

Therapie

Er zijn verschillende therapiemogelijkheden bij relationele en seksuele problemen. Welke vormen bestaan er? En wanneer is het belangrijk om de stap naar therapie te zetten? En waar vind je hulp?

Soorten therapieën

Bij relationele problemen met je partner of in je gezin kan je kiezen tussen 3 therapievormen: individuele therapie, [relatietherapie](#) [1], of gezinstherapie. Samen met de hulpverlener kan besproken worden welke vorm van therapie in jouw situatie aanbevolen is. Bij seksuele problemen kan [seks therapie](#) [2] een uitkomst bieden. Ook deze therapie kan je individueel of als koppel aanvatten. De therapeutische begeleiding is altijd gericht op het stilstaan bij je eigen beleving en het verkrijgen van nieuwe inzichten waarmee problemen kunnen aangepakt worden. Naast **gesprekken** kunnen therapieën ook worden aangevuld met **(thuis)oefeningen**.

Wanneer hulp zoeken

Bij **ernstige of langdurende problemen** in je relatie en seksleven is het verstandig om contact op te nemen met een relatietherapeut of een [seksuoloog](#) [3]. Het is ideaal als je samen met je partner in therapie kan gaan. Maar lukt dat niet, dan kan het toch zinvol zijn om in je eentje contact op te nemen met een hulpverlener. Bij problemen zoals aanhoudende conflicten, [ontrouw](#) [4] in je relatie, [partnergeweld](#) [5]... is relatietherapie zeker aangewezen. Bij [seksuele problemen](#) [6] als verminderd seksueel verlangen, verschillen in verlangen, erectieproblemen... kan een seksuoloog hulp bieden.

Waar hulp vinden

Waar vind je hulp bij relatie- en seksproblemen? In Vlaanderen bestaat een uitgebreid aanbod aan hulpverleners en diensten die je kunnen helpen. Zo kan je met relatieproblemen altijd terecht bij een hulpverlener van een [Centrum voor Algemeen Welzijnswerk](#) [7] (**CAW**) of een [Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg](#) [8] (**CGG**). Of je kan ook zelf op zoek gaan naar een [therapeut](#) [9]. Een seksuoloog kan je vinden via de site van de [Vlaamse Vereniging voor Seksuologie](#) [10] (**VVS**).

Bron-URL: <https://www.seksualiteit.be/relaties/therapie>
