

PATIËNTEN INFORMATIE

Vroegtijdige
zaadlozing: de stop/
start methode

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

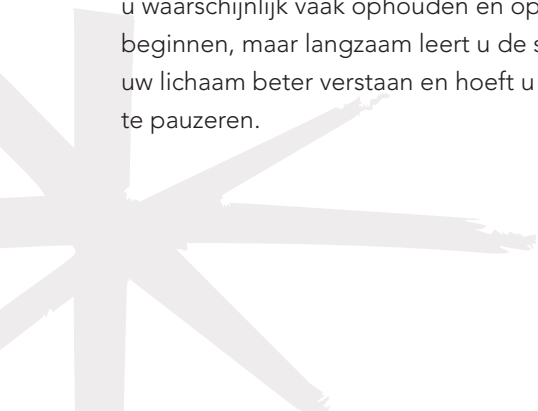
een santeon ziekenhuis



Deze oefeningen, ontwikkeld door dr. James Semans, zijn erop gericht u te leren hoe u de hevigheid van uw 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 er is.

1. Streel uzelf met een droge hand waarbij u uw aandacht concentreert op de aangename gewaarwordingen in uw penis en niet op uw seksuele fantasieën die normaal met zelfbevrediging gepaard gaan. Als u merkt dat uw orgasme nadert, houd u op en ontspant u zich. Als de opwinding minder is, kunt u 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 u misschien in het begin niet, maar blijf deze inleidende oefeningen doen tot u minimaal 3 keer achter elkaar een kans hebt gezien - natuurlijk niet op dezelfde dag - uw orgasme een kwartier uit te stellen. De eerste keer moet u waarschijnlijk vaak ophouden en opnieuw beginnen, maar langzaam leert u de signalen van uw lichaam beter verstaan en hoeft u minder vaak te pauzeren.



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

Maar niet ophouden, zoals in stappen 1 en 2.

Probeer uit welke techniek u het meest doelmatig vindt. Het is de bedoeling het een kwartier vol te houden en ook nu gaat u pas naar de volgende stap over als u daar 3 opeenvolgende keren in geslaagd bent.

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

Zodra u een hoogtepunt voelt aan komen vraag u uw partner een aantal tellen te stoppen tot de hevige opwinding is weggeëbd. Probeer nu ook weer de zaadlozing een kwartier uit te stellen en ga pas na 3 opeenvolgende successen over tot de volgende stap.

5. Herhaal stap 4, maar deze keer met een glijmiddel. U zult merken dat dit uw opwinding verhoogt. Richt u tot het genieten van de stijgende opwinding en laat u door niets afleiden. Als u te vroeg een orgasme voelt aankomen, vraagt u uw partner op te houden tot de opwinding weer wat minder is.
6. 3 successen in stap 5 tonen aan dat u 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 u penis in de vagina is binnen gedrongen legt u uw handen op haar heupen en laat u haar langzaam op en neergaande bewegingen maken. Laat haar ophouden zodra u een zaadlozing voelt aankomen en zet haar weer tot bewegen aan als de ergste opwinding is gezakt. Niet stoten maar concentreer u gewoon op de gewaarwordingen die haar bewegingen u bezorgen. Probeer 15 minuten te wachten voor u begint te stoten om een zaadlozing te krijgen.

Herhaal deze ontspannende vorm van geslachtsgemeenschap 3 of 4 keer - niet achter elkaar - en sta uzelf toe iedere keer wat vaker en actiever mee te bewegen: maar steeds als een orgasme nadert voor er een kwartier verstreken is moet u pauzeren. Als u te vroeg klaar komt moet u dat niet meteen als het einde van de oefening zien: ontspan een kwartiertje en begin dan opnieuw.

7. Probeer uit hoe het hebben van gemeenschap in verschillende houdingen u 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 بحضور شخص ما، 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

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

