



Een b(r)oek
vol goesting

**Seksualiteit en intimiteit ...
ver weg van mijn bed?**



Inhoud

① INLEIDING UITLEIDING IN DE SEKSUALITEIT

Seksualiteit en intimiteit
Beeldcultuur
Horen, zien en praten
Handleiding

② JONG GELEERD, OUD GEDAAN

③ RELATIES: HET KAN VERKEREN

Waar knelt het schoentje? Uitdagingen voor de 50+ relatie
Heb ik een goede relatie?
Aan een relatie werken: communicatie
Gouden regels voor een goede (seksuele) relatie

④ ALLEENSTAANDE?

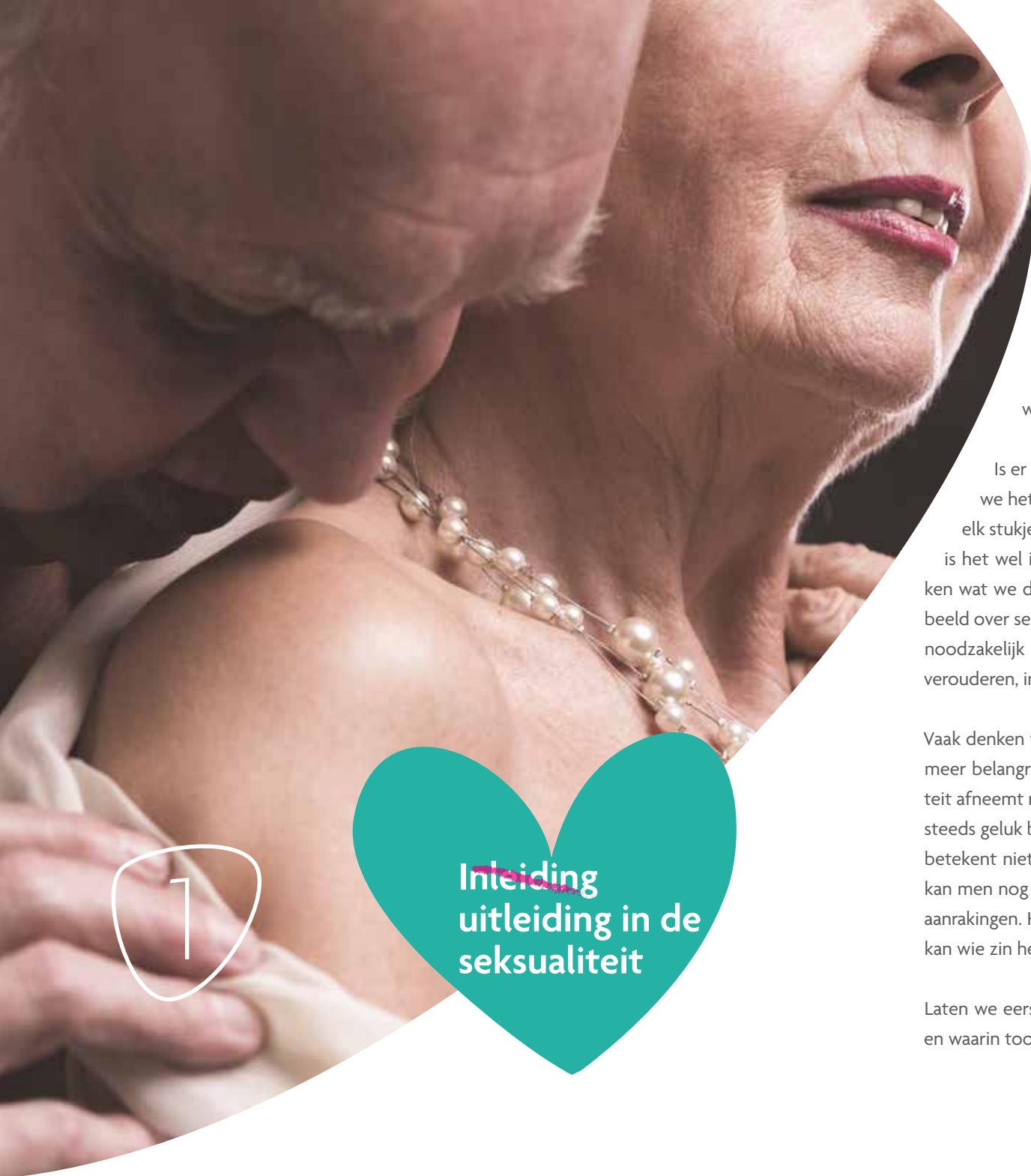
Een nieuwe weg
Waar kan ik iemand ontmoeten?

⑤ ZO ONTHULLEND ALS EEN DECOLLETÉ

Een nieuwe seksuele fase
Wist je dat ...
Oefeningen en tips
Hulpmiddelen

⑥ NOG VRAGEN?

⑦ MEER INFO VOOR DE LEERGIERIGEN



Seksualiteit en senioren is een onderwerp dat zich in een taboesfeer bevindt en waar weinig aandacht voor is. Bijgevolg zitten heel wat ouderen met een aantal vragen en zorgen rondom seksualiteit.

Spreekwoordelijk zeggen we wel eens dat het hart op de tong ligt en toch komen we zo vaak woorden tekort als we vanuit het hart willen spreken. Seksualiteit. Een zeer ruim begrip waar niet iedereen graag over praat. Een gevoelig onderwerp. Zeker als het dan nog eens over seksualiteit en senioren gaat. Een thema dat toch wel eens toelichting verdient en op een open en eerlijke manier besproken mag worden.

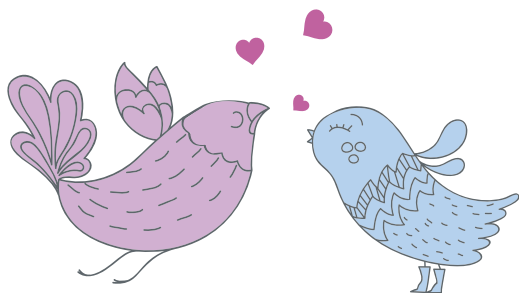
Is er eigenlijk nog veel over seksualiteit en intimiteit te ontdekken? Hebben we het niet allemaal al in de films gezien of in de boekjes gelezen? Is nog niet elk stukje van een mensenlichaam inmiddels getoond en ingezoomd? Misschien is het wel interessant om dieper in te gaan op hoe en waarom we doen en denken wat we doen en denken als het over seksualiteit, intimiteit en liefde gaat. Ons beeld over seksualiteit, het beeld dat de media schetst en wat de realiteit is, zijn niet noodzakelijk eenzelfde. Het is tijd om verschil te maken tussen feit en fictie over verouderen, intimiteit en seksualiteit.

Vaak denken we onterecht dat lichamelijk contact boven een bepaalde leeftijd niet meer belangrijk is. Er wordt verondersteld dat verlangen naar seksualiteit en intimiteit afneemt met het ouder worden. Uit onderzoek blijkt nochtans dat ouderen nog steeds geluk beleven aan seksualiteit. Een vermindering van lichamelijk functioneren betekent niet dat er een verlies aan tederheid en erotiek is. Ook op latere leeftijd kan men nog genieten van lichamelijk samenzijn net zoals van intimiteit en intieme aanrakingen. Hoewel er lichamelijke ongemakken kunnen optreden op hoge leeftijd, kan wie zin heeft genieten van haar of zijn seksualiteit.

Laten we eerst dieper ingaan op het begrip 'seksualiteit'. Wat is seksualiteit precies en waarin toont het gelijkens en verschillen met intimiteit?

1

~~Inteiding~~ uitleiding in de seksualiteit



SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT

Als we over **seksualiteit** praten, hebben we het meestal over activiteiten die met de geslachtsorganen te maken hebben. Het is de meest voorkomende seksuele activiteit. Er is een verlangen, er is opwinding en meestal eindigt het met bevrediging, een orgasme. Het gaat om een seksueel gedrag dat zowel geslachtsgemeenschap, zelfbevrediging of het strelen van elkaar kan inhouden. In dit geval spreken we van seksualiteit in de **enge zin**.

Seksualiteit in de **ruime zin** wordt ook wel eens de seksuele interesse genoemd. Seksuele dromen, fantasieën en gedachten vallen hieronder, maar eveneens complimentjes krijgen en geven, aandacht geven aan iemand die je aantrekkelijk vindt, kijken naar aantrekkelijke mensen, genieten van aandacht.

Wanneer we spreken over **intimiteit** gaat het in de eerste plaats over de kwaliteit van de relatie: wederzijds respect, zichzelf kunnen zijn, gevoelens en gedachten delen, open communicatie, een fijn gesprek, lief zijn voor elkaar ... Mensen die zich emotioneel eenzaam voelen hoewel ze allerlei sociale contacten onderhouden, hebben een tekort aan intimiteit.

Seksuele activiteiten kunnen een extra dimensie geven aan een intieme relatie. Seksualiteit en intimiteit kunnen ook afzonderlijk voorkomen. Een hechte vriendschap waarbij men elkaar in vertrouwen neemt of seks zonder een intieme relatie.

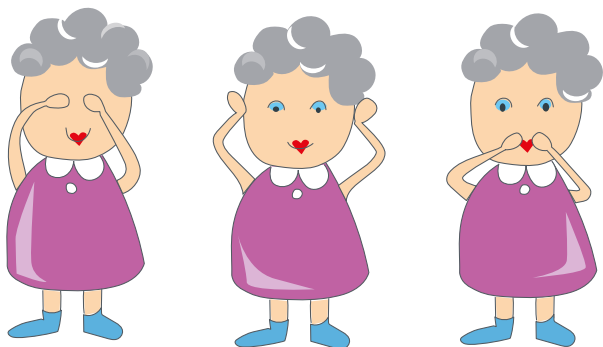


Liesbeth (76) en Cor (70)
©Marrie Bot
Geliefden-Timeless Love, 2004

BEELDCULTUUR

Waarom een uitleiding en geen inleiding? Seksualiteit wordt voornamelijk gekoppeld aan jonge ontluikende en afgetrainde lichamen en jongere koppels. Het gaat om een fysieke activiteit die met genot gepaard gaat. Iedereen heeft behoefte aan seksualiteit en ze hangt nauw samen met een opperste vorm van geluk. Van dit seksualiteitsbeeld willen we in dit boekje afstappen. Als we eerlijk zijn, weten we ook wel dat het allemaal toch iets complexer is dan dat. Ook ouderen, met minder fraaie lichamen, kennen seksueel genot. Niet iedereen heeft nog nood aan seksuele interactie om gelukkig te zijn of een goede relatie te onderhouden. Seksualiteit brengt ook verantwoordelijkheid en een hoop emoties mee. Bovendien is seksualiteit eveneens een vorm van communiceren. En de mensen die ze bedrijven, zitten zeer complex ineen en hebben heel uiteenlopende noden, waarden en ideeën. Het is best ironisch: we zijn voortdurend omgeven door een geseksualiseerde wereld en toch is er zo weinig kennis rond de complexiteit ervan.

De voorstelling van liefde en lust op latere leeftijd in de beeldcultuur laat veel te wensen over. We zijn geconditioneerd om te verwachten dat de seksuele spanning verdwijnt na het bereiken van een bepaalde leeftijd. De media indoctrineert ons om te geloven dat seksualiteit, intimiteit en schoonheid bij de jeugd horen. Hoe ervaar je de intieme foto's van oudere koppels in dit boekje? Het zijn beelden die we zelden in onze media terugvinden. De fotografe Marrie Bot heeft een zeer spraakmakend fotoreeks 'timeless love' geproduceerd om het taboe rond ouderen en seksualiteit te doorbreken.



HOREN, ZIEN EN PRATEN

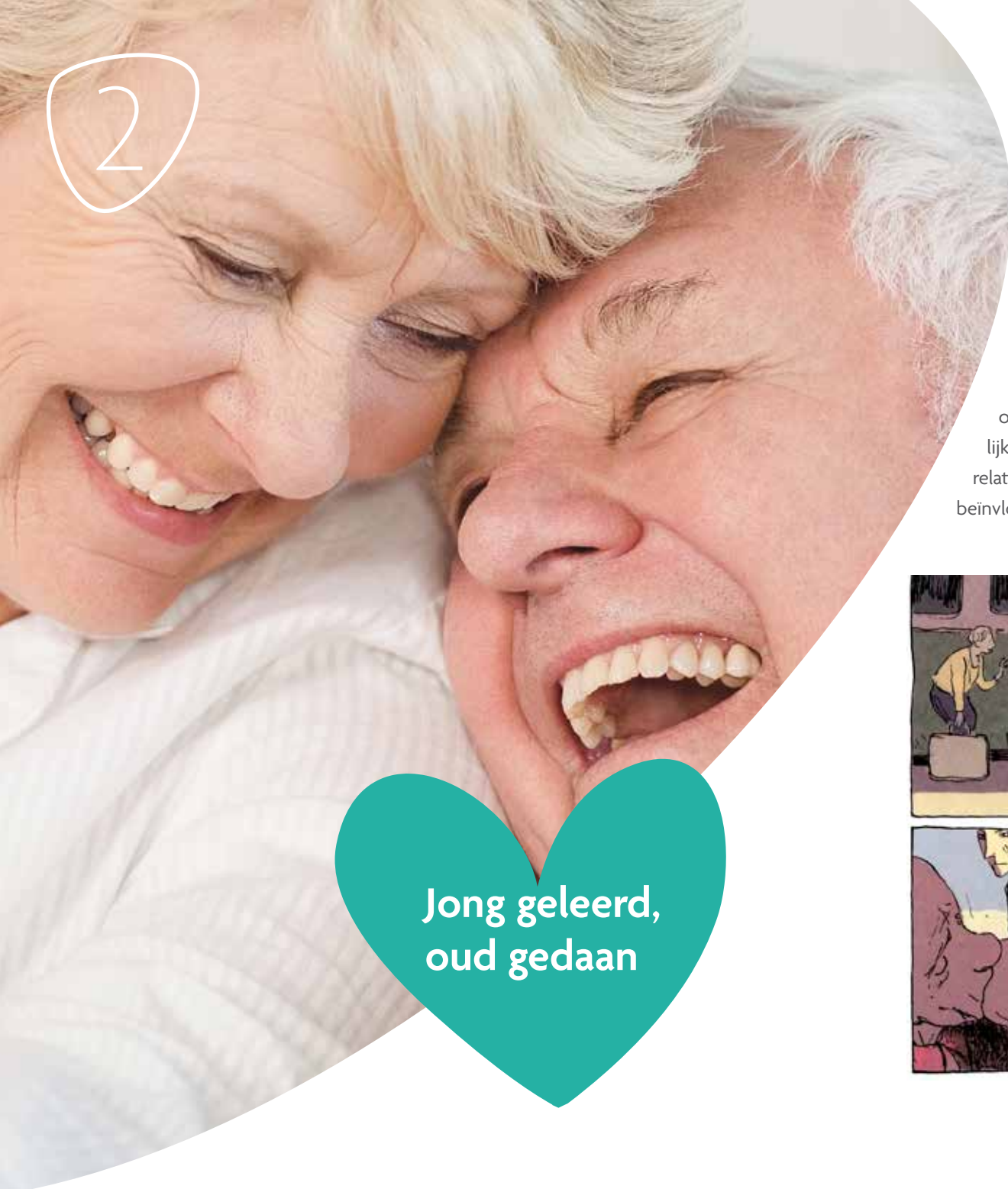
We leven in een tijd waar alles bespreekbaar en mogelijk moet zijn. Maar als het over seksualiteit bij senioren gaat, valt er soms een ongemakkelijke stilte. Zowel bij jong als oud. In de media vinden we zelden naakte ouderen terug, laat staan seksuele interactie tussen senioren. Waarom vormt net dit onderwerp een hoop barrières? Het antwoord zou wel eens heel interessant kunnen zijn, nietwaar? Het besluit staat vast: wij gaan luisteren, zien en praten over dit zeer boeiende thema.

HANDLEIDING

Dit boekje bestaat uit enkele **thema's** die zeer belangrijk zijn met betrekking tot het onderwerp en bovendien uiteenlopend liggen. Je kan deze thema's volledig los van elkaar lezen naargelang je interesse.

We starten het boekje met een reis terug in de tijd. Waarden en normen spelen een cruciale rol in de seksualiteitsbeleving en vooral in het beeld rond seksualiteit. In het hoofdstuk **'Jong geleerd, oud gedaan'** zullen we hier dieper op ingaan. Problemen op het gebied van seksualiteit zijn meestal geen kwestie van onwetendheid, maar van waarden en normen die tijdens het opgroeien, de opvoeding werden meegegeven en communicatiestoornissen tussen de geliefden. Ook communicatie is dus een zeer belangrijke factor in seksualiteit en intimiteit gerelateerde kwesties. Als koppel is het belangrijk om het hoofdstuk **'Relaties: het kan verkeren'** te lezen. Het kan zijn dat je misschien eenzaam bent en het moeilijk hebt om een nieuwe relatie aan te gaan. Of niet weet waar te beginnen. Dan is het hoofdstuk **'Alleenstaande?'** iets voor jou. Voor diegenen die praktische tips willen, zullen ook zeker hun gading vinden in het hoofdstuk **'Zo onthullend als een decolleté'**.

2



Jong geleerd,
oud gedaan

JONG GELEERD OUD GEDAAN

Hoewel veel films, reclames en advertenties erotisch getinte beelden bevatten, zal de seksualiteit van ouderen zelden zichtbaar gemaakt worden. Vaak worden ouderen zelfs hulpbehoevend of passief voorgesteld. Deze eenzijdige beeldvorming geeft zowel aan jong als oud de indruk dat op latere leeftijd seksualiteit niet bestaat en dat ouderen geen nood meer hebben aan liefde, intimiteit en seksualiteit.

Ouderen krijgen vaak met een schaamtegevoel te kampen wanneer ze in het openbaar intimiteit tonen. "Wat zouden de mensen om ons heen denken? Ik lijk net 20 jaar. Ben ik daar niet te oud voor? Ben ik niet te oud voor een nieuwe relatie?" Zowel jong als oud laat zich door een foute stereotiepe beeldvorming beïnvloeden.



[Illustratie 'Tweede jeugd' van Pascale Rabaté © Futuropolis]

Dit schaamtegevoel komt deels voort uit de eenzijdige portrettering rond ouderen en seksualiteit. Het gevaar schuilt erin, dat deze foutieve voorstelling ervoor zorgt dat jonge mensen gaan aannemen dat seksualiteit en intimiteit op een bepaalde leeftijd voorbij zijn. Nochtans is dit een mythe, want er staat geen leeftijd op seksuele gevoelens. In dit geval krijgt jong geleerd en oud gedaan een nieuwe betekenis: door verkeerde beeldvorming op jonge leeftijd ontstaat er op oudere leeftijd een kloof tussen de seksuele gevoelens en het foutieve geschetste beeld.

Thema's rond seksualiteit zijn bespreekbaarder geworden door veranderingen in de samenleving en onder invloed van de media, toch blijft er een taboe rusten op seksualiteit bij senioren. De opvoeding en vroegere tijdsgeest van de huidige generatie ouderen speelt een grote rol in het taboe. Ook religie, vrienden en familie, persoonlijke geschiedenis en opvoeding dragen allemaal bij tot de eigen visie op seksualiteit en intimiteit.



- * Om onszelf beter te begrijpen, is het zinvol om terug te kijken naar vroeger, de eigen achtergrond, en stil te staan bij de tijdsgeest van vroeger en nu. Jongeren vandaag de dag worden voortdurend geconfronteerd met seksualiteit. We leven in een tijd waar seksualiteit in de scholen besproken wordt, televisie geladen is met seksuele contexten, gesprekken met vrienden openlijk gevoerd worden. 50 jaar geleden zou het onmogelijk geweest zijn om dit voor te stellen. (Hoe) heb jij vroeger voorlichting gekregen op school? Hoe gingen jouw ouders om met seksualiteit? Was het onderwerp thuis bespreekbaar? Het antwoord op deze vragen zal al verduidelijking brengen rond de eigen taboesfeer en persoonlijke gevoelens. De tijdsgeest en de persoonlijke geschiedenis zal de visie en problemen rond seksualiteit zeker medebepalen. Jong geleerd is per slot van rekening oud gedaan.
- * De goed- of afkeurende **blik** van de omgeving, maar ook die van **vrienden en familie** is erg belangrijk en heeft zeker een invloed op de seksualiteitsbeleving. Hoewel seksualiteit iets persoonlijks en intiem is, kan je het gevoel hebben dat er een oordeel geveld wordt en word je beïnvloed. Door die invloed gaat de oudere zich dan aan de verwachtingen aanpassen uit een schuldgevoel. Zeker bij het vinden van een nieuwe liefde kan er heel wat reactie ontstaan. In welke hoedanigheid men beïnvloed wordt hangt af van het individu.
- * De **christelijke** gedachte die vroeger vaak werd meegegeven, koppelde seksualiteit onlosmakelijk vast aan **voortplanting**. Wanneer iemand zich niet meer kon voortplanten, kon hij of zij dan beter ook geen seks meer hebben. Deze gedachte is inmiddels sterk afgezwakt. Toch mogen we de invloed van deze op jonge leeftijd doorgegeven christelijke waarde niet miskennen in het huidige taboe. Vroeger was de invloed van de katholieke kerk veel groter dan nu. Seks voor het huwelijk, masturbatie, genieten van seks waren uit den boze.

- * Rond ouder worden heerst (nog altijd) een taboe. In vele ogen gaat ouder worden gepaard met lelijk worden en lichamelijke aftakeling. Onze huidige beeldcultuur heeft dit taboe enkel versterkt. De media blijkt een mes te zijn dat aan 2 kanten snijdt: hoewel ze seksualiteit voor jonge mensen bespreekbaar maakt, blijkt ze jeugdigheid en jonge lichamen te idealiseren en houdt ze een taboe op rond ouder worden en het ouder wordende lichaam. De droom van de eeuwige jeugd is omgezet in een virtuele realiteit (denk maar aan bijvoorbeeld plastische chirurgie, honderden mirakelcrèmes en photoshop) en vertekent het beeld van het echte ouder wordende lichaam voor jonge mensen ... én oudere mensen. Het doorgegeven **taboe rond ouder worden** is momenteel de grootste oorzaak van het taboe rond seksualiteit.
- * De seksuele revolutie in de jaren '60 en '70 zorgde voor een heel aantal veranderingen. Ongehuwd samenwonen, meer scheidingen, anticonceptiva, samenwonen voor het huwelijk en een grotere tolerantie tegenover seksualiteit zijn enkele van deze veranderingen die de senior van nu heeft meegemaakt. De jongere senioren hebben het daarom minder moeilijk om over seks te praten. De oudere senioren daarentegen zitten op een breuklijn en bevinden zich **tussen oude en nieuwe waarden**.
- * Voor seks ben je nooit te oud. De mythe van de asexuele senior is achterhaald. Uit enquêtes blijkt dat senioren belang hechten aan seksualiteit binnen de relatie. De frequentie wordt misschien minder naarmate de leeftijd vordert, maar men kan nog altijd van een vrijpartij genieten. Seks betekent niet alleen voortplanting, maar heeft ook met liefde, tederheid en genot te maken.



3

Relaties:
het kan verkeren

Toos (84) and Arie (85)
©Marrie Bot – Geliefden-Timeless Love, 2004

WAAR KNELT HET SCHOENTJE? UITDAGINGEN VOOR DE 50+ RELATIE

Relatieproblemen kunnen een grote invloed uitoefenen op de seksuele lust, hetzelfde gaat ook omgekeerd op. Problemen met seksualiteit kunnen doorwegen op je relatie.

In je relatie doorloop je heel wat echtelijke crisissen en spanningen: werkfrustraties, misschien meerdere keren verhuizen, (ver)bouwen, financieel moeilijke tijden doorworstelen, kinderen opvoeden en noem maar op. Je bent een aantal illusies armer geworden. Je hebt ruzie gemaakt over de opvoeding van de kinderen, gezinstradities, schoonfamilies, budget, taken in het huishouden en seks.

Op oudere leeftijd zijn er een aantal nieuwe conflicten en confrontaties:

- * **Gezin:** de kinderen verlaten het huis. Doordat het ouderschapsaspect op de achtergrond belandt, wordt het ouderpaar nu weer een partnerpaar. Er ontstaat een akelige leegte wanneer het (laatste) kind het huis verlaat en er ontstaat een nieuwe confrontatie met de partner. Kinderen fungeren niet meer als buffer, noch bron van conflict en er ontstaat een zekere herdefiniëring van het paar.
- * **Tijd:** wanneer gepensioneerd heeft het koppel meer tijd. Vroeger brachten ze grote delen van het leven apart door en nu zijn ze meer samen op gewone werkdagen. Dit kan voor spanning en ruzie zorgen. De structuur die er vroeger van buitenaf was, valt weg.
- * **Gezondheid:** in deze levensfase kunnen we spreken over 'fit maar ouder'. Veel senioren hebben een goede gezondheid, maar zijn lichamelijk ouder geworden. Ze zijn meer vatbaar voor breuken, worden strammer en verliezen kracht. Ook de lichaamsvorm ondergaat veranderingen. Deze veranderingen kunnen op de relatie doorwegen.
- * **Werk/vrije tijd:** ineens is er meer tijd om te doen wat je zelf graag doet. Vele senioren doen aan vrijwilligerswerk, zitten in verenigingen of klussen wat bij. Ze gaan zichzelf herdefiniëren en zullen dit ook met hun relatie moeten doen.

Deze beproevingen doorsta je niet door liefde, maar door de manier waarop je met crisissen en conflicten omgaat. De crisissen zijn onvermijdelijk, elk individu heeft zijn eigen oordelen, meningen en waarden. Het is dus volledig normaal om moeilijke tijden te doorlopen en je moet onthouden dat je samen gelukkig kan zijn, hoewel er onenigheid kan zijn. Dialoog en onderhandeling zijn onontbeerlijk. Bij een conflict moet je proberen om je persoonlijke doel en je relatie te verzoenen. Let wel op voor overdadig onderhandelen. Sommige mensen willen alle conflicten beheersen en over alles praten en een mening uiten. Een tip: overdaad schaadt. Beslis wanneer het nuttig is om te praten.

HEB IK EEN GOEDE RELATIE?

Er zijn enkele indicatoren die aangeven wanneer een relatie goed zit.

- * Wanneer het slecht gaat in een relatie, merk je dat onmiddellijk aan de **intimiteit**. Knuffels, gesprekken, een luisterend oor, tederheid, seks en warmte zijn basisbehoeften in een relatie. Het is een samenzijn om het samenzijn zelf.
- * Er is bij beide partners een gevoel van **geborgenheid**. Het is belangrijk om een veiligheidsgevoel te hebben. In een goede relatie weten de partners dat ze bij elkaar kunnen schuilen op moeilijke momenten en dat zij bescherming en troost kunnen vinden bij de ander. Een gevoel van geborgenheid is belangrijk om zich kwetsbaar op te kunnen stellen naar de ander toe. Fouten en kwetsbare momenten uit het verleden worden jaren later niet opnieuw opgerakeld om als verwijt te gebruiken.
- * In een goede relatie is er in de eerste plaats **communicatie**. Het is belangrijk om open te kunnen praten, te luisteren en afspraken te maken.
- * De relatie wordt **onderhouden**. Niet alles in een relatie verloopt vanzelf en spontaan. Een relatie bouw je op, en er komt ook werk aan te pas om ze te onderhouden.

- * Je **zorgt voor elkaar**. Een goede partner biedt een schouder om op te leunen, maar draagt ook mee de lasten. Vertrouwen, zachtheid, liefde en tederheid maken ook een deel uit van zorgzaamheid.
- * Er zijn diverse soorten relaties, maar bij eender welke relatie ga je een bepaalde verbinding en hechting aan en is er sprake van **liefde** (hoe die liefde ook mag gedefinieerd worden). In een prettige relatie is er een gevoel van **verbondenheid**. Conflicten zorgen niet voor onzekerheid, maar worden aangegaan. Elk overwonnen conflict zorgt er dan ook voor dat de hechting verdiept.

AAN EEN RELATIE WERKEN: COMMUNICATIE

Om aan een relatie te werken, moet je samen iets doen. Samen kan je tot oplossingen komen. Het is meer dan horen en een gevatte repliek geven of 'gelijk' krijgen.

Communicatie is een zeer complex iets en omvat meer dan praten. Woorden, mimiek, gebaren, uitstraling ... maken deel uit van communicatie en geven aan wat er op dat bepaald moment in ons omgaat en wat we willen uitdrukken. Wanneer we met elkaar communiceren, wisselen we gedachten uit. Waar komt dan een goed gesprek op neer? Het is belangrijk om duidelijk te zijn naar elkaar toe. Je vertelt niet alleen wat je verwacht, of waar je mee kampt, maar ook hoe je tot dat bepaalde idee komt en hoe je dat opvat. Welke gevoelens hangen eraan vast? Wat je wil bereiken met het gesprek? En wat verwacht je na het gesprek? Het is eerlijk en duidelijk zijn naar elkaar en in je kaarten laten kijken. Dat vraagt durf, geduld en liefde ten aanzien van elkaar.

Communicatie bestaat uit 6 stappen: constateren, luisteren/aandacht, interpreteren, inschatten, concluderen en tot slot reageren. Vaak vervallen mensen enkel in reageren met heel wat misverstanden en jammere toestanden tot gevolg. Zo ontstaan er irritaties ten opzichte van elkaar. Wat je zegt is niet noodzakelijk wat iemand anders er ook van maakt.

Tips voor een betere communicatie

- * Druk jezelf uit in een **ik-boodschap** en maak geen verwijten. Je partner zal zich niet aangevallen voelen en meer bereid zijn om te luisteren.
- * Laat de emotie niet de bovenhand nemen, want op die momenten is het moeilijk om te luisteren naar de stem van de rede. Neem eerst wat **afstand** en praat er later over als de gemoederen bedaard zijn. Neem eerst tijd om even op adem te komen en iets te doen dat deugd doet (bijvoorbeeld schrijven, schoonmaken, sporten ...).
- * Praat met elkaar aan de hand van de BUOG-methode, een niet-gewelddadige manier van communiceren die de spanning van het conflict doet afnemen. Deze techniek helpt om je op een bedachtzame manier uit te drukken en oplossingen te zoeken die allebei bevallen.
 - 1. Beschrijf** de situatie, de storende gedragingen, en de feiten zo objectief mogelijk vanuit de ik-boodschap: "Ik heb gezien dat je sokken blijven rondslingeren in de slaapkamer, en dat al voor de vijfde keer."
 - 2. Utdrukken:** zeg wat dit storende gedrag veroorzaakt (boosheid, verdriet, vernedering, angst, irritatie ...), druk je onenigheid en misnoegen uit: "Ik word kwaad en geïrriteerd, omdat ik ze telkens weer in de wasmand moet gooien."
 - 3. Oplossingen:** vertel wat je wil veranderd zien in het gedrag van je partner. Je kan ook zelf concrete maatregelen voorstellen: "Ik vraag enkel om er zelf aan te denken ze in de wasmand te gooien. We kunnen eventueel een andere plaats voor de wasmand zoeken."
 - 4. Gevolgen:** leg uit wat de positieve gevolgen zijn indien er verandering komt: "Ik zou terug blij zijn en niet meer zeuren wanneer ik ze niet meer moet opruimen."

GOUDEN REGELS VOOR EEN GOEDE (SEKSUELE) RELATIE

Een relatie vraagt dus onderhoud en niet alles gaat vanzelf. Beide partners moeten bewust aan de relatie bijdragen. Er voor de partner zijn, van hem/haar houden, omgaan met een ruzie en goede seks moet je leren, net zoals zwemmen en schrijven. Om het met de woorden van seksuoloog Alfons Vansteenwegen te zeggen: liefde is een werkwoord. Er is een goede verstandhouding nodig en een positieve interactie. Je moet uitzoeken hoe de partner in elkaar zit en begrip tonen voor verschillen die je ontdekt en waar je het moeilijk mee hebt. Je zal een inspanning moeten leveren en niet hopen dat alles zich spontaan wel oplost of zijn beloop vindt. Goede seks en een sterke relatie komen niet vanzelf.

Buiten een goede communicatie, zijn er nog enkele gouden regels als het aankomt op relaties.

Ga constructief om met opmerkingen en kritiek

Ongetwijfeld krijg je wel eens commentaar van je partner. Ook al ben je het dusdanig oneens of vind je het onzin, probeer er iets uit te halen. Deze kritiek geeft misschien onjuiste feiten weer, maar vertelt altijd iets over de gevoelens van je partner. Neem bijvoorbeeld een gevoelig onderwerp als seks. Stel dat je partner je verwijt dat je nooit zin hebt in seks, terwijl jijzelf wel seksuele verlangens hebt. Misschien is je partner onzeker om zelf aanstalten te maken doordat je erg assertief overkomt. Of misschien veronderstelt je partner dit omdat hij bepaalde gedragingen van jou verkeerd interpreteert.

In plaats van zelf kritiek te gaan spuien of de commentaar te ontcrachten bij wijze van defensie, vraag je partner om jouw gedrag concreet te omschrijven en de belangrijkste punten van kritiek op te sommen. Vraag om dit via de BUOG-methode te doen. Onthoud deze punten en stel jezelf de vraag of je bepaalde gedragingen of reacties niet kan bijsturen waardoor je partner niet meer met dat gevoel zit. Als er aangehaalde punten zijn waarmee je het moeilijk hebt, kan je onderhandelen en tot een compromis komen.

Vaak laten we ons verleiden tot een woordenstrijd, maar stel jezelf altijd de vraag: is mijn gelijk belangrijker dan mijn geluk? In plaats van te strijden kan er samen gezocht worden naar een oplossing.

Eerste hulp bij ruzies en conflicten

- * Als je ruzie met je partner hebt, zijn er een paar belangrijke basisregels: zorg dat je nooit de ruzie tot het bittere einde uitvecht, probeer voor het slapengaan de ruzie altijd bij te leggen en ga liever voor geluk dan voor gelijk.
- * Ga nooit ruzies en conflicten uit de weg. Ze zijn een indicator van elkaars grenzen, problemen, verlangens en voorkeuren en deze kennis heb je nodig om compromissen te kunnen sluiten. Ruzies zijn onvermijdelijk. Als je zelden tot nooit ruzie maakt, zou dit wel eens kunnen betekenen dat er allerlei negatieve emoties onderdrukt worden. Indien je moeilijk je gevoelens kan uiten, leer dan ze te verwoorden en leer ook om het conflict met je partner aan te gaan. Dit zal de relatie zeker ten goede komen.
- * Het is bovendien belangrijk om de zwakke kanten van je partner en jezelf te kennen in het ruzie maken: ontploft de boel omdat je een heethoofd bent? Haal je steeds oude verwijten naar boven? Heb je de neiging om te gaan roepen? Of ben je net iemand die in zwijgen vervalt en zich dagen lang terugtrekt? Indien een ruzie sterk oploopt, is het aan te raden om rustig tot 10 te tellen en je tijdig terug te trekken uit de ruzie. Wanneer je passief agressief bent of je partner je de stiltebehandeling geeft, doorbreek dit dan en maak het goed met elkaar. Het 'goedmaken' betekent niet dat iemand de schuld op zich neemt of erkent dat hij of zij fout zit. Goedmaken betekent dat je weer normaal contact wil met je partner hoewel jullie ruzie hebben.
- * Niet iedereen vertelt gemakkelijk wat er op zijn of haar hart ligt. Personen die moeilijk vertellen waarmee ze zitten, kroppen dit op tot de bom barst en het te laat is. Als je partner een opkroptype is, kun je dat merken als je luistert en kijkt.

Leer je partner te lezen en probeer gepast te reageren. Wanneer iemand het moeilijk heeft om een confrontatie aan te gaan, probeer dan het probleem op een aardige manier te onthullen en tracht gevoelig te zijn voor stemmingen en uitingen bij de ander waarin je kwetsing of boosheid bespeurt. De voorwaarden zijn dus luisteren en kijken en niet doen alsof alles in orde is wanneer dit niet het geval is.

- * Waarom worden we boos? Boosheid komt vaak voort uit gekwetste gevoelens, verdriet en frustraties. Probeer daarom, wanneer je zelf boos bent, na te gaan wat je net kwetst of waarom je net verdrietig bent. Laat de emmer niet overlopen, krop niet alles op en start geen wilde ruzie. Probeer aan je partner te benoemen wat je dwars zit. Het is voor je partner makkelijker verdriet dan boosheid te delen. In boosheid zit altijd een impliciete beschuldiging (je partner is schuldig aan je miserie). Probeer deze beschuldiging te vervangen door een beroep te doen op empathie en mededogen van je partner.

Respect

Je partner heeft het recht om van mening te verschillen. **Respecteer** de mening die je partner er op nahoudt ook al vind je ze onzin, dom of minderwaardig aan je eigen mening. Toon respect en behandel je partner waardig.

Tijd en aandacht

Een relatie vraagt tijd en die **tijd** moet je ook bewust maken om met en aan elkaar te besteden. Het samenzijn zelf staat centraal, niet wat je net doet. Tijd is kostbaar, dus je partner zal zeker dankbaar zijn voor dit samenzijn. Probeer in dit samenzijn iets in te brengen dat het op een positieve wijze beïnvloedt.

Je partner **aandacht** geven betekent ook regelmatig nagaan of deze gelukkig is over de relatie en vindt dat jij het goed doet als partner. Accepteer de terugkoppeling op je gedrag als zodanig. Ga hier niet over in discussie, maar vraag eventueel verduidelijking. Probeer naar jezelf te kijken vanuit de positie van je partner en kijk vanuit die positie naar jezelf en je handelingen.



[Illustratie 'Tweede jeugd' van Pascale Rabaté © Futuropolis]



4

Een alleenstaande op oudere leeftijd kan zich in verschillende situaties bevinden: een echtscheiding op latere leeftijd, verlies van partner door overlijden, of misschien een leven lang al alleenstaande? Het ontbreken van een partner heeft een invloed op intimiteit en seksualiteit én op het dagelijkse leven zelf. Misschien ontstaat er na een tijd wel een verlangen naar een nieuwe relatie, of word je opnieuw verliefd, of zoek je naar nieuwe vriendschappen. Misschien vind je rust en schik je je naar de situatie.

Alleenstaande

Verliefd, verloofd, getrouwd ... gescheiden

De laatste jaren zien we meer **echtscheidingen** op latere leeftijd. Vrouwen zijn in deze tijd financieel onafhankelijker en de maatschappelijke waarden en normen zijn veranderd. Wanneer de kinderen het huis uit zijn, is er geen dynamiek meer in de relatie, partners zijn misschien wel op elkaar uitgekeken. Wat de aanleiding ook mag zijn, een echtscheiding heeft altijd gevolgen voor zowel het ontbonden koppel als hun directe omgeving.

Een scheiding is een emotioneel zware gebeurtenis en roept gevoelens van mislukking, schaamte, bitterheid en woede op. Soms is er zelfs sprake van een vechtscheiding. Ook op gebied van seksualiteit en intimiteit is er een impact. Op hogere leeftijd is er meer kans om te vereenzamen. Het is dus belangrijk om vriendschapsbanden te onderhouden en niet in **sociaal isolement** te vervallen. Bij een echtscheiding moet men ook een **rouwproces** door. Men moet immers afscheid nemen van een toekomstbeeld en een verleden.

Weduwe/weduwnaar

Wanneer een partner **overlijdt**, is dat een pijnlijk verlies. Dit grote verlies zal de achterblijvende partner op zijn eigen manier moeten verwerken. **Rouwen** doet iedereen op een eigen tempo. Bij veel rouwenden is er vaak een gevoel van depressiviteit, kwaadheid en schuld. Het is moeilijk om de dagelijkse taken te volbrengen, een gevoel van wanhoop en ontevredenheid overheersen. Ook een gevoel van boosheid tegenover de overledene kan optreden. Er kan een gevoel ontstaan dat je in de steek bent gelaten. Gevoelens van schuld ontstaan wanneer je terugdenkt aan de onvolmaaktheden in de relatie, de ruzies die er geweest zijn, zaken waarin je tekort bent geschoten ... Maar het is niet mogelijk om terug te reizen in de tijd en er blijft niets over dan onmacht en verdriet.

Na een periode van rouw zal er een vorm van aanvaarding ontstaan en de overledene zal niet meer voortdurend op de voorgrond staan. Deze **rouwperiode** is erg verschillend van mens tot mens. Terwijl sommigen enkele maanden nodig hebben, kan het bij anderen tot 2 jaar en zelfs langer duren. Als het niet lukt om alleen het rouwpro-

ces te doorlopen en er heel sterke gevoelens van schuld of depressiviteit woeden, is het belangrijk om professionele hulp in te schakelen bij een arts.

Wanneer er een aanvaarding is, zal het mogelijk zijn om weer liefde in andere mensen te investeren en in andere bezigheden en interesses energie te steken. De herinneringen, het gemis en liefde voor de overledene zullen een leven lang aanwezig blijven, maar de draad wordt weer opgenomen.

Wanneer je relatie geëindigd is door het overlijden van de partner, heb je misschien schuldgevoelens wanneer er nieuwe seksuele gevoelens verschijnen en weet je niet hoe met deze 2 strijdige gevoelens om te gaan. Het is belangrijk om te beseffen dat mensen seksuele wezens zijn en seks bijdraagt tot een beter welbevinden. Het is dus belangrijk om een nieuwe weg te zoeken in je eigen seksualiteit en deze gevoelens te leren plaatsen. Deze nieuwe weg hoeft niet per se met een partner gepaard te gaan. Masturbatie is ook een vorm van seksualiteit en kan helpen om de seksuele gevoelens te plaatsen.

De eeuwige vrijgezel

Sommige mensen hebben gekozen om alleen door het leven te gaan. Sommigen hebben misschien hun hele leven lang kortdurende relaties gehad of losse seksuele contacten onderhouden. Anderen hebben een fout gelopen relatie achter de rug die zo pijnlijk was dat ze geen andere intieme relatie zoeken, en anderen hebben er dan weer bewust voor gekozen om geen seksuele relatie aan te gaan. Deze alleenstaanden gaan op andere manieren intieme relaties aan. Zij hebben een vertrouwenspersoon, een goede vriend of vriendin.



De striptekenaar Pascal Rabaté vertelt in zijn prachtige boek 'Les petits ruisseaux' (Futuropolis, 2006) het verhaal van een weduwnaar die onverwacht opnieuw verliefd wordt en enkele seksuele avonturen beleeft. Hij brengt thema's als rouwen, nieuwe liefde, seksualiteit, verliefdheid en eenzaamheid op meesterlijke wijze samen.



[Illustratie 'Tweede jeugd' van Pascale Rabaté © Futuropolis]

EEN NIEUWE WEG

Hoe moet het verder na een overlijden of echtscheiding? Sommigen kiezen om nieuwe seksuele relaties aan te gaan, terwijl anderen het voor bekeken houden. Het kan ook zijn dat iemand graag een nieuwe partner wil, maar te grote angst heeft om een slechte ervaring op te doen of wanhopig een nieuwe partner wil, maar niet weet hoe iemand te ontmoeten. Alles hangt af van het individu en haar of zijn noden en waarden. Zowel bij een echtscheiding als overlijden komt er na een periode van rouw weer levenslust en een nieuwe zelfstandigheid.

Bij het inslaan van een nieuwe weg word je geconfronteerd met onzekerheid over de toekomst. De rolverdeling die er als koppel was, valt weg en je moet ineens zelf het huishouden doen of financiële zaken regelen. Hoewel dit overweldigend en eng kan zijn, staat er op leren geen leeftijd. Je begint bij de basis en je neemt de tijd. Je iets nieuws eigen maken zal je gevoel van zelfstandigheid versterken. Het is een moeilijke opgave, maar of je nu geen of wel een nieuwe relatie wil, je zal een nieuwe levensweg moeten zoeken en je leven herdefiniëren.

Deze nieuwe weg kan verschillende richtingen uitgaan:

- * Je kiest voor een nieuwe partner
- * Je kan iemand ontmoeten die je seksuele verlangens tegemoetkomt en overeenkomen dat jullie geen echte liefdesrelatie aangaan.
- * Je kiest ervoor om alleen te blijven en gaat intieme relaties met vertrouwenspersonen aan.

Ben ik klaar voor een nieuwe relatie?

Met wat geluk heb je een vertrouwenspersoon bij wie je terecht kan, maar niemand anders kan jouw lijden dragen. Jijzelf bepaalt je rouwtempo en het verwerkingsproces. Zorg ervoor dat je allereerst weer een goede relatie met jezelf hebt, je wonden geheeld zijn en je je goed in je vel voelt.

Wanneer je partner je verlaten heeft, kan je onzeker zijn en een stuk eigenwaarde kwijtgeraakt zijn. Hierdoor kan het zijn dat je geen nieuwe relatie aandurft en je liever niet openstelt. Een eerste opgave is dus om weer van jezelf te houden en in jezelf te geloven. Je relatie met een ander kan enkel goed zijn als je een goede relatie met jezelf hebt.

Wanneer je emotioneel weer klaar bent voor een nieuwe relatie, kunnen er nog onzekerheden de kop opsteken bij het vinden van een nieuwe partner: waar ontmoet je iemand nieuw? Hoe maak je een afspraakje? Hoe bouw je een nieuwe relatie op? De 2de stap is niet ontmoedigd geraken en naar buiten gaan. Er zijn tal van manieren om iemand nieuw te leren kennen. Hier zullen we later verder op ingaan. Laat je dus niet snel ontmoedigen of complexen aanpraten. Wanneer je iemand leuk ontmoet en het klikt, zal het verder vanzelf gaan.

Neem zeker je tijd en maak je geen zorgen als je niet onmiddellijk het gevoel hebt, dat je klaar bent voor een nieuwe relatie en/of nieuw seksueel contact. Het kan zijn dat je al jaren geen partner in je leven meer hebt gehad, je verzoend had met alleen door het leven te gaan en dan toch plots weer gevoelens begint te krijgen. Het leven is dynamisch, alles kan en op verliefdheid staat geen leeftijd!

Het onzekere voor het zekere nemen

De vertrouwde vorige relatie is weg en het onbekende kan angst inboezemen. Hou in het achterhoofd dat het normaal is dat verliefdheid gepaard gaat met onzekerheden over de toekomst, de ander en ook jezelf. Een nieuwe relatie is een ontdekkings-tocht, ook op seksueel gebied. Je leert een nieuw lichaam kennen, wat iemand fijn vindt en wat niet, misschien twijfel je wel aan je eigen seksuele prestaties of maak je je zorgen over je uiterlijk. Om je gevoel van zelfvertrouwen te versterken kan je misschien eens een nieuw kapsel proberen, of een andere look. Herhaal ook af en toe de gedachte in je hoofd dat nieuw niet eng hoeft te zijn, maar tal van mogelijkheden kan bieden. Je hebt nu ook heel wat voordelen tegenover vroeger! Doorheen de jaren heb je mensenkennis, levenservaring en relativeringsvermogen ontwikkeld. Put hieruit om meer zelfvertrouwen te krijgen. Neem dus niet het zekere voor het

onzekere, maar probeer vertrouwen te putten uit een goede relatie met jezelf en uit je vergaarde vaardigheden doorheen de jaren. Zo zie je veranderingen niet als een risico, maar als een kans. In het leven is immers niets zeker, dat is zeker. Enkel het onzekere kan je voor zeker nemen!

In de praktijk ...

Een nieuwe relatie is niet alleen rozengeur en maneschijn, maar brengt ook allerlei complexe aangelegenheden mee. 2 aparte levenslopen en huishoudens die plots één worden. Ieder heeft zijn eigen leven opgebouwd, een eigen gezin, een eigen geschiedenis en misschien een eigen huis ... Goede afspraken en verwachtingen bespreken zijn zeer belangrijk. Op latere leeftijd draag je letterlijk en figuurlijk meer bagage mee.

Het beeld rondom relaties in deze tijd is sterk veranderd. Je kan samenwonen, een LAT- relatie hebben, een langdurige relatie aangaan, een intieme of seksuele relatie aangaan, hertrouwen ... Het is dus belangrijk om jezelf af te vragen waar je in deze levensfase nood aan hebt. Zoek je een levensgezel? Een avontuur of gewoon plezier? Stabiliteit of een hechte vriendschap? Een nieuwe relatie is een nieuwe weg en in deze tijd zijn er heel wat mogelijkheden. Wijze raad: blijf jezelf en laat ook je partner zichzelf zijn. Het belangrijkste is hoe je jezelf voelt binnen de relatie en niet welke vorm de relatie aanneemt.



[Illustratie 'Tweede jeugd' van Pascale Rabaté © Futuropolis]

Ook is het belangrijk om veilig te vrijen als je een nieuwe partner vindt. Op SOA's (Seksueel Overdraagbare Aandoeningen) staat geen leeftijd, iedereen kan besmet raken met een geslachtsziekte zoals HIV, herpes, chlamydia e.a. Je kan bij de apotheek, maar ook supermarkten en drogisterijen condooms verkrijgen om jezelf te beschermen. Als je vragen hebt over veilig vrijen of advies wil voor condoomgebruik, kan je bij de huisarts terecht.

WAAR IEMAND ONTMOETEN?

Het is niet evident om een nieuwe romantische of seksuele partner te vinden. Om nieuwe mensen te ontmoeten kan je activiteiten proberen die andere senioren graag doen. Je kan iemand ontmoeten via:

- * een seniorenvereniging zoals S-Plus vzw www.s-plusvzw.be waar er activiteiten en reizen georganiseerd worden, al dan niet voor alleenstaanden
- * via datingsites op het internet
- * www.50plusmatch.be
- * www.seniorengeluk.be
- * www.50liefde.be
- * www.parship.be
- * Tinder (in de app store of google play via je smartphone)
- * praat- en ontmoetingsgroepen voor **alleenstaanden**
- * een advertentie in krant of tijdschrift
- * een cursus of club
- * CVO, volwassenenonderwijs
- * computercursussen voor ouderen
- * danscursussen
- * vrijwilligerswerk



[Illustratie 'Tweede jeugd' van Pascale Rabaté © Futuropolis]



5

Zo onthullend als
een décolleté

EEN NIEUWE SEKSUELE FASE

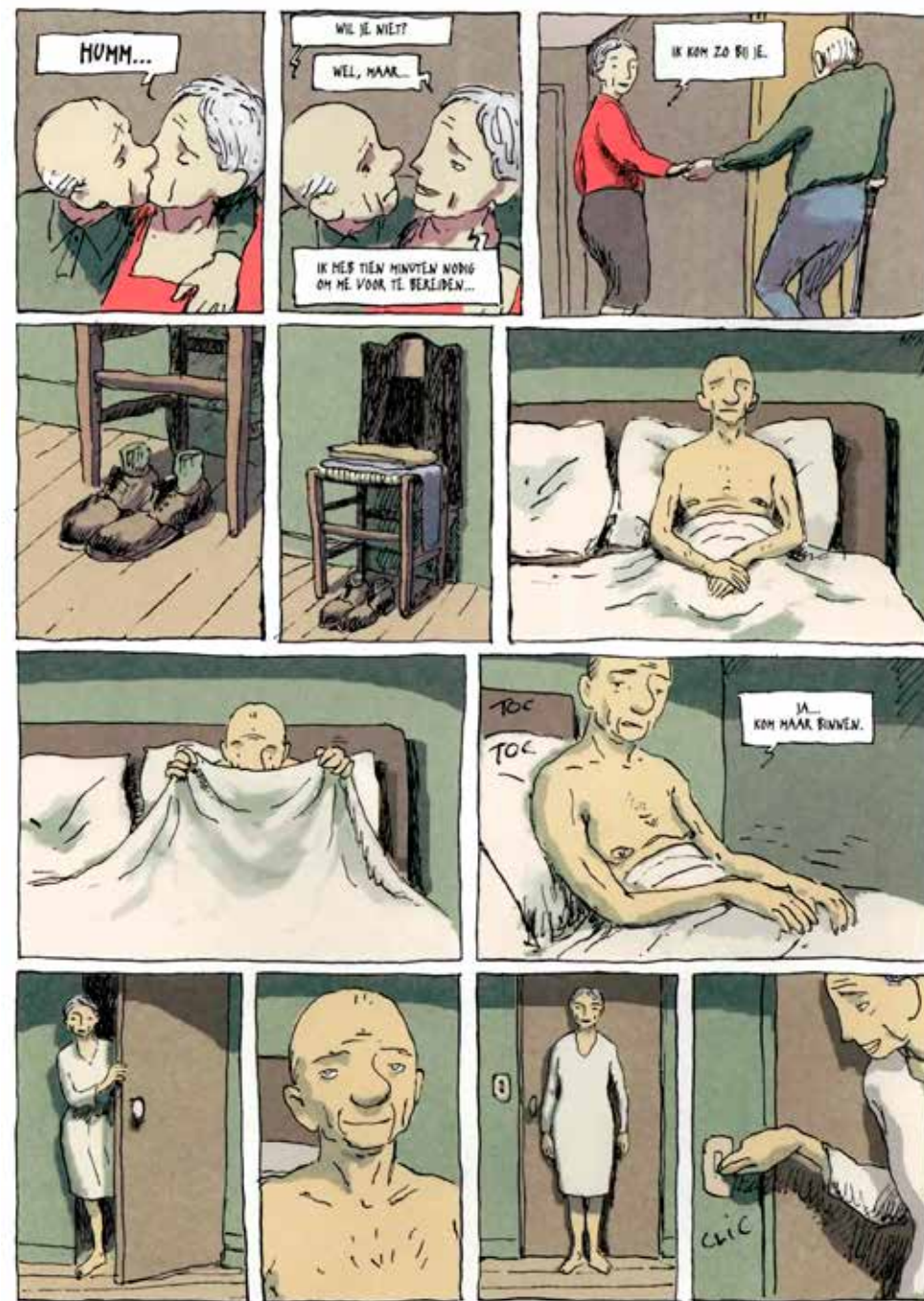
Rond de 50 ondergaat het lichaam zowel bij man als vrouw heel wat veranderingen. Deze veranderingen kunnen invloed hebben op de seksuele beleving (zowel fysiek als mentaal). Veranderingen in de seksuele prestatie of de langere duur om opgewonden te geraken en een orgasme te bereiken, kunnen onterechte onzekerheid veroorzaken terwijl het om iets normaal gaat. Het is een kwestie van aanpassen. De onzekerheid die uit deze veranderingen ontstaat, kan meer verantwoordelijk zijn voor de seksuele en relationele moeilijkheden dan de hormonale en lichamelijke veranderingen. In de eerste plaats moet je beseffen en accepteren dat de seksuele respons (reactie) mindert en dat het losstaat van de vrouwelijkheid of mannelijkheid. Dit is allemaal zeer normaal. Je moet meer tijd voor seksualiteit inbouwen en **communiceren** over de eigen onzekerheden en **luisteren** naar je onzekere partner. Wees **geduldig** en **begripvol**. De man heeft tijd nodig om opgewonden te zijn en een erectie te krijgen, de vrouw zal langer opgewonden moeten zijn om vaginaal slijm af te scheiden.

Liesbeth (76) and Cor (70)
©Marrie Bot – *Geliefden-Timeless Love*, 2004

Vertel aan je partner wat er met je lichaam gebeurt en zoek naar een plezierige manier om wederzijdse bevrediging te vinden. Er zijn tal van oefeningen, tips en hulpmiddelen die ongemakken verhelpen en plezier stimuleren. Het is een mythe dat seksueel genot en erotiek aan jeugdige mensen voorbehouden is. De voortplantingsorganen veranderen en er zijn misschien ongemakken, maar deze hoeven de seksuele reactie van de partners niet zwaar te beïnvloeden. Sommige veranderingen kunnen vervelend zijn, terwijl andere onopgemerkt blijven, maar ze zijn allemaal heel normaal en er zijn allerlei manieren om met deze nieuwe fase van seksuele beleving om te gaan.

Een goede **verstandhouding** is van belang. Wanneer beide partners een verminderd libido hebben of er sprake is van een medisch probleem, kan het dat je als koppel geen problemen hebt met een leven zonder seks en elkaar enkel streelt en knuffelt. Het kan ook zijn dat een van de partners eronder lijdt wanneer er geen seks meer is. Door er samen over te spreken en het onder woorden te brengen, kan je weten hoe je allebei de situatie beleeft en of er hulp nodig is. Wat je ook beslist, een leven met of zonder seks, het hangt af van jullie. Probeer het onder woorden te brengen en spreek samen over hoe je de situatie beleeft en je al dan niet hulp wil.

Heeft je partner het moeilijk met communicatie, **aanvaard** dan dat hij of zij er liever niet over praat en het moeilijk heeft. Zeker mannen durven er vaak niet over te praten. Ze voelen zich schuldig of beschaamd en leggen er zich bij neer. Vrouwen zijn meer communicatiegericht. Probeer ruimte te laten en tegelijkertijd je grenzen te stellen wanneer je partner er liever niet over praat. Je partner kan de stap zetten naar een neutraal en bevoegd persoon om vragen te stellen en advies te krijgen wanneer het moeilijk is om er als koppel over te praten.



[Illustratie 'Tweede jeugd' van Pascale Rabaté © Futuropolis]

WIST JE DAT ...

... maar een minderheid van de rijpere sekspartners werkelijk een disfunctie heeft? Vaak spelen onzekerheid, hormonale stoornissen, organische oorzaken (roken, diabetes, verhoogde bloeddruk, geneesmiddelen ...) en psychische zorgen (stress, depressie, vermoeidheid ...) een rol in het ervaren van libidoproblemen. Veroudering vanaf de 50 brengt fysieke veranderingen bij zowel mannen als vrouwen teweeg. De seksuele respons komt bij beiden trager op gang. Zo wordt de vagina kleiner en smaller en de wanden dunner en stijver. Bijgevolg is er minder slijm aanwezig en komt de vaginale smering trager op gang. De erectie bij de man zal niet meer zo sterk en lang zijn als voordien. Ook is het moeilijker om een erectie te krijgen, het duurt langer. Deze veranderingen zijn leeftijdsgeboden en hoeven niet ten koste te gaan van de kwaliteit van de seksuele beleving. Het is belangrijk om te weten welke veranderingen je ondergaat opdat je je geen onnodige zorgen maakt. Het libido gaat op en af en het is goed om in het achterhoofd te houden dat je seksualiteit net zoals je lichaam verandert en het libido net zoals een jojo op en af gaat.

Vaak kampt men met faalangst waardoor men in een vicieuze cirkel terechtkomt. De stress die met faalangst gepaard gaat, zorgt voor een nieuw falen. Probeer om je zelfvertrouwen te versterken en vertrouwen te herwinnen.

Het is niet omdat de interesse voor seks met ouder te worden mindert, dat het lichaam niet meer tot seks in staat is. Beleven van plezier op lichamelijk en psychologisch gebied is gezond en verhoogt de levensduur en kwaliteit.

Een erectieprobleem kan 2 oorzaken hebben: een **disfunctie** (een verstoring van de normale werking van de penis zelf) of een **onderliggend** probleem. Het is belangrijk om een onderscheid te maken. Een kleine minderheid van de mannen blijkt werkelijk een disfunctie te hebben. De meerderheid kampt dus met onzekerheid of een psychologisch, organisch of fysiek onderliggend probleem.

Quicktest voor mannen. Heb je een disfunctie of een onderliggend probleem?

Ja of nee?

- * Je hebt een verhoogde bloeddruk?
- * Je rookt?
- * Je lijdt aan depressie, faalangst, stress of vermoeidheid?
- * Je lijdt aan diabetes?
- * Je neemt geneesmiddelen (zoek dit op in de bijsluiter) die een invloed kunnen uitoefenen op je libido?
- * Heb je een hoge cholesterol?

De zonet opgesomde vragen zijn onderliggende oorzaken van erectieproblemen. Indien je 'ja' op 1 van bovenstaande vragen hebt geantwoord, bestaat de kans dat dit een oorzaak is van je erectieprobleem. Vraag meer info aan je arts over deze **onderliggende** oorzaken.

Juist of fout?

- * Doet het erectieprobleem zich meerdere keren voor in 3 maanden tijd?
- * Krijg je bijna geen erecties meer?
- * Je hebt geen last van een aandoening? (diabetes, verhoogde bloeddruk, cholesterol?)

Het is zinvol om contact op te nemen met de arts indien je op 1 van deze antwoorden 'juist' hebt geantwoord, want je hebt misschien een **disfunctie**.

Heb je twijfels of je al dan niet een disfunctie hebt? Zoek je hulp bij lichamelijke of mentale problemen? Neem dan zeker contact op met een **huisarts** waarmee je een goede band hebt en erover kan praten, of een **seksuoloog** die helpt om bepaalde zaken bespreekbaar te maken die gevoelig liggen. zij zullen helpen om erover te spreken en een oplossing te zoeken

OEFENINGEN EN TIPS

Er bestaan een heel aantal oefeningen en tips om je seksleven te verbeteren. Door de spieren van buik, rug en vagina te versterken kan je de jaren van seksueel genot verlengen. Door spieren rond inwendige organen in conditie te houden kunnen klachten als rugpijn, incontinentie en droogheid bestreden worden. Bovendien zijn er tal van posities die de rug en de knieën ontzien.

Kegeloefeningen voor de vrouw

Deze oefeningen verbeteren de seksuele bevrediging door de vaginale spieren te versterken. Mocht je niet weten welke spieren precies getraind worden, probeer dan naar het toilet te gaan en de urinestroom tegen te houden. De spieren die je nu spant, zijn de betreffende spieren.

- * Span gedurende 3 seconden de spieren **stevig** aan. Ontspan vervolgens 3 seconden en herhaal. Het is de bedoeling om dit langzaam op te bouwen tot 10 seconden.
- * Span de vaginale spieren zo **snel** mogelijk aan en laat ze zo snel mogelijk los. Probeer dit 10 keer na elkaar te doen en bouw dit op tot 50 keer.
- * Doe deze oefeningen in een liggende positie om de inwendige organen eveneens te versterken. Ga **neerliggen**, buig de knieën en plaats de voeten op de grond. Til vervolgens het bekken op en knijp de spieren.

Standjes bij een zwakkere rug¹

Rugpijn kan roet in je seksleven gooien. De pijn kan soms weken tot maanden aanslepen. Afwachten tot de pijn weg is, is dan geen optie. Gelukkig zijn er oplossingen.

¹ Bron: Mannekens Pascal, (1996), *Rug en bed. Slaapsystemen en de preventie van rugklachten*. Terug te vinden op: www.rugweb.be

Tips bij het vrijen

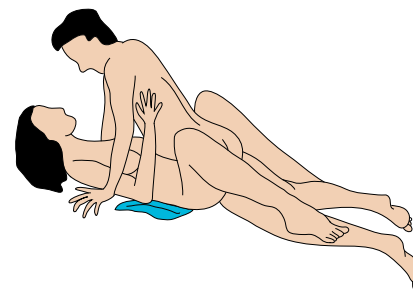
- Zorg voor variatie tijdens het vrijen. De klassieke missionarishouding is niet altijd het meest geschikt. Probeer samen met je partner te experimenteren en zo te zoeken naar de meest comfortabele standjes. Desnoods laat je de partner met pijn 'passief' genieten. Voor de partner zonder pijn is er dan extra werk aan de winkel. Je kan ook tijdens dezelfde vrijpartij regelmatig van standje veranderen om je rug niet teveel te belasten.
- Plaats kussentjes onder pijnlijke lichaamsdelen: ze zorgen ervoor dat de rug minder belast wordt.
- Neem eventueel een pijnstiller voor het vrijen.

HOUDINGEN VOOR DE VROUW MET LAGE RUGPIJN:

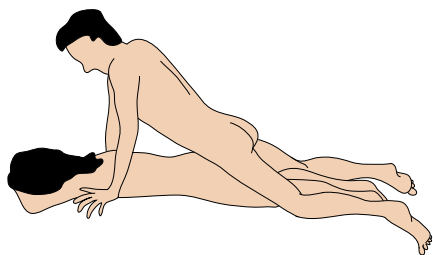
Wanneer de vrouw last heeft van pijn in de onderrug moet zij op een zo comfortabel mogelijke manier kunnen liggen. De rug moet hierbij zoveel mogelijk ontlast worden. Er bestaan verschillende mogelijkheden. We maken hierbij een onderscheid tussen de rugklachten die erger worden bij het vooroverbuigen en rugklachten die erger worden bij het achteroverbuigen.

Wanneer de pijn verergert bij het vooroverbuigen

Krijg je meer rugpijn van zitten en vooroverbuigen? Zorg er dan voor dat je **lage rug** tijdens het vrijen zijn **natuurlijke kromming** bewaart. Hierbij moet je de onderrug goed ondersteunen wanneer je op je rug ligt. Je kan onderstaande houdingen proberen:



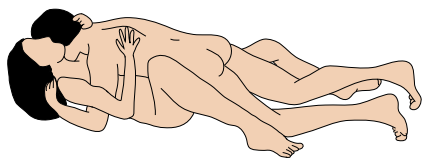
De vrouw gaat op haar rug liggen en plaatst een klein kussentje onder de lage rug. De onderrug wordt zo ondersteund en de natuurlijke lordose (holte) in de onderrug wordt ondersteund.



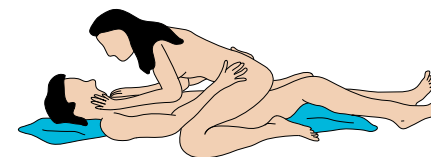
De vrouw ligt ontspannen op haar buik. Wanneer dit pijn geeft in de onderrug, kan ze een kussentje onder haar buik plaatsen om de holte in de onderrug wat af te vlakken. Eventueel kan ze zich ook nog extra opduwen op de ellebogen om de onderrug wat holler te maken. Ze voelt zelf het best aan wat voor haar de beste pijnverlichting geeft.

Wanneer de pijn verergert bij het achteroverbuigen

Wanneer de rugpijn erger wordt bij het rechtstaan en het achteroverbuigen, is het belangrijk om tijdens het vrijen de **onderrug** zoveel mogelijk **af te vlakken**. Op die manier kunnen de spieren ontspannen en vermindert de pijn. Probeer onderstaande houdingen:



De vrouw ligt op haar rug. Ze trekt hierbij haar benen op om de onderrug af te vlakken.



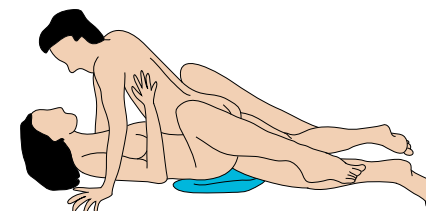
De vrouw gaat op de man zitten en probeert hierbij haar onderrug recht te houden. De man ligt op zijn rug en plaatst kussentjes onder hoofd en knieën. Dit stabiliseert zijn houding.

HOUDINGEN VOOR DE MAN MET LAGE RUGPIJN:

Als de man last heeft van pijn in de onderrug moet hij op een zo comfortabel mogelijke manier kunnen liggen. De rug moet hierbij zoveel mogelijk ontlast worden. Er bestaan verschillende mogelijkheden. We maken hierbij een onderscheid tussen rugklachten die erger worden bij het vooroverbuigen en rugklachten die erger worden bij het achteroverbuigen.

Wanneer de pijn verergert bij het vooroverbuigen

Krijg je meer rugpijn van zitten en vooroverbuigen? Zorg er dan voor dat je **lage rug** tijdens het vrijen zijn **natuurlijke kromming** bewaart. Hierbij moet je de onderrug goed ondersteunen wanneer je op je rug ligt. Je kan onderstaande houdingen proberen:

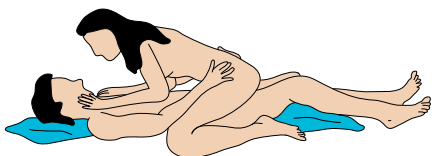


De man neemt de missionarishouding aan en steunt hierbij op zijn handen. Op die manier kan hij zijn rug volledig uitstrekken. De vrouw plaatst een kussentje onder haar billen om de man extra steun te geven.

De man ligt op zijn rug en plaatst een kussentje onder de onderrug om de natuurlijke holte te ondersteunen.

Wanneer de pijn verergert bij het achteroverbuigen

Wanneer de rugpijn erger wordt bij het rechtstaan en het achterover buigen, is het belangrijk om tijdens het vrijen de **onderrug** zoveel mogelijk **af te vlakken**. Op die manier kunnen de spieren ontspannen en vermindert de pijn. Probeer onderstaande houdingen:



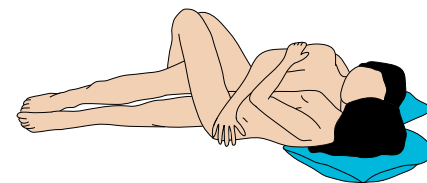
De man zit op zijn knieën en buigt hierbij de romp naar voor. Op die manier wordt zijn onderrug afgevlakt. De vrouw plaatst een kussentje onder haar rug zodat ze hoger ligt.



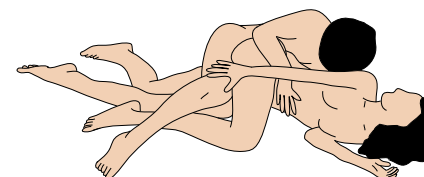
De man ligt op zijn rug met een kussentje onder het hoofd en de knieën. Op die manier ligt hij in een ontspannen houding en kan zijn onderrug ontspannen.

HOUDINGEN VOOR MAN EN VROUW MET LAGE RUGPIJN:

Wanneer beide partners last hebben van lage rugpijn, is het een kunst om houdingen te vinden die door beide partners verdragen worden. Spreek goed met elkaar en geef aan wat kan voor jou en wat niet. Je kan onderstaande houdingen uittesten:



De vrouw ligt op haar rug met de knieën gebogen. Ze plaatst haar voeten achter de benen van de man. De man ligt op zijn zij. Beide partners liggen op die manier in een houding waarbij de rug ontlast wordt.



Man en vrouw liggen op dezelfde zij. De vrouw kan een been optrekken zodat haar rug mooi recht blijft. Ook de man kan een been optrekken zodat ook hij in een comfortabele houding ligt.

bron tekeningen: www.rugweb.be

Tips

Er zijn heel wat eenvoudige tips om een actief seksueel leven te stimuleren:

- * Neem **tijd** om van elkaar te genieten en om te gaan met de veranderingen die jullie ondergaan. Geduld en begrip zijn belangrijk in een goede relatie.
- * Probeer verschillende **posities** om uit te zoeken wat comfortabel en goed aanvoelt.
- * Probeer eens om op een ander **tijdstip** te vrijen, bijvoorbeeld in de morgen wanneer jullie allebei goed uitgerust zijn.
- * Haast je niet, maar neem de tijd om elkaar aan te raken en te **strelen**. Je partner heeft misschien meer tijd nodig om volledig opgewonden te raken. Besteed aandacht aan knuffelen en het strelen van plezierige plekken. Ga na welke plekjes je partner prikkelen en gevoelig en opwindend zijn.
- * **Verken je eigen lichaam**. Je moet eerst je eigen lichaam weer ontdekken. Je zal seksueel anders reageren en moet een nieuw speelterrein ontdekken. Deze herontdekkingstocht is belangrijk voor de erotische en seksuele ontwikkeling.
- * Seks is meer dan klaarkomen. Er zijn veel manieren om elkaar seksueel te bevredigen en van elkaar te genieten. Gebruik **fantasie** en **creativiteit**. De minnekunst is een wetenschap van kussen, strelen en omhelzingen.
- * **Masturbatie** kan zowel met als zonder partner heel bevredigend zijn.
- * Vertellen over angsten, praten over onzekerheden, delen van verlangens en behoeftes is een goede hulp om bepaalde emoties te verwerken. **Praat** voor het vrijen over je wensen, mogelijkheden, beperkingen en angsten op seksueel ge-

bied. Heb je faalangst omdat je erectie verdwijnt? Voel je pijn bij het vrijen? Zijn er hulpmiddelen die je graag eens zou proberen? Veronderstel niet dat je partner wel weet wat je wel of niet graag hebt en niet aandurft of onzeker over voelt. Het kan goed zijn om zelf initiatief te nemen om dingen te bespreken in plaats van te wachten tot de ander erover begint. Misschien vindt je partner het nog moeilijker dan jij om over seks te praten. Spreek af dat wanneer iemand iets onprettig of pijnlijk vindt, dit gezegd wordt. Je gaat het vrijen als leuker ervaren wanneer al deze twijfel achterwege blijft.

- * Soms moet je net niet praten, maar **doen**. Niet iedereen is rad van tong, zeker niet als het over emoties gaat. Het is mogelijk dat je thuis nooit geleerd hebt om openlijk over emoties te praten. Met je lichaam kan je ook emoties delen. Knuffelen, strelen, vrijen zijn manieren om emoties gestalte te geven.
- * Stel je partner en jezelf gerust mocht er van vrijen niets terechtkomen. Probeer je zo min mogelijk **zorgen** te maken. Mocht het niet meteen lukken, dan misschien later, morgen of volgende week wel.
- * Bij seks gelden geen wetten noch verplichtingen. Als het voor jou en je partner aanvaardbaar is en er wederzijds respect is, dan kan en mag alles.
- * De lichamelijke veranderingen kunnen een impuls vormen. Je kan op zoek gaan naar nieuwe manieren van vrijen die anders zijn dan je gewend was. Zo kan je op een nieuwe en misschien zelfs zeer bevredigende manier van seks en intimiteit genieten. Je kan het als een **nieuw begin** bekijken.
- * Routine kan seksuele verving veroorzaken. Het kan een reden zijn voor het afnemen van het libido. Voor anderen kan de herhaling net geruststellend zijn. Als koppel is het dus zinvol om op voorhand de tijd te nemen om over nodige aan-

passingen te spreken, grenzen af te spreken, elkaars wensen te kennen te geven. Leer eerst je eigen lichaam opnieuw kennen, ga bij jezelf na wat je prettig vindt, alvorens het lichaam van je partner te verkennen. Seksueel reageer je nu anders en je moet opnieuw gaan verkennen. Probeer hierna eens de kamer opnieuw in te richten, koop samen lingerie, ga met z'n 2 op stap ... Je kan dit zien als een boeiende **herontdekkingstocht** die belangrijk is voor de erotische en seksuele ontwikkeling.

- * Een **warm bad** voor het vrijen verlicht pijn en stijfheid van de spieren tijdelijk. Het kan dus letterlijk een goede opwarmer zijn.
- * Plaats **kussens** onder pijnlijke lichaamsdelen. Dit kan verlichting brengen bij het vrijen.
- * Ga op **ontdekking**. Zoek naar mogelijkheden en grenzen om te onderzoeken wat er met een eventuele beperking mogelijk is in bed. Geef niet zomaar je seksleven op, maar zoek naar alternatieve standjes of mogelijkheden.
- * **Hulpmiddelen** kunnen een leuke stimulering zijn.

HULPMIDDELEN

Erotheken beschikken over een heel aantal hulpmiddelen die kunnen helpen om genot te optimaliseren, fantasie te prikkelen, opgewonden te geraken of ongemakken bij het vrijen weg te nemen. Enkele voorbeelden:

- * Een veel voorkomende klacht bij vrouwen is pijn bij het vrijen door droogheid. De vagina wordt korter en nauwer en de wand van de vagina droger door een vermindering in afscheiding van vaginaal slijm. **Glijmiddel** (met of zonder smaak) neemt

dit ongemak op eenvoudige en snelle wijze weg. Een glijmiddel vind je ook in de plaatselijke apotheek en zelfs in grootwarenhuizen terug.

- * Gebruik een heerlijk geurende **massageolie** of – crème om de zintuigen te stimuleren.
- * Een **vibrator** kan zowel gebruikt worden voor penetratie als stimulering voor de clitoris. Dit toestel heeft een trilling die je harder of zachter kan zetten. De vibrator hoeft niet vaginagericht te zijn. Je kan het ook gebruiken om de rest van het lichaam te masseren.
- * Een **dildo** heeft geen batterijen nodig en is bijgevolg zonder trilling. Ze zijn geschikt voor penetratie.
- * Een erotische **film** kan opwindend zijn om samen naar te kijken.
- * Speel erotische **spelletjes** gebaseerd op de Kama Sutra, een oude Indiase leer over de wetenschap van de liefde of minnekunst.
- * Met een **streelpluim** kan je elkaar zachtjes strelen en kietelen.
- * Een **benwa-bal** of energie-ei breng je vaginaal in om de vagina- en bekkenbodempieren te stimuleren en te trainen.
- * Seksueel **stimulerende gel** breng je aan om de clitoris te stimuleren. Het bevat een muntextract en zorgt voor een tintelend effect.
- * Er zijn diverse stimulerende producten voor een **erectie**. Je vraagt best advies aan de huisarts over het meest geschikte middel voor jou: een erectiepil, een injectie, een erectie bevorderend condoom, een penisring, een vacuümpomp. Beschouw deze hulpmiddelen als een volwaardig deel van je seksspeeltjes en niet als hinderpaal.



6

Nog vragen?

Heb je nog specifieke vragen over hulpmiddelen, dan kan je steeds contact opnemen met een **erotheek**². Het kan ook interessant zijn om met **vrienden** over bepaalde vragen te praten. Misschien zitten zij wel met dezelfde vragen of hebben zij veel ontdekt om over te praten.

Wanneer je vragen hebt over bepaalde fysieke, medische of emotionele aspecten, dan neem je best contact op met een **huisarts** of een **seksuoloog**. Het is belangrijk dat je vrij kan praten over je zorgen en vragen, dus stel jezelf de vraag of je liever met een vreemde praat (seksuoloog /relatietherapeut) of een vertrouwd persoon (je huisarts).

2 De Erotische Verbeelding (Antwerpen), Lady Paname (Brussel) en L'extase (Merksem, Mechelen, Leuven, Kortenberg en Sint-Niklaas) zijn voorbeelden van laagdrempelige, vrouwvriendelijke winkels. Bij verschillende online winkels kan je artikelen bestellen en aan huis laten bezorgen.

Meer info voor de leergierigen

ALGEMENE LECTUUR:

- * Claes, Hubert, Andrienne, Robert, *Ongehoorzame jongens. Ik hoop dat m'n dokter er zelf over begint.*
- * De Cock, Lucien, *Open voor bloot. Liefde, intimiteit en seksualiteit na de vijftig.*
- * Demets, Isabelle, *Seks en intimiteit na je 50^{ste}*
- * Mesellis, Els, *Mannen willen seks, vrouwen willen intimiteit.*
- * Van de Ven, Luc, *Ouder worden. Het leven als antwoord.*
- * Van de Wiele, *Intimiteit en seksualiteit bij ouderen.*
- * Van Lankveld, J., *Naar de zevende hemel. Verbeter zelf je seksuele relatie.*
- * Van Rijsingen, Hannie, *Senioren op vrijersvoeten. Wat vijftigplussers willen weten over seksualiteit, intimiteit en relaties.*

RELATIES:

- * Vansteenwegen, Alfons, *Als liefde zoveel jaar kon duren. Genieten van je relatie na 50.*
- * Van de Wouw, Madeleine, *Sex on the rocks. Maak je relatie weer spannend.*

NIEUWE RELATIES:

- * de Wijn, Sophie, *Verkering na je zestigste. Een gebruiksaanwijzing.*
- * de Wit, Tanja, *Van ex naar next. Daten na je vijftigste.*
- * Rabaté, Pascal, *Een tweede jeugd.*

GESCHIEDENIS SEKSUALITEIT:

- * Trommelmans, Wim, *Vlaanderen vrijt. 60 jaar seks in Vlaanderen.*

FILMS:

- * 'Achter de wolken' (Cecilia Verheyden, 2016)
- * 'Amour' (Michael Haneke, 2012)
- * 'Wolke Neun' (Andreas Dresen, 2008)
- * 'Man zoekt vrouw' (Miel van Hoogenbemt, 2007)
- * 'Les Petits Ruisseaux' (Pascal Rabaté, 2006)
- * 'Elsa y Fred' (Marcos Carnavale, 2005)
- * 'Something's gotta give' (Nancy Meyers, 2003)
- * 'Calendar girls' (Nigel Cole, 2003)

auteur

Priscilla Van Even

eindredactie

Gertie Brouwers, Corry Maes en Irene Van Humbeeck

met dank aan

Alfons Vansteenwegen

Lucas Van de Ven

Vera De Groof

beeldmateriaal

Marrie Bot

Pascal Rabaté

VU: Karin Van Mossevelde, Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel, 2de druk, 2017

