

Seksualiteitsbureau. Bureau Liefdeszaken.

Werkblad

gas + rem + context

De informatie in dit document komt uit het boek **'Kom als Jezelf - de opzienbarende nieuwe wetenschap die je seksleven zal veranderen'** van **Emily Nagoski**.

Ik kan je van harte aanbevelen om dit boek te lezen als je geïnteresseerd bent om te onderzoeken hoe verschillende factoren als stress, vertrouwen, gemoedstoestand en je lichaamsbeeld je seksuele opwindbaarheid beïnvloeden.

Hoe te gebruiken:

Als stel:

Indien je in een relatie zit en samen met je partner een nieuw gesprek wilt voeren over jullie seksuele opwindbaarheid, raad ik aan om eerst beiden apart van elkaar het werkblad in te vullen.

Als jullie beiden de werkbladen hebben ingevuld, plan dat een moment met elkaar om ongestoord jullie antwoorden met elkaar door te nemen.

Als single:

Zit je momenteel niet in een relatie, dan kun je deze werkbladen goed invullen om meer zicht te krijgen op hoe jij als seksueel wezen werkt.

Deze werkbladen zijn bedoelt om je aan het denken te zetten en je wellicht een handvat te geven voor een nieuw soort gesprek met je (seks-)partner.

Wil je meer begeleiding? Neem dan contact op met Linda voor coaching of therapie bij seksuele- en relationele problemen.



Zet de aan-knop aan, zet de uit-knop uit.

Ik wil je graag kennis laten maken met het dualcontrol-model (ontwikkeld door Erick Janssen en John Bancroft bij het Kinsey Institute). Het werkt (in het kort!) als volgt: Je centrale zenuwstelsel (je hersenen en je ruggenmerg) bestaat uit een reeks samenwerkingsverbanden van gaspedaal en remmen, zoals bijvoorbeeld de koppeling tussen je sympatische zenuwstelsel ('gaspedaal') en je parasympatische zenuwstelsel ('rem'). Het kerninzicht van het dualcontrol-model is dat wat geldt voor andere aspecten van het zenuwstelsel eveneens moet gelden voor het hersensysteem dat seks aanstuurt: een seksueel gaspedaal en een seksuele rem. Het dualcontrol-model bestaat dus uit twee componenten:

1. Het seksueel excitatiesysteem (SES) oftewel het GASPEDAAL.

Het ontvangt informatie over seksuele prikkels in de omgeving – dingen die je ziet, hoort, ruikt, aanraakt, proeft of fantaseert – en stuurt signalen van de hersenen naar de genitalien met de boodschap: 'Ga aan!'. SES is constant aan het rondspeuren in je context (inclusief je eigen gedachten en gevoelens) naar dingen die seksueel relevant zijn. Het systeem is altijd aan het werk, diep onder bewustzijnsniveau. Je bent je er niet van bewust dat het er is, totdat je opmerkt dat je opgewonden raakt en seksueel genot gaat najagen.

2. Het seksueel inhibitiesysteem (SIS) oftewel het REMPEDAAL.

Er zijn twee soorten remmen. Eén rem functioneert grotendeels op dezelfde manier als het gaspedaal. Hij registreert alle mogelijke gevaren in de omgeving – alles wat je ziet, hoort, ruikt, aanraakt, proeft of fantaseert – en stuurt signalen van de hersenen naar de genitalien met de boodschap: 'Ga uit!'. Deze rem is als de voetrem in de auto, hij reageert op prikkels van het moment. De rem speurt dus de hele tijd naar een goede reden om op dit moment even niet opgewonden te raken; het risico op besmetting met een soa, angst voor een zwangerschap, eventuele sociale consequenties etc. En de hele dag stuurt hij een gestage stroom 'Ga uit!'-boodschappen. Deze rem moet voorkomen dat we opgewonden raken op een ongepast moment, bijvoorbeeld tijdens een vergadering of een familiediner. De tweede rem is een beetje anders. Die lijkt meer op de handrem in een auto, een permanent en zacht 'Nee, dank je'-signaal. Als je probeert te rijden met de handrem erop, kom je misschien wel waar je wezen wilt, maar het zal langer duren en veel meer brandstof kosten. De handrem wordt geassocieerd met 'angst voor het mislukken van een inspanning', bijvoorbeeld de angst dat je geen orgasme zult krijgen.

Alle seksueel functioneren kan je zien als balans (of disbalans) tussen remmen en gaspedaal. Als je problemen ondervindt in om het even welke fase van de seksuele respons, is dat dan omdat er niet genoeg prikkels zijn voor het gaspedaal? Of wordt de rem teveel geprikkeld?

Doe op de volgende pagina's de test om te zien hoe gevoelig jouw gas- en rempedaal zijn afgesteld.

Spoiler-alert: héél belangrijk om van jezelf te weten hoe gevoelig jouw gas- en rempedaal zijn én welke prikkels ze indrukken, maar dat is niet alles. CONTEXT is namelijk net zo belangrijk – maar daarover later meer (in een ander document – alles op z'n tijd ;-)

Vragenlijst SIS/Rempedaal

Omcirkel het cijfer van het antwoord dat het meeste op jou van toepassing is:

Helemaal niet 0

Niet echt 1

Enigszins 2

Zeker 3

Helemaal 4

Tenzij alles 'precies klopt' is het moeilijk voor mij om seksueel opgewonden te raken	0	1	2	3	4
Wanneer ik seksueel opgewonden ben, kan mijn opwinding door het minste of geringste verdwijnen	0	1	2	3	4
Ik móét een partner vertrouwen om volledig opgewonden te raken.	0	1	2	3	4
Als ik me er zorgen over maak dat het te lang duurt voordat ik opgewonden raak of een orgasme krijg, kan dit mijn opwinding verstoren.	0	1	2	3	4
Soms voel ik me zo 'verlegen' of ben ik me zo van mezelf bewust tijdens seks dat ik niet volledig opgewonden kan raken.	0	1	2	3	4

Totaal (maximaal 20) _____

Vragenlijst SES/Gaspedaal

Omcirkel het cijfer van het antwoord dat het meeste op jou van toepassing is:

Helemaal niet 0

Niet echt 1

Enigszins 2

Zeker 3

Helemaal 4

Vaak kan ik gewoon al opgewonden raken van hoe iemand ruikt.	0	1	2	3	4
Mijn partner iets zien doen waarbij zijn/haar talent of intelligentie zichtbaar is, of hem/haar op een goede manier bezig zien met anderen, kan me enorm seksueel opgewonden maken.	0	1	2	3	4
Seks hebben in een andere omgeving dan normaal vind ik echt heel opwindend.	0	1	2	3	4
Wanneer ik denk aan iemand die ik seksueel aantrekkelijk vind of wanneer ik fantaseer over seks, raak ik gemakkelijk seksueel opgewonden.	0	1	2	3	4
Bepaalde hormonale veranderingen (bijvoorbeeld mijn menstruatie-cyclus) vergroten beslist mijn seksuele opwindings.	0	1	2	3	4
Ik raak enorm opgewonden wanneer iemand me seksueel begeerlijk vindt	0	1	2	3	4

Totaal (maximaal 24) _____

Scores vragenlijst SIS/Rempedaal

Laag SIS/Rempedaal (0-6 punten)

Je bent niet zo ontvankelijk voor alle redenen om niet seksueel opgewonden te raken. Je maakt je over het algemeen geen zorgen over je eigen seksueel functioneren, en kwesties rondom het beeld dat je van je lichaam hebt, hinderen je niet al te zeer in je seksualiteit. Wanneer je seksueel bezig bent, raak je niet snel afgeleid, en je bent niet geneigd om jezelf te omschrijven als 'seksueel verlegen'. De meeste omstandigheden kunnen seksueel getint zijn voor jou. Je zult misschien merken dat je grootste uitdagingen op het gebied van seksueel functioneren bestaat uit jezelf in de hand houden, je inhouden. Je bewust blijven van mogelijke consequenties kan hierbij helpen.

Gemiddeld SIS/Rempedaal (7-13 punten)

Je zit precies in het midden. Dit betekent dat de vraag of je seksuele remmen aangaan grotendeels afhankelijk is van de context. Riskante of nieuwe situaties, zoals een nieuwe partner, kunnen zorgen voor een toename van je bezorgdheid over je eigen seksueel functioneren, je verlegenheid of de mate waarin je je van seks laat afleiden. De context waarin jij makkelijk opgewonden raakt, is over het algemeen vertrouwd en weinig risicovol, en zodra je stressniveau (inclusief nervositeit, overprikkeling en uitputting) omhoog schiet, zullen je remmen je belangstelling voor en je respons op seksuele signalen terugdringen.

Hoog SIS/Rempedaal (14-20 punten)

Je bent erg ontvankelijk voor alle redenen om niet seksueel opgewonden te raken. Je hebt behoefte aan een setting van vertrouwen en ontspanning om opgewonden te raken, en het is het beste als je je op geen enkele manier opgejaagd of onder druk gezet voelt. Je kunt snel afgeleid raken van seks. Een gevoelig rempedaal, ongeacht de gevoeligheid van je gaspedaal, is de factor die het sterkst verband houdt met seksuele problemen. Als dit voor jou geldt, let dan vooral goed op welke context voor jou werkt als je seksueel opgewonden wilt raken.

Scores vragenlijst SES/Gaspedaal

Laag SES/Gaspedaal (0-7 punten)

Je bent niet zo ontvankelijk voor seksueel relevante prikkels en moet een bewuste inspanning leveren om je aandacht in die richting te sturen. Nieuwe situaties zijn voor jou waarschijnlijk minder sexy dan vertrouwde situaties. Je seksueel functioneren zal baat hebben bij het opvoeren van prikkels (bijvoorbeeld door het gebruik van een vibrator) en door dagelijks te oefenen met aandacht besteden aan welke prikkels voor jou seksuele prikkels kunnen zijn. Een minder gevoelig gaspedaal wordt soms geassocieerd met aseksualiteit, dus als je gaspedaal heel erg weinig geprikkeld wordt, vertoon je misschien trekken van aseksualiteit.

Gemiddeld SES/Gaspedaal (8-15 punten)

Je zit precies in het midden, dus of je ontvankelijk bent voor seksuele prikkels is afhankelijk van context. In situaties die zeer romantisch of erotisch zijn, stem je gretig af op seksuele prikkels; in situaties die weinig romantisch of erotisch zijn, kan het een flinke uitdaging zijn om je aandacht te verleggen naar seksuele zaken. Herken de rol die context speelt bij jouw opwinding en genot, en zet stappen om de context in je leven sexyer te maken.

Hoog SES/Gaspedaal (16-24 punten)

Je bent erg ontvankelijk voor seksueel relevante prikkels, misschien zelfs voor dingen waar de meesten van ons over het algemeen niet zo heel ontvankelijk voor zijn, zoals geur en smaak. Een vrij breed scala aan contexten kan seksueel getint zijn voor jou, en het is mogelijk dat je nieuwe dingen erg opwindend vindt. Seks kan voor jou een prettige manier zijn om te ontstressen; een hoog gevoelig gaspedaal hangt samen met een groter risico op seksuele dwangmatigheid, dus misschien moet je eens opletten hoe je met stress omgaat. Zorg dat je heel veel tijd en ruimte voor je partner creëert; omdat je gevoelig bent, kun je immense voldoening halen uit het genot van je partner, dus daar profiteren jullie allebei van!

Wat drukt jouw gaspedaal in? En wat drukt er op je rem?

Maak het eens concreet, vul hieronder in welke dingen op je gaspedaal en welke dingen op je rempedaal drukken. Uiteraard zal dat niet altijd werken, immers als iemand je in een ontspannen omgeving kietelt kan dat opwindend zijn en dus op je gaspedaal drukken, terwijl als iemand dat doet terwijl je in opperste concentratie met iets bezig bent kan het juist op je rempedaal drukken. Dit gaat dus over context – en zover zijn we nog niet. Dat komt later. Vul hier dus in wat in het algemeen op je gas- en rem drukt.

Gaspedaal

Rempedaal

Context

Oké, als het goed is snap je nu het principe van het gas- en het rempedaal. Maar waar zit het 'm nou in dat iets soms wel op je gaspedaal drukt en soms helemaal niet?

Het antwoord is cóntext!

Context bestaat uit twee dingen:

1. de **omstandigheden van het moment** (met wie je bent, waar je bent, of de situatie nieuw of vertrouwd is, riskant of veilig etc.)
2. en je **gemoedstoestand** van het moment (of je ontspannen bent of gestrest, vertrouwen hebt of niet, liefde voelt of niet etc.).

Het leren herkennen van contexten die eraan bijdragen dat je brein de wereld interpreteert als een sexy plek, en het beschikken over vaardigheden om sexy contexten te maximaliseren, is essentieel voor het vergroten van je seksuele voldoening.

Context verandert namelijk hoe jouw brein reageert op seks.

Dat betekent dus dat wanneer je in een te gekke, seks-positieve context zit, praktisch alles je nieuwsgierige, wellustige 'wat is dit?'-houding tegenover seks kan activeren. En wanneer je in een niet-zo-te-gekke context zit – het zij qua externe omstandigheden of je gemoedstoestand – maakt het niet uit hoe sexy je partner is, hoeveel je van hem houdt of hoe speciaal je ondergoed is; dan is er praktisch niets wat die nieuwsgierige, waarderende, wellustige instelling zal activeren.

Voor de meeste mensen is de beste context voor seks **weinig stress + veel genegenheid + expliciet erotisch**. Denk na over jouw contexten aan de hand van de volgende werkbladen.

Werkblad sexy contexten

Denk aan een positieve seksuele ervaring uit je verleden.

Beschrijf die hier, met alle relevante details die je je nog kunt herinneren:

--

Bedenk nu welke aspecten die ervaring positief maakten:

Categorie	Omschrijving
Mentaal en fysiek welzijn	
• Fysieke gezondheid	
• Beeld van je eigen lichaam	
• Stemming	
• Angsten	
• Gevoeligheid voor afleiding	
• Zorgen om seksueel functioneren	
• Anders	
Kenmerken partner	
• Uiterlijk	
• Fysieke gezondheid	
• Geur	
• Mentale toestand	
• Anders	
Kenmerken relatie	
• Vertrouwen	
• Machtverhouding	
• Emotionele verbondenheid	
• Je begerlijk voelen	
• Frequentie van de seks	
Omstandigheden	
• Privé/openbaar (thuis, op het werk, op vakantie, etc.)	
• Seks op afstand (telefoon, chat, etc.)	

<ul style="list-style-type: none"> • Je partner iets positiefs zien doen, bijvoorbeeld interactie met gezinsleden of aan het werk) 	
Andere levensomstandigheden	
<ul style="list-style-type: none"> • Werkgerelateerde stress 	
<ul style="list-style-type: none"> • Familiiegerelateerde stress 	
<ul style="list-style-type: none"> • Feestdag, jubileum, 'gelegenheid' 	
Dingen die je doet	
<ul style="list-style-type: none"> • Zelf-geleide fantasie 	
<ul style="list-style-type: none"> • Partner geleide fantasie ('<i>talking dirty</i>') 	
<ul style="list-style-type: none"> • Lichaamsdelen die werden aangeraakt of niet 	
<ul style="list-style-type: none"> • Orale seks bij jou/bij je partner 	
<ul style="list-style-type: none"> • Geslachtsgemeenschap etc. 	
Anders:	

Werkblad niet-zo-sexy contexten

Denk aan een niet-zo-fantastische seksuele ervaring uit je verleden. Niet persé een verschrikkelijke, gewoon een niet-zo-fantastische.

Beschrijf die hier, met alle relevante details die je je nog kunt herinneren:

Bedenk nu welke aspecten die ervaring niet-zo-fantastisch maakten:

Categorie	Omschrijving
Mentaal en fysiek welzijn	
• Fysieke gezondheid	
• Beeld van je eigen lichaam	
• Stemming	
• Angsten	
• Gevoeligheid voor afleiding	
• Zorgen om seksueel functioneren	
• Anders	
Kenmerken partner	
• Uiterlijk	
• Fysieke gezondheid	
• Geur	
• Mentale toestand	
• Anders	
Kenmerken relatie	
• Vertrouwen	
• Machtsverhouding	
• Emotionele verbondenheid	
• Je begerlijk voelen	
• Frequentie van de seks	
Omstandigheden	
• Privé/openbaar (thuis, op het werk, op vakantie, etc.)	
• Seks op afstand (telefoon, chat, etc.)	

<ul style="list-style-type: none"> • Je partner iets positiefs zien doen, bijvoorbeeld interactie met gezinsleden of aan het werk) 	
Andere levensomstandigheden	
<ul style="list-style-type: none"> • Werkgerelateerde stress 	
<ul style="list-style-type: none"> • Familiegerelateerde stress 	
<ul style="list-style-type: none"> • Feestdag, jubileum, 'gelegenheid' 	
Dingen die je doet	
<ul style="list-style-type: none"> • Zelf-geleide fantasie 	
<ul style="list-style-type: none"> • Partner geleide fantasie ('<i>talking dirty</i>) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Lichaamsdelen die werden aangeraakt of niet 	
<ul style="list-style-type: none"> • Orale seks bij jou/bij je partner 	
<ul style="list-style-type: none"> • Geslachtsgemeenschap etc. 	
Anders:	

Beoordeling seksuele prikkels

Lees al je sexy en niet-zo-sexy contexten door. Wat kun je aanwijzen als context voor gegarandeerd fantastische seks en wat als context voor gegarandeerd niet-zo-fantastische seks?

Context die seks fantastisch maakt:

--

Context die seks niet-zo-fantastisch maakt:

--

Wijs 5 dingen aan die jij en/of je partner zou(den) kunnen doen als je/jullie zou(den) besluiten om te werken aan het creëren van frequentere en betere beschikbaarheid van het type context dat jouw seksueel functioneren verbeterd.

Dingen die je kunt doen:	Hoeveel impact?	Hoe makkelijk?	Hoe snel uitvoerbaar?
1:			
2:			
3:			
4:			
5:			

Kies daar nu 2 of 3 dingen uit die voelen als de juiste combinatie van impact, gemak en snelle uitvoerbaarheid, en maak een lijst van alles wat er zou moeten gebeuren om deze verandering te kunnen bewerkstelligen.

Wees zo CONCREET EN SPECIFIEK mogelijk. Het moeten HANDELINGEN zijn, en geen abstracties of ideeën of instellingen. Stel jezelf de vraag: 'Als we besluiten deze verandering door te voeren, wat komt er dan op onze to-dolijst?'

Verandering 1:

Verandering 2:

Verandering 3:

Kies tot slot slechts 1 ding uit dat je daadwerkelijk gaat toepassen. Kies samen een startdatum die voelt als een goed moment. Idealiter is dat binnen een maand. Maak je plan. **EN VOER HET UIT!**