SEKS TIJDENS EN NA DE OVERGANG

LAST OF LUST?

Seks heeft niet bepaald het imago 'ageless' te zijn. De woorden 'menopauze' en 'libidoverlies' worden namelijk vaak in één adem genoemd. Een misverstand van formaat: op intimiteit én seksualiteit staat geen leeftijd. Al moet je soms wel bereid zijn om je definitie ervan aan te passen.

DE EXPERTS

Wilfried Van Craen, cognitief gedragstherapeut, mindfulnesstrainer, seksuoloog en auteur van 'Seks zonder Stress', *wilfriedvancraen.be*

Dorenda van Dijken, gynaecoloog in het OLVG Amsterdam

‘Zin in seks begint in je hoofd’

Madonna die reclame maakt voor Louis Vuitton, gehuld in niets meer dan een slipje – met kenmerkend LV-logo uiteraard – nylonkousen, naaldhakken en een blazer: not done, vond de Britse tabloid *The Daily Mail*. ‘Put it away’, luidde de kop bij het artikel dat breed uitsmeerde dat de popster al ver boven de vijftig is en dus dringend haar kenmerkende puntbeha moet verruilen voor wat meer bedekkende kledij. Want vijftigplussers zijn toch te oud om sexy – laat staan seksueel actief – te zijn? Krakende gewrichten, stramme ledematen, een uitdijend buikje en een totale desinteresse in seks: dat is namelijk hoe het leven er na de menopauze volgens de heersende stereotypes uitziet.
‘Nochtans is er geen gegronde reden om aan te nemen dat de seksualiteit stilvalt met het ouder worden’, stelt **seksuoloog en relatietherapeut Wilfried Van Craen**. ‘Neem nu het idee dat vrouwen na de overgang nog amper opwindingsvocht produceren. Recent onderzoek bewijst dat dat een mythe is: door het gedaalde oestrogeenniveau wordt de huid van de vagina inderdaad dunner, maar dat heeft geen effect op het nat worden ervan tijdens het vrijen. Als een vijftigplusser de juiste seksuele prikkels krijgt en dus opgewonden raakt, zal ze even vochtig kunnen worden als op haar twintigste.’

HOOFDZAAK

Toch zijn veel vrouwen zich daar niet van bewust, merkt de Nederlandse **gynaecologe Dorenda van Dijken** in haar spreekkamer. Pijn bij de penetratie is namelijk een veelgehoorde klacht en de menopauze wordt steevast met de vinger gewezen. ‘’Het is zo droog’, hoor je dan. De grootste remmer voor seksuele opwinding is pijn. Of alleen al de angst voor pijn. Als gevolg daarvan ga je onbewust je bekkenbodemspieren aanspannen, wat penetratie nog lastiger maakt. Voor je het weet, kom je in een neerwaartse spiraal terecht en dan krijgt de overgang de schuld. Maar de vraag is: ligt het aan het dunner worden van de huid in de vagina – wat een schraal gevoel kan geven, ook als je gewoon op de fiets zit – of doordat je minder vochtig bent bij het vrijen? Als je al overdag zo’n droog, schraal gevoel hebt, kan het aanvullen van een beetje oestrogeen in de vorm van een crème of tablet helpen om het slijmvlies in de vagina weer wat op te bouwen. Maar als je geen opwindingsvocht aanmaakt omdat je geen zin hebt, en mogelijk tegen je zin vrijt, dan doet die crème niets.’
De gynaecoloog en de seksuoloog zijn het erover eens: zin begint in je hoofd. ‘Je hersenen zijn het belangrijkste seksorgaan; daar worden zin en opwinding geactiveerd.’
‘Seks is ook letterlijk een hoofdzaak, en net daar loopt het weleens mis’, weet Wilfried Van Craen. ‘Hoewel het natuurlijke bevochtigingssysteem van de vagina nog prima werkt, kan het wel wat langer duren voordat het op gang komt. Bovendien hebben veel postmenopauzale vrouwen intensere seksuele prikkels nodig om klaar te komen. Zoals oudere mannen ook wat meer tijd, aandacht en prikkeling nodig hebben om een erectie te krijgen en, vooral, te

>>

‘Voor vijftigplussers is vrijen minder prestatiegericht’

>> houden. En dan zijn er nog die andere, duidelijk zichtbare tekenen van de tand des tijds als rimpels, buikjes, slapper wordend vel ... Al die fysieke veranderingen zorgen ervoor dat heel wat vrouwen én mannen onzeker worden in de slaapkamer. Onwetendheid voedt die faalangst: het ontbreekt hen aan informatie over hoe ze met dat veranderde lichaam moeten omgaan.’

EXIT PRESTATIEDRUK

Dat seks uitsluitend een jeugdige aangelegenheid is, is natuurlijk een misvatting van formaat. ‘Maar dat de tand des tijds geen enkele impact heeft op wat er in de slaapkamer gebeurt, is dat evenzeer’, onderstreept de seksuoloog. ‘Ook voor vijftigplussers ontbreken de realistische rolmodellen. Als er dan al eens een rijper, vrijend koppel op tv komt, dan is dat een scène vol passie en lust. Met lijven die nog niets aan aantrekkingskracht verloren hebben en waarbij seks verengd wordt tot vijf minuten penetratie in een acrobatisch standje. Dat legt extra druk op koppels: velen zullen niet meer aan dat mooie plaatje kunnen voldoen.’

‘En dat hoeft ook niet’, vervolgt Van Craen. ‘Ouder worden beïnvloedt je seksualiteit, maar maakt het niet onmogelijk. Alleen moet je soms wel bereid zijn om je definitie ervan aan te passen. Bij het zoeken naar een nieuwe invulling van intimiteit zijn nieuwsgierigheid en communicatie essentieel. Begin bij jezelf en leef in het moment: welke soort stimulatie ervaar je in deze periode van je leven als prikkelend? Wat windt jou vandaag op? Wat lijkt je leuk om nu uit te proberen? Ga daarna samen met je partner na welke vormen van intimiteit voor jullie allebei fijn lijken. Eén groot voordeel hebben vijftigplussers wel: ze hebben meer tijd. Het voorspel mag een stuk langer duren en de vrijpartij is vaak minder penetratie- en prestatiegericht.’

Nog een belangrijke tip: stop met denken, en begin met voelen. ‘Het bekende sekstherapiekoppel Masters en Johnson wist het in de jaren zeventig al: goesting heeft geen aan- of uitknopje. Net zoals slaap is seks een natuurlijke respons. En net zomin als je je lichaam naar dromenland kan dwingen, kan je het in een vingerknip in opperste staat van opwinding brengen. Het enige wat je kan doen, is de voorwaarden voor seksuele opwinding creëren: minimaliseer faalangst en maximaliseer de aandacht voor elkaar. Moeilijk is dat niet: begin met strelen, en kijk waar je uitkomt.’ ■

SPEELTUIN

Als je tegen je zin vrijt omdat het pijn doet of omdat de relatie niet helemaal goed zit, is het gebruik van glijmiddel een slecht idee. Maar als de randvoorwaarden wél juist zitten, kan een glijmiddel een fijn opstapje vormen naar een vrijpartij, stelt gynaecoloog Dorenda van Dijken. ‘Aanraking van een droge vulva en vagina kan onprettig voelen. Glijmiddel maakt de huid soepeler en de kans dat je daar met fysieke opwinding op reageert, en natuurlijk vochtig wordt, is groter.’

‘Ook seksspeeltjes kunnen een waardevolle aanvulling zijn’, vult seksuoloog Wilfried Van Craen aan. ‘Ja, ook voor de man. Het gebruik van een vibrator kan de prestatiedruk voor hem bijvoorbeeld verlichten. En verder zijn het ook gewoon leuke sfeermakers die voor extra pret in bed zorgen. Samen een speeltje kopen, kan prikkelend en verbindend werken.’

De pinpointvibrator is een nieuwkomer in seksspeeltjesland. Door zijn vorm biedt hij een zeer gerichte en intense clitorale stimulatie. Veel postmenopauzale vrouwen zijn fan, omdat zij intensere seksuele prikkels nodig hebben om klaar te komen. Is je clitoris té gevoelig? Gebruik hem dan in de zone rondom de clitoris. De uitwaaierende trillingen zorgen voor indirecte stimulatie.

Zumio (€ 149,99), *kaatskeuze.be*

KOM UIT JE HOOFD

Wilfried Van Craen: 'Zelfs al ken je elkaar al tientallen jaren, toch blijft het belangrijk om te praten over wat je partner opwindt of juist afremt. Wat iemand fijn vindt of niet, verandert namelijk door de jaren heen. Maar praten over gevoelens en verlangens blijft toch voor heel wat mannen en vrouwen een heikel punt: ze zijn bang om de ander te kwetsen of af te wijzen, en houden daarom de lippen op elkaar. Of ze weten überhaupt niet hoe ze zo'n gesprek moeten aanknopen. Voelt het wat onwennig om over seks te praten? Pak het dan wat speelser en laagdrempeliger aan. Een 'wensdoosje' waarin je tien erotische doe-opdrachten voor elkaar stopt, kan hierbij helpen.'

Zo pak je het aan:

- Je gebruikt elk een blad papier in een andere kleur. Dat knip je in tien strookjes. Afzonderlijk van elkaar schrijf je op elk van die tien strookjes een erotische of intieme activiteit. Van 'lieve' dingen als samen een bad nemen en elkaar inzepen, over een erotische massage tot een stiekeme seksuele fantasie of nieuwe standjes: alles kan, zolang het idee jou maar prikkelt.
- Stop de strookjes in een doosje of mooi potje, dat een plaatsje krijgt in de slaapkamer. Zin om elkaar te verwennen, of nood aan inspiratie in bed? Haal dan strookjes van de ander uit het doosje tot je een activiteit gevonden hebt waarvoor jullie allebei in de mood zijn. Voer uit … en vervang daarna door nieuwe wensen en verlangens.

MINDFULNESS IN BED

Naast seksuoloog en relatietherapeut is Wilfried Van Craen ook cognitief gedragstherapeut. Hij specialiseert zich in *mindfulness-based cognitive therapy*, kortweg MBCT. Deze strekking combineert de westerse wetenschappelijke benadering met boeddhistische wijsheid. En seks, dat is per definitie een activiteit die mindfulness vraagt. De principes erachter kan je dan ook naadloos doortrekken in de slaapkamer:

1. Land in het huidige moment

Wilfried Van Craen: 'Mindfulness draait niet om nietsdoen, zoals soms ten onrechte beweerd wordt, maar om de dingen met aandacht doen. Verplaats je focus van de gedachten in je hoofd naar de gewaarwordingen in je lichaam en vervolgens naar je partner. Kortom: land in het huidige moment.'

2. Beleef je seksualiteit met aandacht

'In het geval van vrijen is dat een liefdevolle, milde en nieuwsgierige aandacht, voor je eigen verlangens en die van je partner.'

3. Erken de realiteit zoals die zich op dat moment presenteert

'Soms wil je lichaam niet mee, of steekt er een stoorzender de kop op. Vaak leidt dat tot paniek: 'Help, ik ben slecht in bed!' Dat noemen we het verzet tegen de realiteit van het moment. Maar hoe sterker je je ertegen verzet, hoe groter het probleem wordt. Het is alsof je gas geeft terwijl je auto al vastzit in de modder. Erken de realiteit zoals die zich op dat moment presenteert en doe even iets anders. Dan gaat dat vervelende moment vanzelf voorbij.'

4. Weet: gedachten zijn geen feiten

'Als het in bed niet gaat zoals we zouden willen, hebben we de neiging om te beginnen piekeren of malen. Het is niet de bedoeling van mindfulness om die gedachten te verdringen of te ontkennen. Wel om ze te nemen voor wat ze zijn: gedachten, geen feiten. Je bént je gedachte niet.'

DOOR NATHALIE TOPS • BEELDEN GETTY IMAGES