Als je te vroeg klaar komt moet je dat niet meteen als het eind van de oefening beschouwen: ontspan een kwartiertje en begin dan opnieuw.

7. Probeer uit hoe het hebben van gemeenschap in verschillende houdingen je bevalt.

### Vragen

Heeft u nog vragen, stel deze dan gerust aan uw behandelend arts of verpleegkundige.

De polikliniek Urologie is van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 – 12.00 uur en tussen 13.00 – 16.00 uur te bereiken via (010) 291 22 65.

Vanaf 16.00 uur, in het weekend en op feestdagen kunt u contact opnemen met uw huisarts of de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص مآ الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasenik.nl](http://www.maasenik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

