



Seks als je ouder wordt



Seks alleen voor jonge mensen?

Natuurlijk niet! Ook oudere mensen doen aan seks en zijn tevreden over hun seksuele relatie. Veel ouderen zeggen dat de seks met de jaren beter wordt, omdat ze beter weten wat ze willen en beter op elkaar ingespeeld zijn. Tegelijkertijd komen met het klimmen der jaren seksuele klachten wel meer voor: minder zin hebben in seks, erectieproblemen, een droge vagina of pijn bij het vrijen. Deze brochure is voor iedereen die meer wil weten over de invloed van het ouder worden op het seksuele leven. Ook worden er tips gegeven om meer te genieten van seks.

Waarom verandert het seksleven?

Ruim de helft van de ouderen vindt seks belangrijk. Driekwart van hen is tevreden over hun seksuele relatie. Veel mensen geven aan dat hun seksleven verandert als ze ouder worden. Hoe komt dat?

Meer intimiteit

Met de leeftijd verandert de seksbeleving. Intimiteit en gevoelens worden belangrijker dan lust, opwinding en presteren. Intimiteit gaat over een gevoel van nabijheid en liefdevol contact met je partner. Intiem zijn betekent ook aandacht hebben voor elkaar, interesse tonen in elkaar, samen genieten van muziek, een film of lekker eten, elkaar complimenten geven, samen knuffelen en elkaar aanraken. Maar ook respect hebben voor elkaar, je kwetsbaar durven opstellen en elkaar vertrouwen horen bij intimiteit.

Uit onderzoek onder mensen van 60 tot 82 jaar is gebleken dat mensen die minstens 25 jaar dezelfde partner hebben, aangeven dat hun seksleven beter is geworden met het ouder worden. Dit komt onder meer door de wijsheid en ervaring die zij hebben opgedaan en de intimiteit die zij met hun partner hebben opgebouwd.

Sleur

Na een jarenlange relatie kennen partners elkaar zo goed en voelen ze zich zo op hun gemak bij elkaar, dat de seksuele spanning verdwijnt. Er ontstaat een bepaald patroon in het vrijen en dat kan vrijen saai en eentonig maken.

Eerder moe

Misschien een open deur maar wel een feit: naarmate je ouder wordt, raak je sneller vermoeid. Dit kan een reden zijn waarom sommige ouderen het liefst in de loop van de ochtend vrijen, wanneer ze het meest fit zijn.

Hormonen

Mannen en vrouwen hebben vanaf een jaar of vijftig te maken met hormonale veranderingen. Als gevolg hiervan neemt bij mannen de gevoeligheid van de penis voor seksuele prikkels af en bij vrouwen wordt de vaginawand droger en dunner. Deze veranderingen hebben invloed op seksualiteit. Minder zin in

seks, meer tijd nodig om opgewonden te raken, meer behoefte aan knuffelen en minder behoefte aan een orgasme zijn veelvoorkomende veranderingen.

Meer prikkeling

Bij het ouder worden, wordt het gemak waarmee je opgewonden wordt geleidelijk minder. Er is vaak wat meer prikkeling nodig om hetzelfde effect te bereiken dan wanneer je jong bent.

Ziekte of beperking

Ouderen hebben vaker te maken met ziekte of lichamelijke ongemakken. Dit kan de seksualiteit belemmeren. Vrijen kan pijnlijk zijn of te vermoeiend. Het lichaam reageert niet, minder of anders op seksuele prikkels. Het orgasme voelt minder sterk of lukt niet meer. Ook indirect werkt een ziekte of lichamenlijk ongemak door. Door pijn, stijfheid, vermoeidheid of incontinentie kan de behoefte aan seks verdwijnen. Het komt regelmatig voor dat de zin in seks niet terugkomt nadat een ziekte met succes is behandeld. Soms voelen mensen zich onzeker. Of ze hebben last hebben van angst voor bijvoorbeeld een nieuw hartinfarct of een nieuwe hersenbloeding. Dergelijke angsten kunnen trouwens ook spelen bij de partner die gezond is.

Medicijnen

Medicijnen zijn bekende spelbrekers. Medicijnen kunnen de zin in seks beïnvloeden, erectieproblemen veroorzaken of een droge vagina tot gevolg hebben. Het is bekend dat antidepressiva en medicijnen die leiden tot een afname in testosteron een negatief effect kunnen hebben op de opwinding en de zin in seks.

Ingrijpende gebeurtenissen

Vroeg of laat krijgt bijna iedereen te maken met ingrijpende gebeurtenissen. Het verlies van een partner, kinderen die het huis uit gaan, een nieuwe verliefdheid, een verhuizing, een zieke partner, meer vrije tijd na pensionering. Al deze veranderingen kunnen ook van invloed zijn op seksualiteit.

Seksuele problemen

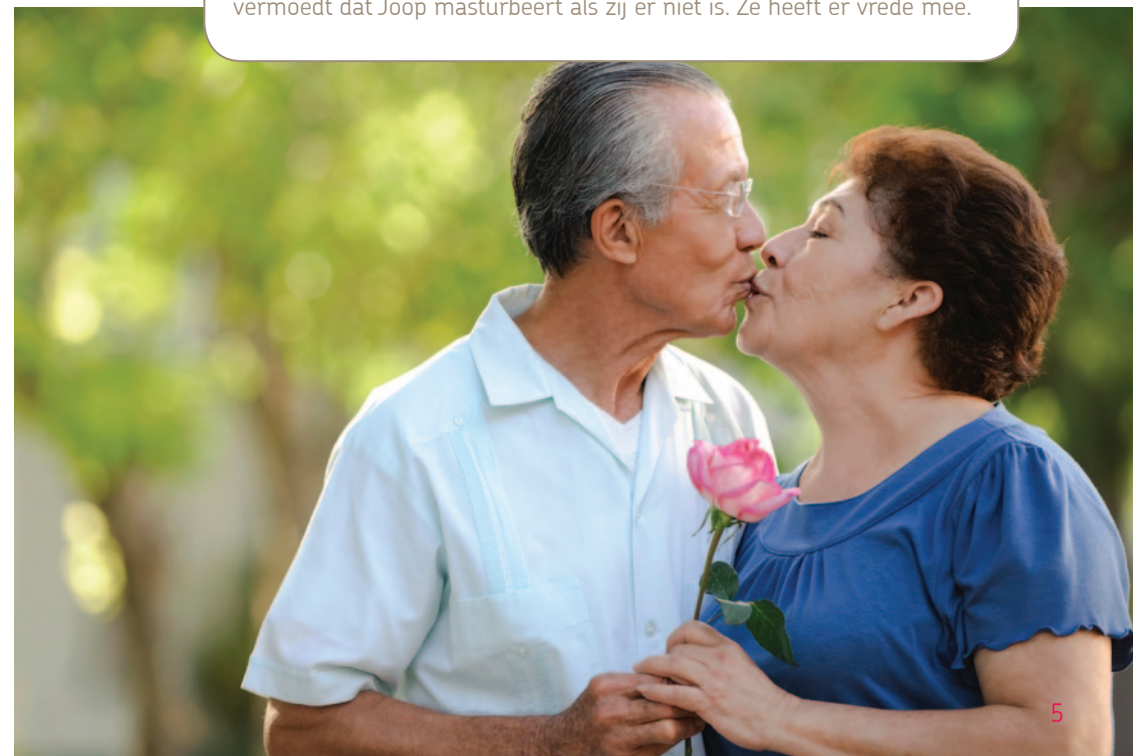
Seksuele problemen komen ook voor bij ouderen. In totaal heeft één op de vijf mannen en iets minder vrouwen die ouder zijn dan 55 jaar last van seksuele problemen.

Verskil in verlangen

Als de één meer behoefte heeft aan seks dan de ander, kan dat op den duur een probleem vormen. Vaak speelt mee dat het vrijen in de loop der jaren in een sleur is beland. Hierdoor duurt het langer om opgewonden te raken. Op zoek gaan naar nieuwe manieren van vrijen kan helpen. Soms speelt angst een rol: angst voor pijn bij het vrijen of angst om geen erectie te krijgen of te behouden. De eerste stap is om samen na te gaan wat de oorzaak kan zijn. Komt u er samen niet uit, schroom dan niet om professionele hulp in te schakelen.

Soraya en Joop

Ze hebben het altijd wel goed gehad samen, maar voor Soraya (58 jaar) hoeft seks niet meer. De opwinding is er wel af na 35 jaar huwelijk. Ze vermoedt dat Joop masturbeert als zij er niet is. Ze heeft er vrede mee.



Met de leeftijd neemt bij mannen en vrouwen het seksueel verlangen af, maar 97% van de 55- tot 70-jarige mannen en zo'n 75% van de vrouwen in die leeftijd heeft wel eens zin in seks.

Verskil in verlangen

Lees meer in de brochure 'Verskil in verlangen'. Deze uitgave is te downloaden via de webwinkel van Rutgers WPF.

Ongemak bij het vrijen

Stijve botten, spieren, gewrichten en rugklachten kunnen tijdens het vrijen zorgen voor pijn en ongemak. Soms kan vrijen niet meer op de manier die iemand gewend was. Voor veel mensen is pijn een reden om helemaal niet meer te vrijen. Anderen gaan op zoek naar een andere houding of manier om prettig te vrijen. In het algemeen geldt: heb geen gemeenschap als het pijnlijk is. En ga naar de huisarts om de oorzaak te achterhalen.

Pijn door droge vagina

Vrouwen boven de vijftig hebben vaker last van een droge vagina dan jongere vrouwen. Als de vagina droog is, is gemeenschap pijnlijk. Er kan een vicieuze cirkel ontstaan: angst voor pijn kan ertoe leiden dat een vrouw zich niet ontspant, niet opgewonden en ook niet vochtig wordt. Hoe hiermee om te gaan? Het helpt om de tijd te nemen om opgewonden te raken en vochtig te worden. Spuug of een glijmiddel kan helpen. Ook zijn er pillen en vaginale crèmes die hormonen bevatten en ervoor zorgen dat de vagina vochtig wordt. Deze zijn via de huisarts of gynaecoloog verkrijgbaar.

Geen vaseline!

Er bestaan verschillende soorten glijmiddelen: glijmiddelen op waterbasis, op siliconenbasis, op organische basis en op basis van olie. Al deze soorten glijmiddel kunnen tijdens het vrijen worden gebruikt, behalve vaseline. Vaseline lost niet op in water en is daardoor moeilijker weg te wassen wat de kans op infecties vergroot.

Pijn bij het vrijen

Lees meer in de brochure 'Pijn bij het vrijen'. Deze uitgave is te downloaden via de webwinkel van Rutgers WPF.

Erectieproblemen

Problemen met de erectie komen vaker voor naarmate mannen ouder worden. Het duurt langer om opgewonden te raken en een erectie te krijgen. Ook is de erectie minder stijf en duurt minder lang. Vaak is het nodig om de penis extra te stimuleren. Bijvoorbeeld door de penis steviger vast te houden, of een glijmiddel te gebruiken, of een vibrator voor extra stimulatie van de eikel.

Erectieproblemen worden tegenwoordig vooral behandeld met erectiepillen. Er zijn daarnaast ook mechanische middelen zoals een vacuümpomp. Deze zijn geschikt voor mannen die vanwege een ziekte geen erectiepil mogen slikken.

Vacuümpomp

Een vacuümpomp is een pompje waarmee bloed in de penis wordt gezogen waardoor een erectie ontstaat. Daarna wordt er een ring rond de aanzet van de penis geplaatst zodat het bloed niet kan wegstromen en de erectie aanhoudt.

Oorzaken van erectieproblemen

- Medicijngebruik.
Sommige medicijnen zoals bloeddrukverlagers en kalmerende middelen hebben invloed op de erectie. Kijk hiervoor in de bijsluiters. Ook een apotheek of huisarts kan hier informatie over geven.
- Lichamelijke oorzaken.
Verschillende ziektes en kwalen kunnen problemen met de erectie tot gevolg hebben (diabetes, hoge bloeddruk, prostaatoperatie).
- Faalangst.
Als het een keer niet lukt om een erectie te krijgen, kan angst ontstaan dat het de volgende keer weer niet lukt. Door bezorgdheid of een onhandige reactie van de partner kan dit een probleem worden en kan iemand in een vicieuze cirkel terecht komen: door de angst lukt het inderdaad niet.

- Slechte leefstijl.
Roken, overmatig alcoholgebruik en te weinig lichaamsbeweging kunnen invloed hebben op de erectie.

Erectiestoornis

Lees meer in de brochure 'Erectiestoornis'. Deze uitgave is te downloaden via de webwinkel van Rutgers WPF.

Orgasme problemen

Mannen boven de 55 hebben vaker moeite met klaarkomen dan mannen onder de 55 jaar. Dit hoeft geen probleem te zijn. Klaarkomen is niet nodig om goede seks te hebben.

Soa en hiv

Veel ouderen gebruiken geen condooms omdat zij zich niet meer hoeven te beschermen tegen zwangerschap. Zij zijn dan niet beschermd tegen het krijgen van een hiv-infectie of andere soa's. Ook ouderen kunnen een soa oplopen. Het aandeel ouderen onder hiv-geïnfekteerden neemt toe. Bij ouderen wordt de diagnose van hiv vaak in een later stadium vastgesteld dan bij jonge mensen. Een late diagnose zorgt dat een behandeling met combinatietherapie minder succesvol is. Tijdig laten testen op een hiv-infectie is dus zinvol. En tot slot: het gebruik van een condoom biedt bescherming tegen hiv en andere soa's.

Ziekte en seksualiteit

Een ziekte van één van de partners heeft vaak invloed op de relatie, ook op de seksuele relatie. Soms is er geen sprake meer van gelijkwaardigheid en staat de zorg op de voorgrond.

Chronische ziekte

Een chronische ziekte kan een ingrijpende invloed hebben op de relatie. Het lukt soms niet meer om alle gemeenschappelijke activiteiten samen te doen. Het sociale leven kan afbrokkelen. De zieke partner kan in bepaalde dingen afhankelijk zijn van de gezonde partner. Hierdoor kan de relatie ongelijkwaardig worden. Dit kan zich ook uiten op het gebied van seksualiteit.

Ook kan de behoefte aan seksualiteit door de ziekte uiteenlopen: de één wil meer dan de ander, of juist minder of iets anders. Of de ziekte is de bekende druppel: er waren al sluimerende problemen (bijvoorbeeld dat het seksueel niet lekker liep of dat de relatie niet goed zat) en de ziekte versterkt deze. Om het evenwicht te hervinden, is het belangrijk om met elkaar te blijven praten.

Anita

Anita is 72 jaar en heeft een zieke partner. Over het gemis aan intimiteit: "Natuurlijk heb je daar behoefte aan. Wij zijn allemaal mens van vlees en bloed toch? Ik mis het wel. En hoe wij vroeger waren. Maar ik ben blij dat we nog samen zijn. En we geven elkaar natuurlijk wel nog een kus voor het slapen gaan."

Seksualiteit en een chronische ziekte

Lees meer in de brochure 'Seksualiteit en een chronische ziekte'. Deze uitgave is te downloaden via de webwinkel van Rutgers WPF.

Dementie

Dementie heeft grote invloed op het seksuele leven van de persoon zelf, maar ook op dat van de partner. Vaak verandert bij een dementerend persoon het seksuele gedrag: soms wordt iemand seksueel onttremd. Hierdoor kan de persoon seksueel actiever worden of mogelijk zelfs agressief. Ook kan iemand juist passiever worden. Dementerende mensen reageren anders op aanrakingen. Ze kunnen zich onbegrepen, afgewezen of verlaten voelen door afwijzingen op het gebied van seks. Tegelijk hebben ze minder oog voor de gevoelens en behoeftes van de partner. De gezonde partner mist in deze periode meestal niet zozeer het seksuele contact of de gemeenschap, maar het aanraken, de troost, genegenheid en kameraadschap.

Ervaringen met dementie

Het delen van ervaringen en het samen zoeken naar oplossingen kan verlichting geven en steunend zijn voor partners van dementerenden. Alzheimer Nederland organiseert de zogenoemde Alzheimercafés, die gericht zijn op het geven van informatie en het delen van ervaringen.

Reacties van mensen met een dementerende partner:

- Het voelt onwerkelijk om met iemand te vrijen die een vreemde lijkt.
- Ik voel me schuldig omdat ik vrij met iemand die niet meer weet dat zij mijn partner is.
- Misbruik ik mijn partner voor mijn eigen bevrediging?
- Ik voel me afgewezen, verward, boos en tekort gedaan omdat mijn man me niet meer als vrouw kent.
- Wat een opluchting dat mijn man geen enkele behoefte meer heeft aan seks.
- Seks is veel fijner, omdat mijn partner nu minder geremd is.

Anton en Lies

Uiteindelijk kon Anton (74 jaar) de zorg voor zijn demente vrouw niet meer opbrengen. Hij moest haar dag en nacht in de gaten houden. Hij heeft er vrede mee dat Lies nu in een verpleeghuis zit, hij kan er lopend naar toe. Waar hij wel moeite mee heeft is dat de deur van binnenuit niet op slot kan en dat er dus altijd iemand binnen kan komen.



Zorginstelling

Van de 2,6 miljoen Nederlanders van 65 jaar en ouder woonden er in 2011 100.000 in verzorgingshuizen en 50.000 in verpleeghuizen. Is daar genoeg ruimte voor seksualiteit? Wie er net woont, is er meestal niet zo mee bezig. Eenmaal gewend kan de zin in seks weer terugkomen. Soms geeft dit problemen, door gebrek aan privacy. Als deuren niet op slot mogen of personeel zonder kloppen binnenkomt, is het lastig om bijvoorbeeld soloseks te hebben of naar een erotische film te kijken. Een praktisch probleem is dat in zorginstellingen meestal uitsluitend eenpersoonsbedden staan. Sommige instellingen hebben een bezoekerskamer met een tweepersoonsbed dat gereserveerd kan worden. Maar veel mensen zullen zich in verlegenheid gebracht voelen als ze eerst een personeelslid om de sleutel moeten vragen.

Waarborg uw privacy!

Heeft u de kans, zoek dan een instelling met een open klimaat ten aanzien van seksualiteit en waar de privacy gewaarborgd wordt. De huisarts kan hier meer informatie over geven.

Maak een lijstje van punten die voor u belangrijk zijn en bespreek deze met de huisarts of de instelling. Een paar voorbeelden:

- Mogelijkheid om je als paar te kunnen terugtrekken.
- Deur die op slot kan.
- Mogelijkheid om gebruik te maken van een tweepersoonsbed.



Nieuwe relatie?

Vroeg of laat kunt u alleen komen te staan. Dit kan het verlangen oproepen naar een nieuwe relatie.

Eenzaamheid

Als u alleen komt te staan, kunt u zich eenzaam gaan voelen. Meestal worden vooral de intimiteit en warmte van een partner gemist, niet zozeer het seksuele contact. Sommigen willen wel weer een nieuwe partner ontmoeten, anderen hebben meer behoefte aan 'gewoon' contact met mensen. Soms komt een nieuwe partner of contact voort uit buurtactiviteiten of een feestje. In veel gemeentes worden activiteiten voor ouderen georganiseerd. Op internet zijn ook websites voor ouderen met nieuwe contactmogelijkheden, en datingsites. Op de site www.50plusmatch.nl kunnen ouderen op zoek naar mensen in dezelfde levensfase. Het ontstaan van deze site kwam voort uit een onderzoek op gewone datingsites. Hieruit bleek dat maar liefst 92 procent van de oudere singles behoefte had aan een datingsite voor senioren. Een andere bekende datingsite voor ouderen is www.seniorendating.nl. Deze site richt zich op 50-plussers uit Nederland en België.

Een vijfde van de alleenstaande vrouwen en een kwart van de alleenstaande mannen wil geen nieuwe relatie meer.

Homoseksualiteit

Het gebeurt wel eens dat iemand op latere leeftijd homoseksuele gevoelens bij zichzelf ontdekt. Soms is dit een complete verrassing, Soms sluimerden deze gevoelens al langer maar waren ze, vanwege een taboe op homoseksualiteit, weggedrukt. Een homoseksuele relatie kan dan veel plezier en een bevrijdend gevoel geven. Uit onderzoek is bekend dat homo- en biseksuele ouderen zich eenzamer kunnen voelen dan heteroseksuele ouderen. Dit komt dan vaak door een kleiner sociaal netwerk of negatieve reacties uit de omgeving. Op internet zijn activiteiten te vinden voor 'roze' 50-plussers, onder andere op www.roze50plus.nl.

Theo

Na het overlijden van zijn vrouw en een periode van rouw begint Theo, 72 jaar, zich weer meer onder de mensen te begeven. Op een reis ontmoet hij een man voor wie hij meer dan vriendschap voelt. Dit verwacht hem.



Wat kunt u zelf doen aan seksuele problemen?

Voor veel seksuele problemen is vaak wel een oplossing voorhanden. Hoe kunt u de oorzaak achterhalen en wat kunt u er vervolgens zelf aan doen?

Stel uzelf vragen

Vraag uzelf af of er inderdaad een probleem is, voor uzelf en/of voor uw partner. Veranderingen in seksualiteit hoeven niet altijd als een probleem te worden beleefd. Is er een probleem, dan is de volgende vraag: waar heeft het mee te maken? Heeft het bijvoorbeeld te maken met de overgang of met ouder worden in het algemeen, of met ziekte of medicijngebruik? Heeft het te maken met een veranderde leefsituatie, bijvoorbeeld doordat uw kind net uit huis is gegaan of doordat uw werk is gestopt? Is er sprake van relatieproblemen? Seksuele problemen worden meestal veroorzaakt door een combinatie van lichamelijke, psychische en sociale factoren. Erectieproblemen bijvoorbeeld kunnen worden veroorzaakt door de leeftijd, maar ook door faalangst of relatieproblemen of een ziekte.

Zoek informatie

Misschien weet u niet goed de oorzaak van het probleem te achterhalen. Ga dan op zoek naar informatie. Er is informatie te halen op het internet of bij de bibliotheek. Raadpleeg zo nodig uw huisarts voor mogelijke verklaringen en oplossingen.

Praat met uw partner

Bij alle seksuele problemen geldt: praat erover met uw partner. Vertel waar u last van heeft en wat u wilt. Waarschijnlijk heeft uw partner ook wel door dat er iets aan de hand is. Kies een moment dat u er allebei tijd en aandacht voor heeft. Vindt u het moeilijk om over seks te praten? U bent beslist niet de enige. Toch is praten de eerste en beste stap. Uit onderzoek is bekend dat behandeling van bijvoorbeeld erectieproblemen het meest succesvol is als de partner daar vanaf het begin bij betrokken is en er positief tegenover staat.

Favoriete vormen van seks onder ouderen: naakt tegen elkaar aan liggen, kussen en strelen. Orale seks is het minst favoriet.

Praten kunt u leren

Praten over seks hebben we meestal niet van onze ouders of op school geleerd. Toch kan iedereen het leren. Een paar tips:

- Schrijf van tevoren op waar u het over wilt hebben, waar u last van heeft en hoe u denkt dat uw partner u kan helpen.
- Kies een moment uit dat u beiden goed uitkomt.
- Geef aan hoe u het vindt om over seks te praten, bijvoorbeeld dat u het spannend of moeilijk vindt.
- Vraag of uw partner naar u wil luisteren, en geef aan ook naar hem of haar te willen luisteren.
- Bekritiseer niet, maar formuleer wensen. Zeg 'ik vind het prettig als jij wat vaker het initiatief zou nemen' in plaats van 'jij neemt ook nooit eens het initiatief'.

Praat met anderen of lotgenoten

Het kan soms helpen om te horen hoe anderen met gelijksoortige problemen omgaan. Het kan helpen om te ervaren dat u niet de enige bent. Maar ook om te ontdekken dat ieder er op een eigen manier mee omgaat.

Zoek praktische oplossingen

Soms zijn kleine oplossingen al een uitkomst, bijvoorbeeld een glijmiddel als uw vagina niet vochtig genoeg wordt. Of vlak voor het vrijen naar het toilet gaan, als u last heeft van incontinentie. Wees creatief in het bedenken van oplossingen. Zoek naar een andere houding als de gebruikelijke houdingen niet lukken. Iedere houding heeft voor- en nadelen. In sommige houdingen is het makkelijker om te bewegen of te strelen, andere zijn meer passief. Kussens kunnen helpen om pijnlijke plekken te ondersteunen, waardoor een houding prettiger wordt. Probeer eens een vibrator als hulpmiddel als het niet makkelijk is om opgewonden te raken of als u uw handen niet goed kunt gebruiken. Vibrators zijn er in verschillende soorten en maten. Ze zijn te verkrijgen via webwinkels. De post van zo'n webwinkel wordt altijd discreet bezorgd. Mocht seks een keer niet lukken, probeer dan op andere manieren intiem te zijn. Geef elkaar bijvoorbeeld een sensuele massage. In situaties waar lichamelijk heel weinig mogelijk is, kunt u met uw partner uw seksuele fantasieën delen.

Probeer meerdere mogelijkheden uit, zodat u weet wat in uw situatie werkt. Komt u er toch niet uit? Schakel dan hulp in van uw huisarts of een seksuoloog. Zij behandelen dagelijks verschillende vragen en kunnen u helpen.

Angelique en Paul

Eigenlijk wordt Angelique al sinds de overgang niet meer zo snel vochtig. De gemeenschap werd steeds pijnlijker. Ze begon er tegenop te zien en het vrijen te vermijden. Na een fikse ruzie met Paul is ze op zoek gegaan naar een oplossing. Die bleek simpel: een gewoon glijmiddel van de drogist werkte direct.

Wees reëel

Pijn, stijfheid en vermoeidheid verminderen de zin in seks. Zoek naar praktische, realistische oplossingen. Bent u 's ochtends stram, probeer dan te vrijen op een moment dat u al wat op gang bent gekomen. En neem er de tijd voor.

Doorbreek de sleur

Soms helpt het om vaste patronen te doorbreken. Kijk ook eens kritisch naar de plaats waar u vrijt: is het een goede plek voor intimiteit? Is het warm genoeg? Is het bed groot genoeg? Is de verlichting goed? Kunt u zich er ontspannen? Een andere plek of een ander tijdstip kan sleur doorbreken en inspiratie geven. Probeer ook eens nieuwe dingen uit. Ideeën kunt u opdoen uit erotische lectuur, films, boeken en internet.

Vergeet nooit

Seks is niet alleen lust, maar vooral ook intimiteit, contact en erotiek.

Professionele hulp

U kunt voor hulp altijd naar de huisarts. Deze biedt een luisterend oor en zal met u bekijken wat nodig of gewenst is. Hij of zij kan adviseren over medicatie en medisch-technische hulpmiddelen en behandelingen. Soms is het al voldoende als de huisarts uitleg en informatie geeft of geruststelt. Als er meer hulp nodig is, zal de arts doorverwijzen naar een andere hulpverlener. Naar wie hij zal verwijzen, is afhankelijk van de klachten die u heeft.

Fysiotherapeut

Een fysiotherapeut kan helpen om te leren ontspannen en bij het vinden van een goede houding om prettig te vrijen. Een bekkenbodempysiotherapeut kan helpen bij het beter bewust maken van het onderlichaam en de spierspanning van de bekkenbodemp. Dit gebeurt door het doen van oefeningen om de spieren van het bekken en van de bekkenbodemp te herkennen, te ontspannen en te controleren.

Seksuoloog

Een seksuoloog is meestal een psycholoog of een arts of een maatschappelijk werkende die gespecialiseerd is in seksuele problemen. Een seksuoloog biedt dus hulp bij seksuele problemen. Een arts-seksuoloog kan in de behandeling ook lichamelijk onderzoek doen en medicijnen voorschrijven. De vragen en problemen waarmee je bij een seksuoloog terecht kunt, zijn heel verschillend. Het kan bijvoorbeeld gaan om erectieproblemen, orgasmeproblemen, pijn bij het vrijen of geen zin meer hebben om te vrijen. Maar het kan ook gaan om problemen in de relatie. U vindt een geregistreerd seksuoloog NVVS via www.nvvs.info, de website van de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie (NVVS) of via www.seksualiteit.nl.

John en Ellen

John (77 jaar) maakt zich zorgen om zijn vriendin Ellen (79 jaar). De acht jaar dat ze nu samen zijn, konden ze altijd nog wel gemeenschap hebben. De laatste tijd wordt Ellen zo stram dat het eigenlijk niet meer lukt. Hij zou er wel eens met iemand over willen praten, maar weet niet goed met wie. Hij wil niet afgescheept worden met 'ach, op uw leeftijd...'. Via www.nvvs.info heeft John een seksuoloog in de buurt gevonden.

Verwijzing

Ga bij uw zorgverzekeraar na of u een verwijzing nodig heeft voor een seksuoloog of een psycholoog en of de kosten geheel of gedeeltelijk vergoed worden.

Tot slot

Tot slot een aantal basisweetjes over seks: interessant voor iedereen, oud en jong.

1. Seksualiteit is meer dan een puur lichamelijk iets. Het wordt bepaald door biologische aspecten (het lichaam), psychologische aspecten (denken en voelen) en sociale aspecten (relaties en omgeving).
2. Seksualiteit is niet statisch, maar voortdurend in beweging. De ene keer kan seks heel spannend en opwindend zijn, de andere keer vooral knus en weer een andere keer stelt het weinig voor. In sommige perioden in het leven loopt de seks 'op rolletjes' en op andere momenten niet.
3. Seks is niet alleen lust, maar ook intimiteit, contact en erotiek.
4. Het is een misverstand om te denken dat goede seks spontaan begint. Zin in seks komt niet uit de lucht vallen, zin kun je maken. Meer informatie hierover is te vinden op www.seksualiteit.nl en www.zininseks.nl.
5. Goede communicatie, wederzijds begrip, fantasie en lef zijn nodig om seks (weer) leuk te maken. Dit kan op allerlei manieren. Soms helpt het om vaste patronen te doorbreken. Een andere plek of een ander tijdstip kan inspiratie geven, net zoals het uitproberen van nieuwe dingen.

Meer weten?

www.seksualiteit.nl

Op deze website staat meer informatie over seksualiteit, relaties en seksuele problemen. Ook staan de adressen van hulpverleningsorganisaties en links naar andere relevante websites erop vermeld.

www.rutgerswvf.nl

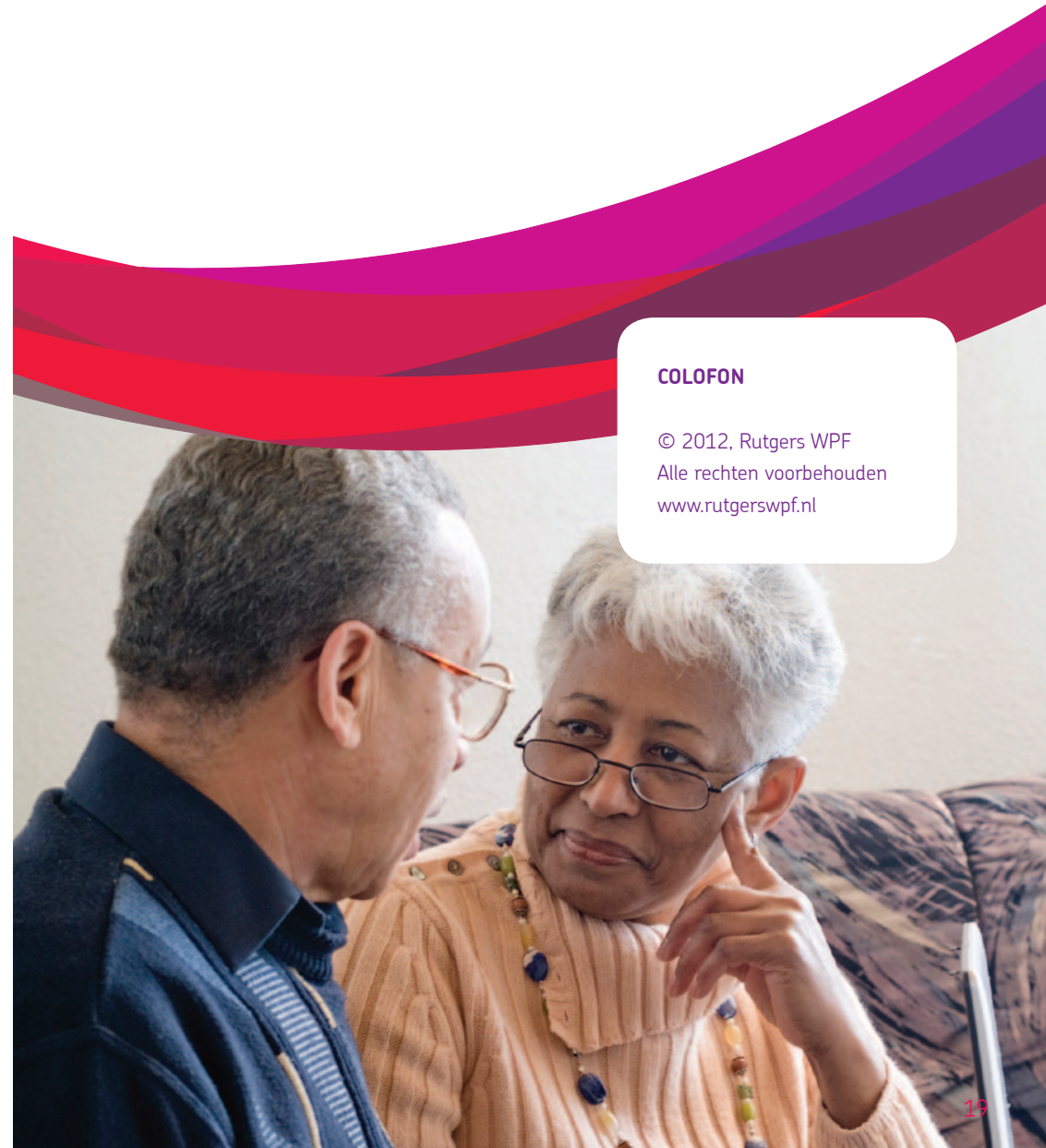
In de webwinkel van Rutgers WPF, kenniscentrum seksualiteit, kunt u verschillende informatiebrochures bestellen of downloaden, o.a. Erectiestoornis, Verschil in verlangen, Pijn bij het vrijen, Seksualiteit en een chronische ziekte.

www.nvvs.info

Via deze website van de Nederlandse Vereniging Voor Seksuologie kunt u zelf een geregistreerd seksuoloog zoeken. Bij uw zorgverzekering of de seksuoloog kunt u navragen of een verwijzing nodig is en of de kosten vergoed worden.

COLOFON

© 2012, Rutgers WPF
Alle rechten voorbehouden
www.rutgerswvf.nl



RutgersWPF

t (030) 231 34 31
office@rutgerswpf.nl
www.rutgerswpf.nl

Oudenoord 176-178
3513 EV Utrecht
Postbus 9200
3506 GA Utrecht