Dr Elmari Mulder Craig

Europees Gesertifiseerde Seksuoloog en Verhoudingskenner

DIE EMANSIPASIE VAN VROULIKE SEKSUALITEIT

Daar word bereken dat daar elke 5 sekondes ’n liefdesroman verkoop word. Volgens die Amerikaanse *The Journal of Sex Research* het navorsing getoon dat vroue wat gereeld fantaseer (soos tydens die lees van hygromans), meer gereeld seks het, meer pret tussen die lakens het, en aan ’n wyer reeks van erotiese aktiwiteite deelneem as ander. Gewoonlik is mans meer visueel en word hulle makliker visueel gestimuleer, hulle testosteroonvlak wat seksueledryf beïnvloed is ook hoër. Vrouens is meer geneig om emosioneel eers reg te wil voel om seks te kan hê of seks te inisieer. Vir vroue is dit soms moeilik om tussen die verskillende rolle van beroepsvrou, ma, tuisteskepper, vrou en *‘lover’* te spring. So kan romantiese/erotiese fiksie, fantasie en seksuele hulpmiddels vrouens help om makliker die rol van seksgodin in te neem en om daarop te kan fokus.

Onlangse navorsing dui daarop dat sommige vroue eers stimulasie nodig het *(arousal)* voor daar die drang of motivering vir seks sal wees. Dit word ‘*triggered arousal’* genoem. Wanneer vroue en mans dit verstaan sal ‘n man verstaan dat sy vrou nie noodwendig op hom gaan spring as hy verby haar loop nie en dat dit nie beteken dat sy jou nie begeer of nie liefhet nie. Sy is net anders aanmekaar gesit. ‘n Vrou sal ook verstaan dat sy nie noodwendig ‘n spontane behoefte na seks gaan hê nie, en dat dit nie beteken dat sy nooit weer in haar lewe seks hoef te hê nie.

Dit is wel belangrik dat ‘n vrou met ‘n lae seksdrang haar hormone laat toets. Indien haar testosteroonvlak baie laag is kan ‘n testosteroonroom voorgeskryf word. Verder speel ‘n vrou se gemoed in terme van depressive of angs ook ‘n rol en natuurlik moet die seksuele impak van chroniese medikasie ondersoek word. Selfs die geboortebeperkingspil kan seksdrang laat afneem.

Hoe meer seks mens egter het (solank dit gesonde en pynvrye seks is), hoe meer sal jy wil hê. Menere dit impliseer dus kreatiwiteit en ‘n fokus op wat jou vrou stimulerend vind om daardie metaforiese 200 kerse aan te steek.

Vir mans met seksuele disfunksies is daar medies gesproke baie opsies. Van Cialis, Levitra, Viagra en Avigra tot testosteroon aanvullings en medikasie vir premature ejakulasie. Vroulike seksualiteit is egter kompleks en pharmaseutiese maatskappye belê biljoene daarin om produkte te ontwikkel wat vroulike seksuele gesondheid bevorder en veral seksdrang te verhoog. So is Flibanserin ondermeer in die finale fase van toetse vir Amerikaase *Federal Drug Administration* goedkeuring. Dit is medikasie wat op die sentrale senuweestelsel inwerk en bevat nie hormone nie.

‘n Ander produk Bremelanotide word tans ontwikkel vir lae seksdrang in vrouens en erektiele disfunksie by mans. Bremelanotide word chemise vervaardig en is ‘n neussproei Dit werk op die hypothalamus van die brein wat bekend daarvoor is dat dit betrokke is by seksuele dryf en opwekking by die man en die vrou.

So daar is hoop vir medikasie op die horison om seksuele disfunksie aan te spreek. Feit bly staan dat seksualiteit veel meer kompleks as ereksie en fisiologiese reaksies is. Die verhoudingskonteks en intimiteit speel steeds ‘n kern rol in die behoefte om seks te wil hê.

Dr Elmari Mulder Craig is a well-known sexologist, relationship and marital therapist, psychotherapist, public speaker, and published author
www.drelmarimuldercraig.com l elmari@elmaricraig.co.za l 082 783 6633