



TIJDLOZE GOESTING

SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT ...
VER WEG VAN MIJN BED?



S-PLUS VZW

Sint-Jansstraat 32

1000 Brussel

T 02 515 02 06

E info@s-plusvzw.be

W www.s-plusvzw.be

Ondernemingsnummer:

0409 572 206 RPR Brussel

Verantwoordelijke uitgever:

Corry Maes, S-Plus vzw

Sint-Jansstraat 32

1000 Brussel

Redactie:

Gertie Brouwers, Melissa Tihange, Priscilla Van Even,

Sarah Van Humbeek

Met dank aan:

Alfons Vansteenwegen, Lucas Van de Ven, Solidaris

Beeldmateriaal:

Marrie Bot, Pascal Rabaté, Shutterstock

3de (herziene) druk 2023

Bij de eerste druk van ons B@oek vol goesting in 2013,

en een 2de druk B(r)oek vol goesting in 2017,

vroegen we ons af of al niet alles gezegd is over seks.

Ouderen en seksualiteit is een onderwerp dat zich

echter nog steeds in een taboesfeer bevindt en waar

nog hardnekkige mythes rond bestaan. Is een derde

(herziene) druk nog nodig? Ja!

INHOUD

INLEIDING UITLEIDING IN DE SEKSUALITEIT

Is niet alles al gezegd?

Seksualiteit en intimiteit

Beeldcultuur

Horen, zien en praten

Handleiding

2. JONG GELEERD, OUD GEDAAN

3. RELATIES: HET KAN VERKEREN

Uitdagingen voor de 50+ relatie

Heb ik een goede relatie?

Aan een relatie werken: communicatie

Gouden regels voor een goede (seksuele) relatie

4. ALLEENSTAANDEGAANDE?

Een nieuwe weg

Waar iemand ontmoeten?

5. OUDER MAAR NIET OUT

Een nieuwe seksuele fase

Wist je dat ...

Erectiestoornis of onderliggend probleem?

Menopauze start

Seks na ziektediagnose

Oefeningen en tips

Hulpmiddelen

6. NOG VRAGEN?

7. INSPIRATIE EN LECTUUR



1

INLEIDING UITLEIDING IN DE SEKSUALITEIT

IS NIET ALLES AL GEZEGD?

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 over seksualiteit en ouderen gaat. Een thema dat toch wel 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 menselijke lichaam inmiddels getoond? Misschien is het wel interessant om dieper in te gaan op hoe en waarom we doen 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 hetzelfde. 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. Laten we eerst dieper ingaan op het begrip 'seksualiteit'. Wat is seksualiteit precies en waarin toont het gelijkenis en verschillen met intimiteit?

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 of stimuleren 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, knuffelen ... Mensen die zich emotioneel eenzaam voelen hoewel ze allerlei sociale contacten onderhouden, hebben een tekort aan intimiteit. De laatste jaren spreekt men ook over huidhonger, wat een behoefte is aan lichamelijk contact of aanraking. Het hebben van seksuele activiteiten kan 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 gewoon seks, zonder een intieme relatie.

”

HEBBEN WE HET NIET ALLEMAAL AL IN DE FILMS GEZIEN OF IN DE BOEKJES GELEZEN?



BEELDCULTUUR

Waarom een uitleiding en geen inleiding? Seksualiteit wordt voornamelijk gekoppeld aan jonge ontlukende 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 echter 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 ineens 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. Bij een ouder koppel dat al schuifelend, hand in hand op straat wandelt hoor je al snel “Ach, wat schattig!”, maar wie stelt zich datzelfde koppel voor ‘s avonds in bed of in de zetel met stomende seks en bezwete lichamen? De media indoctrineren ons om te geloven dat seksualiteit, intimiteit en schoonheid enkel 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. Fotografe Marrie Bot produceerde deze fotoreeks timeless love om het taboe en het stereotiepe beeld rond ouderen en seksualiteit te doorbreken.



HOREN, ZIEN EN PRATEN

We leven in een tijd waar alles bespreekbaar en mogelijk moet zijn. Als het gaat over seksualiteit bij ouderen durft er nochtans vaak een pijnlijke en ongemakkelijke stilte te vallen. Zowel bij jong als oud. In de media vinden we zelden naakte ouderen terug, laat staan seksuele interactie tussen senioren of tussen de nog oudere bewoners in de woonzorgcentra. Waarom vormt net dit onderwerp een hoop barrières? Waarom zijn er zoveel mythes? Het antwoord zou wel eens heel interessant kunnen zijn, nietwaar? Je openstellen om te praten over intimiteit is niet altijd makkelijk, maar het is zeker iets wat je kan leren. 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 zijn. 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 willen lezen over een veranderend lichaam en praktische tips willen ontdekken, zullen ook zeker hun gading vinden in het hoofdstuk **'Ouder, maar niet out'**.



2

JONG GELEERD OUD GEDAAN

Hoewel de meeste 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 en stereotiepe 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?", "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. Dit schaamtegevoel komt deels voort uit de eenzijdige portrettering rond ouderen en seksua-

liteit. 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 door invloed van de media, toch blijft er nog een taboe rusten op seksualiteit bij ouderen. De opvoeding en vroegere tijdsgeest van een groot deel van de huidige generatie ouderen speelt een grote rol in het taboe. Ook religie, vrienden en familie, persoonlijke geschiedenis en opvoe-

ding 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 en internet geladen is met seksuele contexten, gesprekken met vrienden openlijk gevoerd worden. 60 jaar geleden zou het moeilijk geweest zijn om je 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** zullen 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 intiems 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 hoeda-

nigheid 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 zelf heerst ook (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 maar ook van de oudere mensen zelf. Het doorgegeven **taboe rond ouder worden** is mo-



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

menteel de grootste oorzaak van het taboe rond seksualiteit.

De seksuele revolutie in de jaren '60 en '70 zorgde voor een aantal veranderingen. Ongehuwd samenwonen, meer scheidingen, anticonceptie, 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.**



”

**ZOWEL JONG ALS
OUD LAAT ZICH
DOOR EEN FOUTE
STEREOTIEPE
BEELDVORMING
BEÏNVLOEDEN.**

Vandaag worden nog steeds veel ouderen geconfronteerd met vooroordelen, stigmatisering en schaamte. Maar voor seks ben je nooit te oud. De mythe van de asexuele senior is achterhaald. De mens is een seksueel wezen, en dat verandert niet met het ouder worden. We blijven 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

UITDAGINGEN VOOR DE 50+ RELATIE

Relatieproblemen kunnen 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 golven met 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, gezintradities, 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 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 structurering die er vroeger van buitenaf was, valt weg.

Gezondheid: in deze levensfase kunnen we spreken over 'fit maar ouder'. De meeste 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 doorwerken.

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 doorstaat men niet door liefde, maar door de manier waarop er met crisissen en conflicten omgegaan wordt. De crisissen zijn onvermijdelijk, want jullie zijn elk een individu met 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 persoonlijk doel en je relatie te verzoenen. Let wel op voor overdadig onderhandelen. Sommige individuen 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.

Dat het goed zit in een relatie, merk je aan de **intimiteit**. Knuffels, gesprek-

ken, 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 is iets dat je opbouwt 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 steunen, maar draagt ook mee de lasten. Vertroetelen, 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 replek 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. Niet alleen te vertellen wat je verwacht of waar je mee kampt, maar ook hoe je tot dat bepaalde idee komt en hoe je dat opvat, welke gevoelens eraan vasthangen, wat je wil bereiken met het gesprek en wat je verwacht 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.



**COMMUNICATIE
IS MEER DAN
PRATEN.**

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 gevoelens bedaard zijn. Neem eerst tijd om even op adem te komen en iets te doen dat wat afleiding geeft (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. **Uitdrukken:** 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 GEZONDE (SEKSUELE) RELATIE

Zoals eerder aangehaald vergt een relatie onderhoud en gaat niet alles vanzelf. Beide partners moeten bewust aan de relatie bijdragen. Er voor de partner zijn, liefhebben, houden van, omgaan met een ruzie en goede seks is iets dat je moet 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 die 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 woordstrijd, maar stel jezelf steeds de vraag: is mijn gelijk belangrijker dan mijn geluk? In plaats van te strijden kan er samen gezocht worden naar een oplossing.



**GA VOOR JE GELUK
EN NIET PER SE
VOOR JE GELIJK**

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 zowel de eigen als 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 dagenlang 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 dat je erkent dat je fout zit. Goedmaken betekent dat je weer normaal contact wil met je partner hoewel jullie ruzie hebben.

Niet iedereen vertelt gemakkelijk wat er op het 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 in de plaats 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 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 erop 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 precies 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.



”

**VAN SOLOSEKS
KAN JE OOK
GENIETEN.**

4

ALLEENSTAANDEGAANDE ?

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, word je opnieuw verliefd, of zoek je naar nieuwe vriendschappen. Misschien vind je rust en schik je je naar de situatie. Het woord alleenstaande is ook wat oubollig geworden, en klinkt te statig voor wat het is. Misschien moeten we wel spreken van alleenstaande of single. En singles zijn er in vele maten en gewichten.

VERLIEFD, VERLOOFD, GETROUWD ... GESCEIDEN

De laatste jaren zien we meer echtscheidingen op latere leeftijd. Vrouwen zijn in deze tijd financieel onafhankelijker, de maatschappelijke waarden en

normen zijn veranderd maar ook de wetgeving heeft het makkelijker gemaakt om te scheiden. Verliefd worden op een ander is soms een reden, maar er hoeft niet altijd een derde in het spel te zijn. De relatie kan uitgeblust zijn of koppels gaan naast elkaar leven. Soms zijn de partners al langer ongelukkig, maar bleven ze bij elkaar voor de kinderen. Ook de verschillen in verwachtingen na het pensioen kunnen aanleiding zijn voor mensen om uit elkaar te gaan. Wanneer een goede communicatie ontbreekt, tijd die je eindelijk lijkt te hebben voor elkaar ingevuld wordt met eigen plezier, verwachtingen over geld of seksualiteit verschillend zijn, kan de ergernis opstapelen. Koppeltherapie kan vaak helpen in relatieherstel, maar als de richting die je wil uitgaan te ver uit elkaar ligt, kan je elkaar kwijt raken.

Wat de aanleiding voor scheiding 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 je eveneens een rouwproces door. Je moet immers afscheid nemen van een toekomstbeeld en een verleden.

WEDUWE/WEDUWNAAR

Wanneer je partner overlijdt, is dat een pijnlijk verlies. Dit grote verlies zal de achterblijvende partner op zijn eigen manier moeten verwerken. 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.

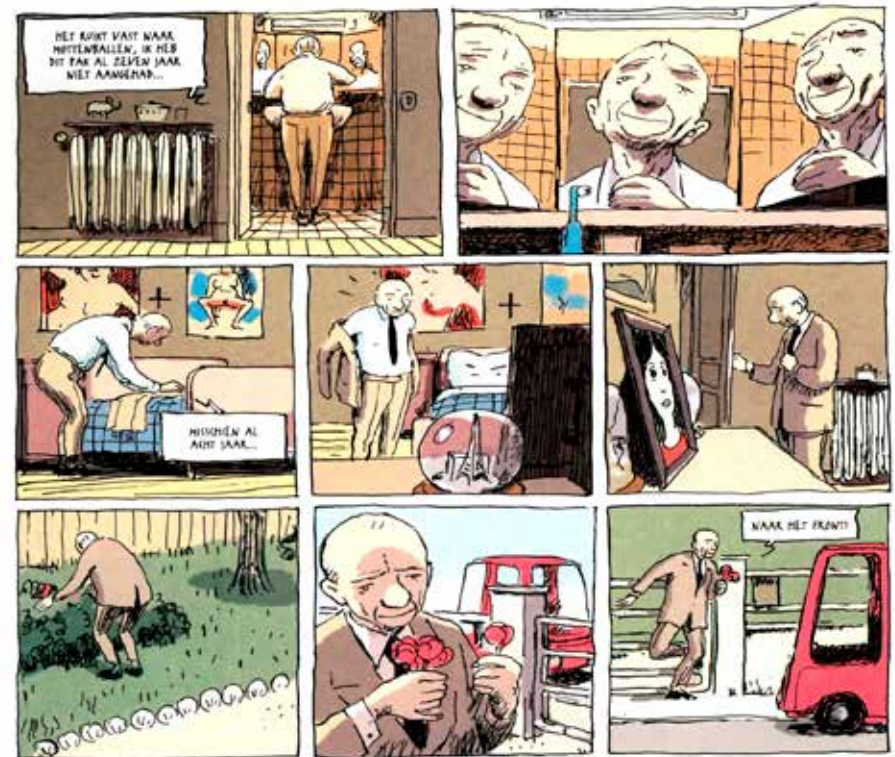
Na de periode van rouw zal er een vorm van aanvaarding ontstaan en de overledene zal niet meer voortdurend op de

voorgond 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 rouwproces 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.

VRIJGEZELLIG

Sommige mensen hebben gekozen om alleen door het leven te gaan. Sommigen hebben misschien hun hele leven



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

lang kortdurende relaties gehad of losse seksuele contacten onderhouden. Anderen hebben een foutgelopen relatie achter de rug die zo pijnlijk was dat men geen andere intieme relatie wou aangaan, terwijl nog anderen er dan weer bewust voor gekozen hebben om geen seksuele relatie aan te gaan. Deze alleengaanden kunnen op andere manieren intieme relaties aangaan. Zij hebben een vertrouwenspersoon, een goede vriend of vriendin. Van huidhonger hoeft geen sprake te zijn wanneer er voldoende knuffels zijn met de omgeving. Bovendien is er helemaal niets mis met 'happy single' zijn. Op seksueel vlak kan je ook optimaal genieten van soloseks. Met jezelf vrijen kan ook heel prettig zijn. Masturberen kan met de hand maar ook met een seksspeeltje kan je jezelf bevredigen.

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.

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 diens 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 alleen het huishouden doen of financiële zaken gaan 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 al dan niet een nieuwe relatie wil, je zal een nieuwe levensweg moeten zoeken en je leven herdefiniëren. Zet niet alles op pauze tot je 'de ware' tegenkomt. Wacht niet af, maar leef je leven, beleef je passies.



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



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

Die nieuwe weg kan heel veel verschillende richtingen uit. Je kan kiezen voor een nieuwe partner, je kan iemand (of meerdere personen) ontmoeten die aan je seksuele verlangens tegemoet komt, zonder dat het noodzakelijk een echte liefdesrelatie is of je kan ervoor kiezen om alleen te blijven en eventueel intieme relaties aan te gaan met vertrouwenspersonen.

BEN IK KLAAR VOOR EEN NIEUWE RELATIE?

Met wat geluk heb je een vertrouwenspersoon waar je bij terecht kan, maar niemand anders kan jouw lijdens 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 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 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 ontdekkingstocht, 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 dat nieuw niet eng hoeft te zijn, maar dat tal van mogelijkheden kan bieden. Je hebt nu ook heel wat voordelen tegenover vroeger! Doorheen de jaren heb je mensenkennis, levenservaring en relativiseringsvermogen ontwikkeld. Put hieruit om meer zelfvertrouwen te krijgen. Neem dus niet het zekere voor het onzekere, maar probeer vertrouwen te halen 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. Twee 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.



EEN NIEUWE RELATIE IS EEN ONTDEKKINGSTOCHT



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

Wijze raad: blij 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. Ook is het belangrijk om veilig te vrijen als je een nieuwe partner vindt. Op SOA's (Seksueel Overdraag-

bare Aandoeningen) staat geen leeftijd, iedereen kan besmet raken met een geslachtsziekte zoals HIV, herpes, chlamydia ... Je kan bij de apotheek, maar ook supermarkten en drogisterijen condoms verkrijgen om jezelf te beschermen. Als je vragen hebt over

veilig vrijen of advies wil over condoomgebruik, kan je steeds bij de huisarts terecht.

WAAR IEMAND ONTMOETEN?

Het is niet evident om een nieuwe romantische of seksuele partner te vinden. Durf zeker datingsites en -app's uit te proberen op het internet. Er bestaan heel wat datingsites voor 50-plussers¹, en ja, zelfs Tinder kan heel wat nieuwe relaties of vrienden opleveren. Ben je digitaal niet erg mee? Dan kan je misschien wel iemand tegenkomen via een (computer)kursus, of spring eens bin-

nen in een Swipecafé, en stel je vragen aan een digi-vrijwilliger. Ben je geen fan van online daten? De 'ouderwetse' manier kan uiteraard ook. Om nieuwe mensen te ontmoeten kan je activiteiten proberen die andere plussers graag doen.

Je kan iemand ontmoeten via een vereniging zoals S-Plus vzw (www.s-plusvzw.be) waar er activiteiten, uitstappen en reizen georganiseerd worden, al dan niet voor singles. Misschien is vrijwilligerswerk wel iets voor jou, zo kom je ook veel mensen tegen.

¹ meetic.be, 50plusmatch, 50plusliefde, parship.be (betalend), ...



5

OUDER MAAR NIET OUT

EEN NIEUWE SEKSUELE FASE

Rond de leeftijd van 50 jaar 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 zelfs 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. 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 vocht aan te maken. 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 (re)actie 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 vermin-

derd 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 of je al dan niet hulp wil. Het is belangrijk het onderwerp bespreekbaar te maken. Niet alleen tussen partners, maar ook tussen patiënten en zorgverleners.

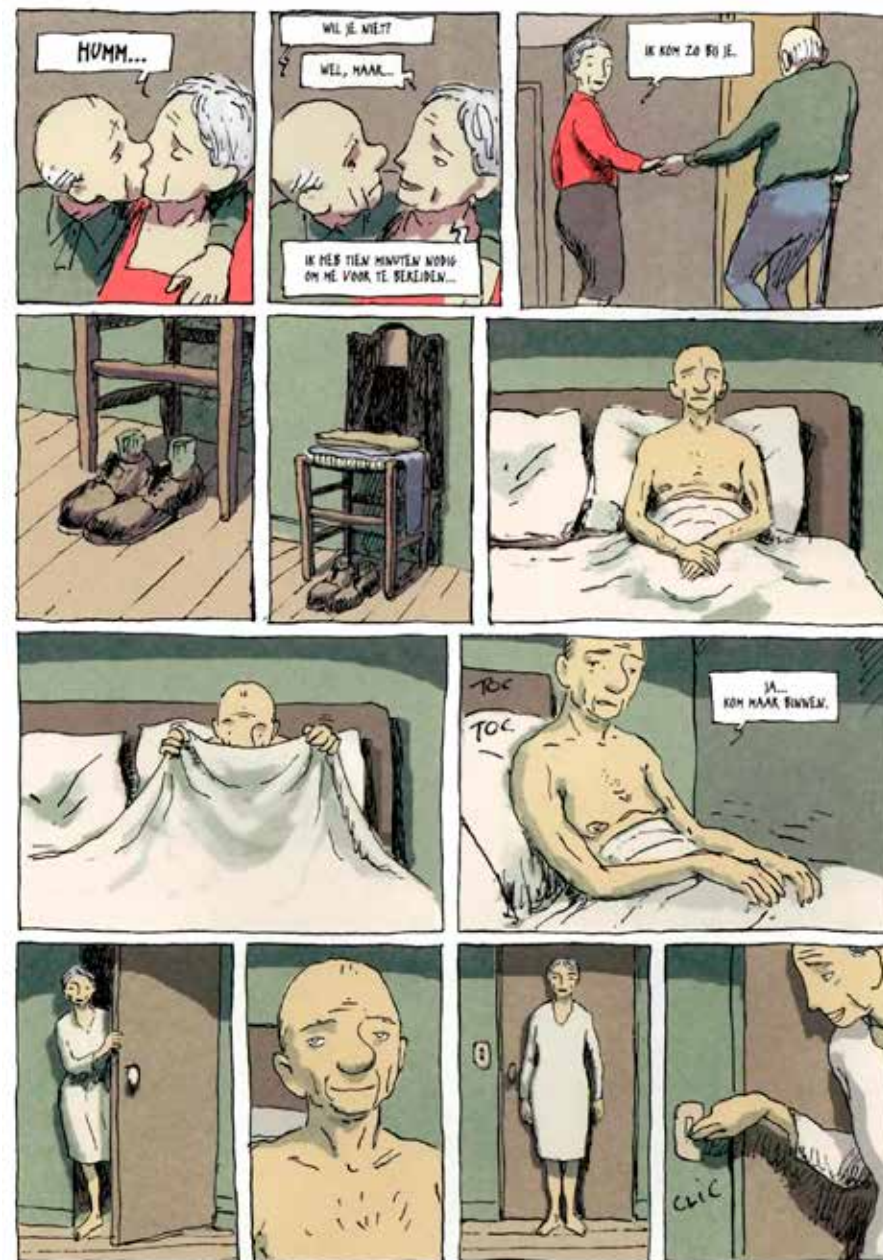
Het kan zijn dat je partner het moeilijk heeft met communicatie. Mannen durven er minder vaak over te praten. Ze voelen zich schuldig of beschaamd en leggen er zich sneller bij neer. Vrouwen zijn vaak meer communicatiegericht. Probeer ruimte te laten en tegelijkertijd je grenzen te stellen wanneer je partner er liever niet over praat. Je partner kan eventueel de stap zetten naar een neutraal en bevoegd persoon om vragen te stellen en advies te krijgen wanneer het moeilijk is om als koppel erover te praten.

WIST JE DAT ...

... maar een minderheid van de rijpere sekspartners werkelijk een disfunctie heeft? Vaak spelen onzekerheid, hor-

monale stoornissen, organische oorzaken (roken, diabetes, verhoogde bloeddruk, geneesmiddelen ...) en psychische zorgen (stress, depressie, vermoeidheid ...) een rol in het ervaren van libidoproblemen. Veroudering vanaf 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 leeftijdsgebonden en hoeven niet ten koste te gaan van de kwaliteit van de seksuele beleving. Het is belangrijk om te weten welke veranderingen je ondergaat zodat 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 het zelfvertrouwen te versterken en vertrouwen te herwinnen. Het is niet omdat de interesse voor seks met ouder te worden lijkt te minderen, dat het lichaam niet meer tot seks in staat is. Beleven van plezier op lichame-lijk en psychologisch gebied is gezond en verhoogt de levensduur en kwaliteit.



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



ERECTIESTOORNIS OF ONDERLIGGEND PROBLEEM

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 fysisch onderliggend probleem. (Zie sneltest op p. 40.)

MENOPAUZE START

De overgang wordt vaak gezien als 'het begin van het einde', maar je kan het ook beschouwen als het begin van een nieuwe en buitengewoon opwindende levensfase.

De overgang zelf verschilt heel erg van vrouw tot vrouw. Terwijl sommigen enorm kunnen afzien van de hormoonschommelingen, opvliegers, nachtelijk zweten of andere klachten, zal een ander hier nauwelijks iets van merken. Bespreek met je arts hoe je die ongemakken het best kan verhelpen en zoek uit wat er voor jou het beste werkt. Wanneer een vrouw een jaar lang geen menstruatie meer heeft gehad, is ze 'officieel' in de menopauze.

De zin in seks verschilt erg van vrouw tot vrouw. Dat geldt uiteraard ook verder tijdens de menopauze en daarna. Sommige vrouwen ervaren dit keer-

punt in hun leven als een bevrijding en hebben net méér zin in seks. Ze worden niet meer gehinderd door hun menstruatie en hoeven niet meer bang te zijn om ongewenst zwanger te raken. Andere vrouwen voelen weinig opwinding of krijgen geen orgasme meer. Hun seksueel verlangen kan daardoor verminderen. Het is uiteraard ook mogelijk dat de zin in seks helemaal niet verandert tijdens de menopauze.

Door het dalende oestrogeengehalte tijdens de menopauze krijgen veel vrouwen last van vaginale droogte. Er is dan te weinig slijm of vocht in de vagina waardoor intiem contact pijnlijk kan worden en tot minder zin in seks kan leiden. Door al die intieme veranderingen wordt vrijen tijdens de menopauze soms minder aangenaam. Als de vrouw last heeft van vaginale droogte worden de seksuele betrekkingen minder pijnlijk als een glijmiddel wordt gebruikt. Te weinig vocht door het lagere oestrogeengehalte kan ook worden opgelost met hormonen. Bespreek wat het beste werkt voor jou met je arts.

Door de hormonale en lichamelijke veranderingen kan het zijn dat je je even wat minder in je vel voelt. Maak dit bespreekbaar met je partner. Relatietherapie of praten met andere vrouwen om over ervaringen te praten kan zeker helpen. Zo kan je de menopauze relativeren en jezelf beter aanvaarden. Laat de menopauze zeker geen excuus zijn om de intimiteit in je relatie te verliezen.

SNELTEST 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 bijsluiters) die een invloed kunnen uitoefenen op je libido?
- Je hebt een hoge cholesterol?

De zonet opgesomde vragen zijn **onderliggende oorzaken** van erectieproblemen. Indien je 'ja' op één 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 één van deze antwoorden 'juist' hebt geantwoord, want je hebt misschien een **disfunctie**.



**JONG OF OUD,
GEZOND OF ZIEK,
DEMENTIE OF NIET,
BASISBEHOEFTE
VERDWIJNEN NIET.**



SEKS NA ZIEKTEDIAGNOSE

Oudere mensen hebben geen seks, en mensen met een ziekte al helemaal niet, toch? Uiteraard klopt dat helemaal niet. Met een chronische aandoening kan je een bevredigend seksleven hebben. Het kan wel zijn dat er een aantal dingen anders moeten. Niet alle klachten hoeven trouwens gereleerd te zijn aan je leeftijd of ziekte. Bij iedereen kan er wel eens wat aan

de hand zijn. Door een ziekte of aandoening kan het wel zijn dat jouw lichaam niet meer functioneert zoals je zou willen. Een deel van je klachten, zowel lichamelijke als psychische, kunnen ontstaan als bijwerking van de medicatie of de behandeling. Als koppel kan dit invloed hebben op seksualiteit en intimiteit. Vrijen kan bijvoorbeeld moeizaam gaan. Ook de partner vindt toenadering soms moeilijk uit angst of onwetendheid.

Communicatie is zoals steeds het sleutelbegrip. Ga in gesprek met je partner en eventueel ook met je huisarts. Er zijn vast mogelijkheden die kunnen bijdragen aan jullie situatie.

Tips om met je partner te praten over seks:

Kies het juiste moment en zorg dat er genoeg tijd is voor een gesprek. Onthoud dat je partner het waarschijnlijk ook een lastig onderwerp vindt. Begin er niet over tijdens het vrijen zelf.

- Heb geduld en toon begrip.
- Gebruik de ik-boodschap (BUOG-methode).
- Klap je dicht of kom je er moeilijk uit? Zeg dat dan tegen je partner.
- Stel vragen aan je partner (wat en hoe).
- Luister naar de ander en controleer regelmatig of je het goed begrepen hebt. "Bedoel je ...?"
- Denk aan 'NIVEA' (Niet Invullen Voor Een Ander: je weet niet wat een ander denkt of voelt, dus ga het vooral niet zelf invullen of ga niet ergens van uit.).
- Maak elkaar geen verwijten.
- Bespreek met je partner wat je wél fijn vindt.

Als seks op de 'oude' manier niet meer lukt, kan je samen manieren bedenken om wel nog intiem te zijn:

- Andere seksuele standjes
- Elkaar (genitaal) stimuleren met de hand, de mond, een vibrator ...

- Elkaar erotische literatuur voorlezen
- Samen intieme of erotische films kijken
- In elkaars nabijheid masturberen
- Elkaar insmeren met iets lekkers (eetbaars) en dat oplikken
- Samen in bad of onder de douche
- Elkaar inzepen, scrubben of insmeren met bodymilk
- (Erotische) massage
- ...

KANKER

Een kankerdiagnose heeft een grote impact op je leven en is een aanslag op je lichaam en geest. De fysieke klachten ervan hangen af van het soort van kanker, maar het kan zeker gevolgen hebben in je seksualiteitsbeleving. Heel wat mensen ervaren drempels om van seksualiteit te kunnen genieten. De redenen hiervan kunnen zeer verschillend zijn.

Tijdens of na de behandeling van kanker kan je merken dat je minder zin hebt in seks. Ook opgewonden raken, klaarkomen of geslachtsgemeenschap (penetratie) kan lastiger zijn of niet meer lukken. Je zelfbeeld en -vertrouwen kunnen een knak gekregen hebben, waardoor je je minder aantrekkelijk voelt voor je partner. Mogelijk krijgt seksualiteit daardoor een andere betekenis. Ga als koppel op zoek naar een nieuwe intimiteit en seksualiteit. Er

is een seksueel leven voor en na een kankerbehandeling. Belangrijk is om je verwachtingen bij te stellen.

Leer opnieuw elkaars lichaam kennen, en zoek naar een manier van vrijen die je beiden prettig vindt. Het kan even duren vooraleer je weer de stap zet om te vrijen. Je kan verschillende drempels ervaren waar je over moet. Een veranderd lichaam met eventuele littekens, haarverlies, sterk vermagerd of verzaard kunnen je zelfbeeld aantasten en maken dat je je niet goed in je vel voelt. Je kan je niet voorstellen dat je aantrekkelijk bent voor je partner. Als partner kan je eveneens drempels ervaren. Tijdens de periode van de behandeling moet er vaak een zorgende rol opgenomen worden, waardoor je het lichaam van je partner anders gaat bekijken en beleven. Een partner is vaak bang om de geliefde pijn te doen of om iets te vragen waar die nog niet klaar voor is. De meeste mensen vinden stilaan samen weer een manier om een bevredigend seksueel leven te hebben. Bij anderen lukt dat niet. Soms beslissen mensen om niet meer seksueel actief te zijn. Ook daar is niets mis mee.

Heel wat ongemakken kunnen verholpen worden. Het is daarom belangrijk om met je partner te praten hierover, maar ook met je arts of zorgkundige.

”

² Op www.allesoverkanker.be van Kom op tegen kanker, vind je heel wat informatie over kanker en getuigenissen van lotgenoten, ook bij de Stichting tegen kanker is er heel wat informatie beschikbaar via www.kanker.be of hun infolijn 0800 15 802

³ Kijk voor meer informatie over diabetes op www.diabetesliga.be of www.solidaris.be

Een gespecialiseerde oncoseksuoloog² is gespecialiseerd in seksualiteit tijdens en na kanker. Er zijn ongetwijfeld manieren waarop je je seksuele beleving opnieuw aangenaam kan maken.

DIABETES

Door diabetes³ kunnen er zowel bij mannen als bij vrouwen lichamelijk klachten zijn die je seksualiteitsbeleving kunnen beïnvloeden.

Een meerderheid van de mannen met diabetes heeft last van erectieproblemen. Dit kan zijn door schade aan de bloedvaten of zenuwbanen. Weet dat er mogelijkheden bestaan om erectieproblemen te behandelen. Bespreek dit met je endocrinoloog of huisarts.

De klachten kunnen ook psychisch van aard zijn zoals de angst om niet te kunnen presteren of in een hypo terecht te komen. Iets eten op voorhand, of iets bij de hand houden kan al een geruststelling geven. Zorg dat je bloedsuikerspiegel goed zit. Dat zorgt ervoor dat je lichaam seksueel beter functioneert, maar ook de eventueel erectiebevorderende medicatie zal beter werken. Bij psychologische oorzaken kan je huisarts doorverwijzen naar een seksuoloog of psycholoog.



Mannen met diabetes kunnen problemen ervaren met hun orgasme. De kracht van de zaadlozing kan afnemen, maar ook de gevoeligheid aan de eikel, waardoor er minder snel een orgasme wordt bereikt. Bij verminderd gevoel in je lichaam en de geslachtsdelen, kan je proberen jouw lichaam opnieuw en anders te leren ontdekken. Als je merkt dat je geslachtsdelen ongevoeliger worden kan je proberen om nieuwe (seksueel) gevoelige plekken te ontdekken. Het is ook mogelijk dat meer en langere stimulatie nodig is om hetzelfde effect te bereiken als vroeger. Een andere klacht die soms voorkomt is het droog klaarkomen, waarbij het prettig gevoel blijft, maar er geen sperma naar buiten komt. Het sperma gaat de 'verkeerde' kant op en komt in de blaas. Bij het plassen na de seks kan de urine dan wat troebel zijn. Droog klaarkomen is echter niet gevaarlijk en hoeft geen invloed te hebben op het seksueel genot. Sommige mannen missen wel het gevoel van de ejaculatie, of het zichtbaar klaarkomen. Zo kan een droog orgasme tot onzekerheid en gebrek aan zelfvertrouwen leiden. Praat erover met je partner of je arts.

Bij vrouwen met diabetes kan het vrijen pijnlijk zijn, doordat de vagina minder vochtig wordt. Maar net zoals bij de menopauze kan hier het gebruik van glijmiddel helpen. Als het langer duurt om zin te krijgen of om opgewonden te raken, neem dan meer tijd voor het vrijen en zoek uit wat voor jou werkt om zin en opwindung te krijgen.

Schimmelinfecties komen vaker voor, en dit kan (seksuele) aanraking pijnlijk maken. Het is belangrijk om de schimmelinfectie correct te behandelen voordat je weer seksuele betrekking hebt. Als je de indruk hebt dat je medicatie een invloed heeft op het seksleven, is het belangrijk dat met je arts te bespreken.

Misschien zijn er kleine aanpassingen nodig, en moet er wat creativiteit aan te pas komen, maar ook met diabetes kan vrijen heel plezierig zijn. Overwin vooral de angst voor andere en nieuwe mogelijkheden. Praat samen met je partner over hoe je samen jullie seksualiteit verder vorm wil geven.

DEMENTIE

Dat intimiteit en seksualiteit bij het leven horen is alvast duidelijk. Dat is niet anders bij mensen met dementie. De behoefte elkaar aan te raken en lief te hebben is altijd belangrijk, dat verandert niet als je partner of je geliefde (beginnende) dementie heeft.

Wat wel verandert is de relatie en daarmee begrijpelijk ook de seksuele relatie. Door de dementie kan de gelijkwaardigheid in de relatie worden verstoord. Je kan van (liefdes)partner naar verzorger gaan. Ook veranderingen in gedrag of persoonlijkheid bij de partner met dementie kan de relatie onder druk zetten. Dit heeft natuurlijk eveneens invloed op de seksualiteitsbeleving, zowel van de persoon met de

mentie als van de partner. Intiem zijn zoals vroeger zal misschien niet meer hetzelfde zijn. Het kan zijn dat je seks anders gaat ervaren. Het hoeft zeker niet het einde te betekenen van jullie seksleven. Seks of intimiteit kan soms helpen om dicht bij elkaar te blijven, als praten steeds moeilijker wordt. Het is dan misschien juist fijn om lichamelijk met elkaar te kunnen communiceren. Denk eraan dat we allemaal nood hebben aan knuffelen, liefdevolle aanrakingen en het delen van gevoelens. Dementie kan het moeilijk maken om die liefde te laten zien. Door de schade in de hersenen is het delen van emoties opeens veel moeilijker. Veel mensen met dementie genieten echter van aanrakingen, zelfs als ze het niet hardop kunnen vertellen.

Woont je partner niet meer thuis, maar heb je wel nood aan meer privacy en intimiteit? Praat hier dan over met het zorgpersoneel. Behoeftte aan intimiteit en ook seks is heel menselijk en normaal. Of je nu jong bent of oud, ziek of gezond, dementie hebt of niet. De houding van verzorgend personeel tegenover seksualiteit kan heel verschillend zijn. Veel mensen die in een woonzorgcentrum wonen, blijven naar intimiteit verlangen. Dat kan een een-

voudige aanraking of knuffel zijn tot expliciet seksueel contact. Voor het personeel kan dat vaak een uitdaging zijn wanneer er vooroordelen bestaan door onwetendheid, gebrek aan privacy afspraken of simpelweg door tijdsgebrek. Bewustzijn van andere seksuele geardheden kan ontbreken. Uiteraard zijn er grenzen (seksueel ongeremd gedrag) en huisregels nodig, maar het is voor een woonzorgcentrum belangrijk om een openheid te creëren rond seksualiteit. Het is belangrijk dat personeel oor en oog heeft voor de lichamelijke noden van de bewoners en ruimte kan bieden om seksualiteit een plaats te geven. Dat kan gaan van een vertrouwenspersoon of een intimiteitscoach tot aangename privéruimtes waar bewoners in alle discretie hun seksualiteit kunnen beleven.

Heb je nood aan praten met lotgenoten of informatiesessies? Ga na of er bij Coponcho⁴ of andere mantelzorgverenigingen praatcafés zijn. Vaak is praten met mensen die hetzelfde meemaken een opluchting en kunnen er heel wat ervaringen gedeeld worden. We hebben hieronder nog verwijzingen geplaatst die inzicht kunnen geven rond dementie⁵.



⁴ Kijk op www.coponcho.be voor activiteiten en mantelzorgcafés

⁵ Kijk op www.expertisecentrumdementie.be voor expertise, op www.alzheimerliga.be voor lotgenotenervaringen en bij www.aditi.be voor advies en informatie rond seksualiteit en seksuele dienstverlening bij mensen met een beperking en ouderen.

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 alvast klachten als rugpijn, incontinentie en droogheid bestreden worden. Bovendien zijn er tal van posities die de rug en de knieën ontzien.

BEKKENBODEMVERSTERKING VOOR DE VROUW

Kegel-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 RUG⁶

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.

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 te veel te belasten. Plaats kussentjes onder pijnlijke lichaamsdelen: ze zorgen ervoor dat de rug minder belast wordt. Neem eventueel een pijnstiller voor het vrijen.

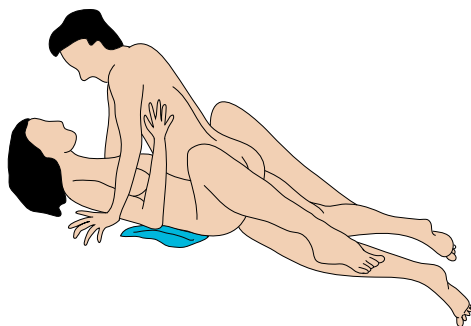
⁶ Bron: Mannekens Pascal, (1996), Rug en bed. Slaapsystemen en de preventie van rugklachten.

1. 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.

1.1. WANNEER DE PIJN VERERGERT BIJ HET VOOROVERBUIGEN

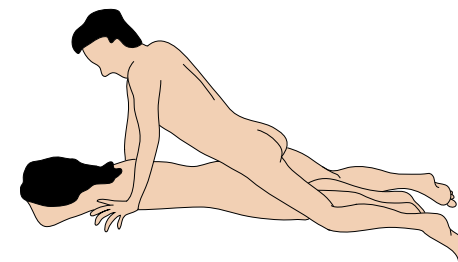
Krijg je meer rugpijn van zitten en vooroverbuigen? Zorg er dan voor dat je lage rug tijdens het vrijen zijn natuurlijke kromming bewaart. Hierbij moet je de onderrug goed ondersteunen wanneer je op je rug ligt. Je kan onderstaande houdingen proberen:



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.



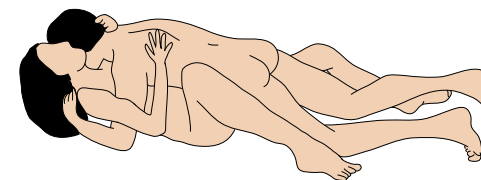
**HET IS NIET OMDAT JE WAT
OUDER BENT GEWORDEN
DAT SEKS SAAI HOEFT TE
ZIJN.**



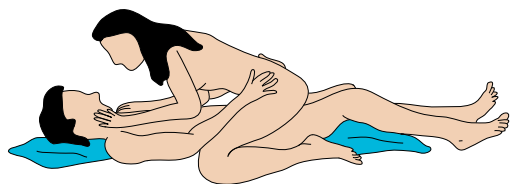
De vrouw ligt ontspannen op haar buik. Wanneer dit pijn geeft in de onderrug, kan ze een kussentje onder haar buik plaatsen om de holte in de onderrug wat af te vlakken. Eventueel kan ze zich ook nog extra opduwen op de ellebogen om de onderrug wat holler te maken. Ze voelt zelf het best aan wat voor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

1.2. 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.



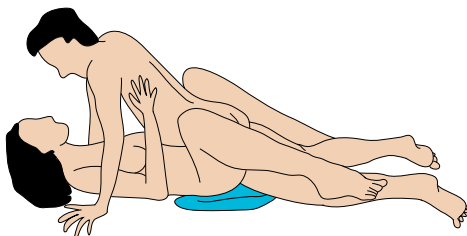
De vrouw gaat op de man zitten en probeert hierbij haar onderrug recht te houden. De man ligt op zijn rug en plaatst kussentjes onder hoofd en knieën. Dit stabiliseert zijn houding.

2. HOUDINGEN VOOR DE MAN MET LAGE RUGPIJN

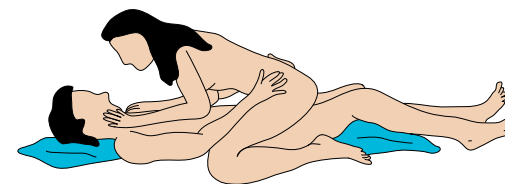
Als de man last heeft van pijn in de onderrug moet hij op een zo comfortabel mogelijke manier kunnen liggen. De rug moet hierbij zoveel mogelijk ontlast worden. Er bestaan verschillende mogelijkheden. We maken hierbij een onderscheid tussen rugklachten die erger worden bij het vooroverbuigen en rugklachten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

2.1. 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.



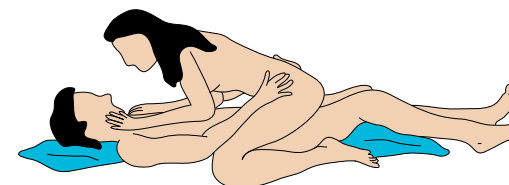
De man ligt op zijn rug en plaatst een kussentje onder de onderrug om de natuurlijke holte te ondersteunen.

2.2. 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:



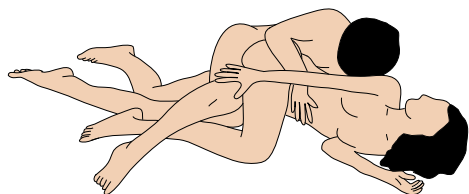
De man zit op zijn knieën en buigt hierbij de romp naar voor. Op die manier wordt zijn onderrug afgevlakt. De vrouw plaatst een kussentje onder haar rug zodat ze hoger ligt.



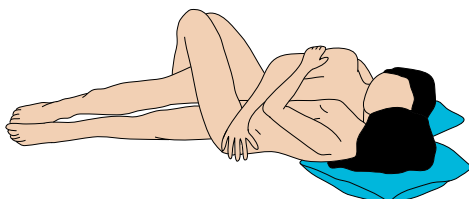
De man ligt op zijn rug met een kussentje onder het hoofd en de knieën. Op die manier ligt hij in een ontspannen houding en kan zijn onderrug ontspannen.

3. 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.

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 geraken. 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 gebied. 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 verveling 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 aanpassingen 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

Het is niet omdat je wat ouder bent geworden dat het saai hoeft te zijn. Je hoeft vaak zelfs niet zo heel veel te veranderen om je seksleven weer wat op te vrolijken.

Praten is heel belangrijk zoals we al eerder hebben aangegeven. Een van de belangrijkste oorzaken van het feit dat seks gaat voelen als routine en minder als gepassioneerde seks, is gebrek aan communicatie. Wees niet bang om te zeggen wat je wel en niet fijn vindt. Praat over wat je opwindt en laat je partner hetzelfde doen. Probeer het gesprek positief te houden, benadruk vooral wat je partner goed doet in bed en waar je echt van geniet.

Probeer eens iets nieuws om het spannend te houden. Kies eens een andere kamer of plek in het huis. Wat heb je altijd al eens willen doen? Verras je partner met een leuk lingerie-setje of

zet wat kaarsjes klaar. Seks plannen is zeker niet verkeerd. Hoe fijn het ook is om heel spontaan vanuit verbinding en liefde te vrijen, soms kan een beetje planning het nodige duwtje in de rug geven.

Verwacht niet dat het elke keer vuurwerk zal zijn. Een heerlijke vrijpartij hoeft niet de beste ooit te zijn. Leg de nadruk niet op de prestatie en het bereiken van een orgasme. De verbinding, de grappige momenten samen, zijn even belangrijk in een seksuele relatie. Met de leeftijd zijn er een aantal klachten die invloed kunnen hebben op de beleving van seks. Goede seks is gelukkig niet aan leeftijd gebonden. Er is ook goed nieuws: er zijn genoeg manieren om seks leuk en lekker te houden. Er zijn 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 vocht. **Glijmiddel** (met of zonder smaak) neemt dit ongemak op eenvoudige en snelle wijze weg. Een glijmiddel vind je in de apotheek en zelfs in grootwarenhuizen terug.

Heerlijk geurende **massageolie** of –crème om de zintuigen te stimuleren.

Vibrator (zowel voor penetratie als een stimulering voor de clitoris of andere lichaamsdelen). Dit toestel heeft een trilling die je harder of zachter kan zetten. Een **luchtdrukvibrator** is voor clitoris- of tepelstimulatie. Vibrators kan je ook gebruiken om de rest van het lichaam te masseren, of tepels, aarsstreek, balzak of penis en eikel te stimuleren. Voor dubbel plezier kan je gebruik maken van een **koppelvibrator**, of een vibrerende penisring.

Een **dildo** heeft geen batterijen nodig en is bijgevolg zonder trilling. Ze zijn geschikt voor penetratie. Met een voorbinddildo (voorbindpenis of strapon) kan je als partner de mate van penetratie bepalen.

Een **erotische film** om samen naar te kijken.

Erotische **spelletjes** gebaseerd op de Kama Sutra, een oude Indiase leer over de wetenschap van de liefde.

Streelpluim. Je kan met deze pluim elkaar zachtjes strelen en kietelen.

Benwa-bal of energie-ei: deze breng je vaginaal in om de vagina- en bekkenbodemspieren te stimuleren en te trainen.

Seksueel stimulerende gel om op de clitoris aan te brengen. Bevat een muntextract en zorgt voor een tintelend effect.

Er zijn diverse **erectiestimulerende producten**. Je vraagt best advies aan de huisarts over het meest geschikte middel voor jou: erectiepijl, injectie, erectie bevorderend condoom, penisring, vacuümpomp,... Beschouw deze hulpmiddelen als een volwaardig deel van je seksleven en niet als hinderpaal.

Op onze website www.s-plusvzw.be vind je een ledenvoordeel op erotische webshops.

6. NOG VRAGEN?

Uiteraard is nog lang niet alles gezegd, en is elke persoon uniek en elke situatie anders. Sensoa maakte een zeer uitgebreide en laagdrempelige site www.allesoverseks.be waar je met heel wat praktische vragen terecht kan.

Wanneer je vragen hebt over jouw bepaalde fysieke, medische of emotionele aspecten dan neem je best contact op met je **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 buitenstaander praat (een seksuoloog) of een vertrouwd persoon (je huisarts).

Neem een kijkje op www.seksuologen-vlaanderen.be voor adressen en informatie. Heb je nog specifieke vragen over hulpmiddelen, dan kan je steeds contact opnemen met een **erotheek**. Er zijn tegenwoordig heel wat laagdrempelige en vrouwvriendelijke erotheken. Aarzel niet om advies te vragen. Bij verschillende online winkels kan je via de post zeer dis-

creet artikelen bestellen als je je toch niet op je gemak voelt om een winkel binnen te gaan. Op onze website www.s-plusvzw.be vind je een leidendoordeel op erotische webshops.

Het kan ook interessant zijn om met **vrienden** en leeftijdsgenoten over bepaalde vragen te praten. Misschien zitten zij wel met dezelfde vragen en problemen of hebben zij veel ontdekt om over te praten. Het geeft vaak herkenning waardoor je klachten beter begrijpt of accepteert.

Weet dat intimiteit en seksualiteit fundamenteel onderdeel zijn van ons algemeen welbevinden, en dat dokters en andere **zorgverleners** zoals onder andere seksuologen, (relatie)therapeuten en menopauzeconsulenten opgeleid zijn om ons te helpen in onze gezondheid.

Nog niet uitgelezen? Neem zeker eens een kijkje op solidaris.be of s-plusvzw.be voor meer info en verhalen. In hoofdstuk 7 geven we je een literatuurlijst voor nog meer inspiratie.

7. INSPIRATIE EN LECTUUR

- Claes, Hubert, Andrienne, Robert, Ongehoorzame jongens. Ik hoop dat m'n dokter er zelf over begint.
- De Borger, Ariane, Nieuwe liefde na 50: tussen droom en werkelijkheid.
- De Cock, Lucien, Open voor bloot. Liefde, intimiteit en seksualiteit na de vijftig.
- de Wijn, Sophie, Verkering na je zestigste. Een gebruiksaanwijzing.
- de Wit, Tanja, Van ex naar next. Daten na je vijftigste.
- Demets, Isabelle, Seks en intimiteit na je 50ste
- Frederix, Nele, e.a., Als Amor de draad kwijtraakt. Over seksualiteit en intimiteit bij personen met dementie.
- Messelis, Els, Mannen willen seks, vrouwen willen intimiteit.
- Messelis, Els, Intimiteit en seksualiteit in woonzorgcentra.
- Messelis, Els, Aanraking in tijden van huidhonger.
- Rabaté, Pascal, (strip) Een tweede jeugd.
- Slabbinck, Wim, Waarom mannen geen seksboeken kopen.
- Trommelmans, Wim, Vlaanderen vrijt. 60 jaar seks in Vlaanderen.
- T'Sjoen, Guy, Onder de gordel: verhalen van de mannendokter
- Van Assche, Lies, Partnerrelatie, intimiteit en seksualiteit in de tweede levenshelft.
- Van de Cruys, Luc, Bruynseels, Kristel, Daems Igor, e.a. Grijze goesting liefde, intimiteit en seksualiteit op latere leeftijd.
- Van den Ven, Luc, Lies Van Assche, Intimiteit en seksualiteit bij ouderen.
- Van den Ven, Luc, Lies Van Assche, De liefde maakt een klein bed groot.
- Van de Wiele, Intimiteit en seksualiteit bij ouderen.
- Van de Wouw, Madeleine, Sex on the rocks. Maak je relatie weer spannend.
- 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.
- Vansteenwegen, Alfons, Als liefde zoveel jaar kon duren. Genieten van je relatie na 50.



Voor plussers met pit

Met de steun van



Vlaanderen
verbeelding werkt

