



Seks als je ouder wordt

Rutgers
Nisso



Inhoud

- * Twaalf tips voor een prettiger seksleven** 4
- * Waarom verandert het seksleven?** 6
Ruim de helft van de ouderen vindt seks belangrijk. Veel ouderen geven aan dat het vrijen verandert als ze ouder worden.
- * Seksuele problemen** 7
Seksuele problemen komen ook voor bij ouderen. In totaal hebben één op de vijf mannen en iets minder vrouwen last van seksuele problemen
- * Nieuwe relatie?** 9
Veel ouderen komen vroeg of laat alleen te staan. Voor sommigen roept dit het verlangen op naar een nieuwe relatie. Doordat er weer sprake is van een open situatie worden soms nieuwe wegen ingeslagen.
- * Ziekte** 10
Een ziekte van u of uw partner heeft grote invloed op uw relatie. Vaak is er geen sprake meer van gelijkwaardigheid en staat de zorg op de voorgrond. Ook uw seksuele relatie wordt hierdoor beïnvloed.
- * Seksuele problemen aanpakken** 12
Seksuele problemen kunnen goed worden aangepakt. De vragen in dit hoofdstuk helpen daarbij.
- * Praten over seks helpt echt** 14
Heeft u vragen over seks of kampt u met problemen? Praat erover, hoe moeilijk dat misschien ook is. Openheid lucht op en is de manier om een seksueel probleem op te lossen.
- * Tips om anders te vrijen** 15
Veel stellen die al jarenlang samen zijn, bedrijven al jarenlang op dezelfde manier de liefde. De opwinding is verdwenen en er is sprake van sleur. Kan het anders? Jazeker!

Seks alleen voor jonge mensen?

Natuurlijk niet. De meeste ouderen doen aan seks en zijn tevreden over hun seksuele relatie. Met het klimmen der jaren hebben senioren wel vaker seksuele klachten. Ze hebben minder zin in seks, last van erectieproblemen of een droge vagina. Tegelijk zijn er ouderen die seks met de jaren beter vinden worden. Ze weten wat ze willen en zijn beter op elkaar ingespeeld. Herkenbaar? Deze brochure is voor 55-plussers die meer willen weten over de impact van het ouder worden op hun seksuele leven. Inclusief tips om te genieten van seks, alleen of met een partner.

Zie ook www.seksualiteit.nl



Twaalf tips voor een prettiger seksleven

1. Zorg voor intimiteit (weet dat seks niet in de slaapkamer begint), besteed aandacht aan uzelf en elkaar, los van eventuele belemmeringen.
2. Zorg ervoor dat u in de sfeer komt, alleen of met z'n tweeën. Let op dingen als een prettige temperatuur, verlichting, muziek, geur, uiterlijke verzorging. Laat vaste seksrollen los, zoals actief, passief, initiatiefnemer.
3. Het gaat vooral om het plezier dat u en uw partner samen hebben, niet om de prestatie. Laat alle dingen varen die zouden 'moeten'.
4. Laat u niet uit het veld slaan. Wen eraan dat seks soms niet vanzelf gaat en niet altijd gaat zoals u gewend was.
5. Communicatie is heel belangrijk. Help elkaar, laat weten wat u nodig heeft en prettig vindt. Dit kan met woorden, maar u kunt ook de hand van uw partner pakken en daarmee aangeven wat u prettig vindt.
6. Laat vaste verwachtingen varen. De ene keer kan seks heel spannend en opwindend zijn, de andere keer vooral knus en weer een ander keer stelt het weinig voor.
7. Soms helpt het om vaste patronen te doorbreken. Een ander tijdstip of een andere plek kunnen sleur doorbreken en inspiratie geven. Let op uw persoonlijke omstandigheden en pas u daarop aan.
8. Wees praktisch en vooral creatief in bed. Loopt u tegen belemmeringen aan? Er zijn verschillende wegen naar Rome, ook in bed.
9. Wees avontuurlijk. Probeer nieuwe dingen uit. Ideeën kunt u opdoen uit erotische lectuur, films, boeken en internet.
10. Gebruik zo nodig hulpmiddelen. Ga eens een seksshop binnen (met uw partner) of kijk in de webwinkel van een seksshop op internet, misschien zit er iets tussen wat u aanspreekt.
11. Mocht seks een keer niet lukken, probeer dan op andere manieren intiem te zijn (bijvoorbeeld door elkaar een sensuele massage te geven).

12. Vergeet nooit: seks is niet alleen lust, maar vooral ook intimiteit, contact en erotiek.



*Jonge ouderen
variëren meer dan
oudere ouderen.
Populaire vormen
van seks onder senioren
zijn: naakt tegen elkaar
aan liggen, kussen en
strelen. Orale seks is
het minst populair.*

Waarom verandert het seksleven?

Ruim de helft van de ouderen vindt seks belangrijk. Veel mensen geven aan dat hun seksleven verandert als ze ouder worden. Hoe komt dat?

Eerder moe

Misschien een open deur maar wel een feit: oudere mensen zijn sneller vermoeid. Dat is één van de redenen waarom veel senioren het liefst in de loop van de ochtend vrijen, als ze fit zijn.

Hormonen

Mannen en vrouwen hebben vanaf een jaar of vijftig te maken met lichamelijke veranderingen. Dit heeft invloed op seksualiteit. Minder zin in seks, meer tijd nodig om opgewonden te raken, meer behoefte aan knuffelen en minder aan een orgasme. Het zijn veelvoorkomende veranderingen.

Ruim de helft van de Nederlanders tussen de 65 en 80 jaar vindt seks belangrijk. Driekwart van hen is tevreden over hun seksuele relatie. Ze krijgen warmte en begrip en voelen zich prettig bij hun partner.

Ziekte of handicap

Senioren hebben vaker te maken met een handicap of chronische ziekte. Wanneer daar sprake van is, kan dat de seksualiteit belemmeren. Vrijen kan pijnlijk zijn of te vermoeiend. Het lichaam reageert niet meer op seksuele prikkels. Het orgasme voelt minder sterk of lukt niet meer.

Ook indirect werkt een ziekte of handicap door. Door pijn, stijfheid, vermoeidheid of incontinentie kan de behoefte aan seks verdwijnen. De behoefte aan intimiteit wordt meestal juist groter.

Het komt regelmatig voor dat de zin in seks niet terugkomt nadat een ziekte met succes is behandeld. Soms voelen mensen zich onzeker of onaantrekkelijk. Of ze hebben last van angst voor bijvoorbeeld nieuwe hartproblemen of een nieuwe hersenbloeding. Dergelijke angsten kunnen trouwens ook bij de gezonde partner spelen.

Eén op de vier vrouwen en één op de zeven mannen heeft nooit seks.

Medicijnen

Medicijnen zijn bekende spelbrekers. Sommige medicijnen beïnvloeden de zin in seks, anderen kunnen bijvoorbeeld erectieproblemen veroorzaken of een droge vagina tot gevolg hebben.

Ingrijpende gebeurtenissen

Vroeg of laat krijgen we bijna allemaal 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.

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.

Seksuele problemen

Seksuele problemen komen ook voor bij ouderen. In totaal hebben één op de vijf mannen en iets minder vrouwen last van seksuele problemen.

Verschil in verlangen

Als de één meer behoefte heeft aan seks dan de ander, kan dat op den duur een probleem worden. De eerste stap is samen nagaan wat de oorzaak kan zijn. Vaak speelt mee dat het vrijen in de loop der jaren in een sleur is beland. Het duurt langer om opgewonden te raken. Op zoek gaan naar nieuwe manier 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. Komt u er samen niet uit, schroom dan niet om hulp te vragen aan een arts, hulpverlener of seksuoloog.

De helft van alle ouderen tussen de 65 en 80 jaar heeft minder dan één keer per maand seks.

Pijn 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 u 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.

Tip

Wist u dat seks een uitstekende manier is om soepel te blijven en pijn tegen te gaan? Het versterkt de spieren van de rug, maag en bekken. Pijn kan afnemen door regelmatig en krachtig gebruik van deze spieren bij het vrijen.

Pijn door droge vagina

Als de vagina droog is, is gemeenschap pijnlijk. Dit speelt bij alle vrouwen die niet voldoende opgewonden raken. Het is één van de meest voorkomende problemen bij vrouwen in de overgang. Tijdens de overgang verandert de hormoonproductie. De vagina wordt minder snel vochtig en ook minder vochtig en de binnenkant van de vagina en schaamlippen wordt dunner en kwetsbaarder voor wondjes en ontstekingen. Gemeenschap kan hierdoor pijnlijk zijn.

Hoe hiermee om te gaan? Het helpt om de tijd te nemen om opgewonden te raken en vochtig te worden. Een glijmiddel kan helpen. Ook zijn er zijn pillen en vaginale crèmes die hormonen bevatten en ervoor zorgen dat de vagina vochtig wordt. Deze zijn via de huisarts of gynaecoloog verkrijgbaar. Is gemeenschap voor u geen must? Ga samen op zoek naar andere manieren om intimiteit en seksualiteit te beleven.

Let op

Er kan een vicieuze cirkel ontstaan: angst voor pijn kan ertoe leiden dat u zich niet ontspant, niet opgewonden en ook niet vochtig wordt.

Wat voor glijmiddel?

Alle 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.

Top 3 Pijn bij mannen

- Pijn tijdens of na het orgasme. Dit kan het gevolg zijn van spanning in de bekkenbodemspieren. De pijn neemt af als u deze spieren leert ontspannen. Ook een andere manier van vrijen kan de klachten doen verminderen.
- Pijn tijdens de zaadlozing. Dit kan meerdere oorzaken hebben. Het uitstellen of tegenhouden van de zaadlozing kan de oorzaak zijn van pijn. De penis is dan te lang stijf, wat pijnlijk kan zijn. Om te achterhalen of dit bij u de oorzaak is, kunt u experimenteren met het niet uitstellen van de zaadlozing. Voelt u dan geen pijn, dan is uitstel inderdaad de oorzaak.
- Pijn aan de penis kan ook veroorzaakt worden door een laag gehalte aan testosteron, blaasontsteking of een seksueel overdraagbare aandoening. Ga bij aanhoudende pijnklachten naar de huisarts.

Tjibbe en Wil

Elke keer dat Tjibbe en Wil seks hadden, werd Tjibbe meer gespannen. Zou het deze keer wel lukken om een erectie te krijgen? Na maanden heeft hij er met Wil over gepraat. Samen zijn ze naar de huisarts gegaan. Die verwees hen door naar www.seksualiteit.nl. Ze hebben veel gehad aan de tips die daar op staan.

Erectieproblemen

Problemen met de erectie komen op oudere leeftijd vaker voor. Oudere mannen hebben meestal meer tijd nodig om opgewonden te raken en een erectie te krijgen. Vaak is het nodig om de penis direct te stimuleren. Ook is de erectie bij oudere mannen minder stijf en duurt deze minder lang. Erectieproblemen worden tegenwoordig vooral behandeld met erectiepillen. Er zijn daarnaast ook mechanische middelen, geschikt voor mensen die vanwege een ziekte geen erectiepil mogen slikken.

Oorzaken van erectiestoornissen

- Medicijngebruik. Sommige medicijnen hebben invloed op de erectie. Kijk hiervoor in de bijsluiter. Ook een apotheek of huisarts kan hier informatie over geven.
- Lichamelijke oorzaken. Verschillende ziekten 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 echter een probleem worden en kan iemand in een vicieuze cirkel terecht komen: door de angst lukt het inderdaad niet.

Tip

Lees meer in de brochure 'Erectieproblemen' van de Rutgers Nisso Groep.

Nieuwe relatie?

Veel ouderen komen vroeg of laat alleen te staan. Voor sommigen roept dit het verlangen op naar een nieuwe relatie. Doordat er weer sprake is van een open situatie worden soms nieuwe wegen ingeslagen.

Eenzaamheid

Ouderen die alleen komen te staan voelen zich vaak eenzaam. Meestal wordt vooral de intimiteit en warmte van een partner gemist, niet zozeer het seksuele contact. Sommige ouderen 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 buurt-activiteiten of een feestje. In veel gemeentes worden ook activiteiten voor ouderen georganiseerd. Op internet zijn websites voor senioren die op zoek zijn naar nieuwe activiteiten of contacten. Ook zijn er speciale datingsites voor senioren.

De meeste 55-plussers hebben seksuele fantasieën.

Eén op de vijf alleenstaande vrouwen vindt het prettig om geen partner te hebben. Voor mannen geldt dit veel minder.

Homoseksualiteit

Het gebeurt nogal 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.

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.



Uit onderzoek is bekend dat homo- en biseksuele ouderen doorgaans eenzamer zijn dan heteroseksuele ouderen. Dit komt deels door het kleinere sociale netwerk. Daarnaast kampen ze met maatschappelijke afkeuring en homonegatief geweld.

Ziekte

Een ziekte van u of uw partner heeft grote invloed op uw relatie. Vaak is er geen sprake meer van gelijkwaardigheid en staat de zorg op de voorgrond. Ook uw seksuele relatie wordt hierdoor beïnvloed.

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 de seksuele behoefte: soms wordt iemand seksueel ontremd, soms passiever, maar soms juist actiever of zelfs agressief. 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.



Reacties van mensen met een dementerende partner:

- *Wat 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?*
- *Word ik gebruikt omdat mijn vrouw geen oog meer voor me heeft?*
- *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 zij nu minder geremd is.*

Tip

Steun van lotgenoten kan helpen. Verschillende gemeenten organiseren bijeenkomsten voor partners van dementerenden.

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 verpleegtehuis zit, hij kan er lopend naar toe. Waar hij wel moeite mee heeft is dat ze een kamer deelt met een andere vrouw, waardoor zij tweeën nooit ongestoord kunnen knuffelen.

Tip

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.

Zorginstelling

Vijf procent van alle ouderen woont in Nederland in een verpleeg- of zorginstelling. Hoe gaan zij om met seksualiteit? Wie er net woont, is meestal niet zo bezig met seksualiteit. 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.

Woont u of uw partner alleen in een zorginstelling? Als u lichamelijk contact wilt, loopt u tegen een praktisch probleem aan. In zorginstellingen zijn meestal uitsluitend eenpersoonsbedden. 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.



Seksuele problemen aanpakken



Seksuele problemen kunnen vaak goed worden aangepakt. Daarvoor is het wel handig als u weet wat de oorzaak is. De vier vragen in dit hoofdstuk helpen daarbij.

1: Wat is het probleem?

Allereerst moet u zich afvragen of er inderdaad een probleem is, voor uzelf en/of voor uw partner. En zo ja, wat is dan het probleem?

2: Waar heeft het mee te maken?

Heeft het probleem te maken met bijvoorbeeld de overgang of met ouder worden in het algemeen? Of komt het doordat uw kind net uit huis is gegaan of doordat uw werk binnenkort stopt? Soms spelen meerdere factoren een rol. Erectieproblemen bijvoorbeeld kunnen worden veroorzaakt door medicijnen, maar ook door faalangst of relatieproblemen.

3: Welke informatie heeft u nodig?

Ga op zoek naar informatie. Bel de patiëntenvereniging of haal informatie uit de bibliotheek of van internet. Vraag uw huisarts, specialist of revalidatiearts naar oplossingen. Of maak een afspraak met een arts of seksuoloog over wat het probleem zou kunnen zijn en welke behandelmogelijkheden er zijn.

4: Wat is de oplossing?

Soms zijn kleine oplossingen al een uitkomst, bijvoorbeeld een glijmiddel als uw vagina niet vochtig genoeg wordt. Heeft u last van incontinentie, ga dan vlak voor het vrijen naar het toilet. Probeer meerdere mogelijkheden uit, zodat u weet wat in uw situatie werkt. Wees creatief in het bedenken van oplossingen. Zoek naar een andere houding als gebruikelijke houdingen niet lukken. Probeer eens een

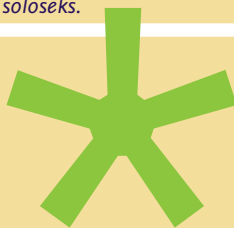
vibrator als hulpmiddel als het niet makkelijk is om opgewonden te raken of als u uw handen niet goed kunt gebruiken. Of kijk naar een erotische film. Komt u er samen niet uit ga dan naar uw huisarts of naar een seksuoloog.

Van alle 55-plussers hebben 8 op de 10 mannen en 2 op de 3 vrouwen wel eens soloseks.

Tip

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.

Negentig procent van de ouderen staat positief tegenover het kijken naar pornofilms en soloseks.



Behandeling

• Psychosociale oorzaak

Heeft u moeite met ouder worden? Voelt u zich niet meer aantrekkelijk en is daardoor de zin in vrijen weg? Een gesprek met een psycholoog of seksuoloog kan helpen. Er zijn verschillende vormen van therapie: individuele, in een groep of samen met uw partner.

• Praktische oorzaak

U kunt geen goede houding meer vinden om prettig te vrijen? Soms helpt het om met een kussen pijnlijke lichaamsdelen te ondersteunen of te ontzien. Voor sommige praktische problemen kan een hulpmiddel, bijvoorbeeld een vibrator, uitkomst bieden.

• Medische oorzaak

Als medicijnen de oorzaak van uw seksuele problemen zijn, kunt u wellicht overstappen op andere medicijnen. Soms kunnen medisch-technische hulpmiddelen en behandelingen uitkomst bieden. Voor mannen bijvoorbeeld een erectiepil, elastische ring of vacuüm-pomp. Voor vrouwen een behandeling met hormonen of een glijmiddel. Vraag uw huisarts, specialist of revalidatiearts hiernaar.

• Seksuologische oorzaak

Gesprekken met een seksuoloog helpen om uit te zoeken welke problemen er spelen en hoe deze op te lossen zijn. U krijgt bijvoorbeeld meer inzicht in de oorzaken en manieren om een vastgelopen seksueel patroon om te buigen naar een nieuw, bevredigend patroon.

Relatief veel mannen zouden graag meer seks willen hebben.



Angelique en Paul

Eigenlijk al sinds de overgang wordt Angelique niet meer zo snel vochtig, 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 meteen.

Praten over seks helpt echt

Heeft u vragen over seks of kampt u met problemen? Praat erover, hoe moeilijk dat misschien ook is. Openheid lucht op en is de beste start om een seksueel probleem op te lossen.

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.

Praten kun je leren

Praten over seks leren we meestal niet van onze ouders of op school. Toch kan iedereen het leren. Hoe? Gewoon, door het te doen. Zet uw schaamte en angst opzij. En bedenk bij alles: u bent echt niet de enige!

Ga naar de huisarts

Soms helpt het om over seksuele problemen te praten met de huisarts. De huisarts kan de oorzaak onderzoeken en helpen bij een oplossing. Werkt een ander medicijn beter? Is fysiotherapie mogelijk? Kan een gesprek met een seksuoloog of andere hulpverlener helpen? Stel uw vragen aan de huisarts.

Patiëntenvereniging

Heeft u een ziekte of beperking? Leg uw probleem voor aan de patiëntenvereniging. Patiëntenverenigingen hebben soms goede informatie over de invloed van een ziekte op seksualiteit. Ook kunt u via de vereniging in contact komen met lotgenoten.

Naar de seksuoloog?

Is uw probleem niet opgelost? Maak een afspraak met een seksuoloog. Eén op de zeven mannen en één op de tien vrouwen zou graag hulp willen bij seksuele problemen maar zet uiteindelijk die stap niet. Dat is jammer want vaak zijn een paar gesprekken al voldoende.

Tip

Lees de brochure 'Seks zonder schroom' over seksualiteit en chronische ziekte. Ook een uitgave van de Rutgers Nisso Groep.

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 internet heeft John een seksuoloog in de buurt gevonden.

Tips om anders te vrijen

Veel stellen die al jarenlang samen zijn, bedrijven al jarenlang op dezelfde manier de liefde. De opwinding is verdwenen en er is sprake van sleur. Kan het anders? Zazeker!

Pas de omgeving aan

Bekijk de plaats waar u vrijt, meestal de slaapkamer, eens kritisch: 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? Vrijen op een andere plek of een ander tijdstip kan nieuwe ideeën oproepen. 's Ochtends zijn ouderen vaak fitter dan 's avonds.

Lekker masseren

Een lekkere massage werkt vaak heel ontspannend.

Andere standjes

Ga op zoek naar andere houdingen. Er zijn verschillende boeken die u op ideeën kunnen brengen. 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. Zorg ervoor dat u verschillende kussens bij de hand hebt.

Mond en tong

Wanneer gemeenschap niet mogelijk of prettig is, kunt u elkaar masturberen of elkaar met mond en tong opwinden en bevredigen.

Hulpmiddelen

Soms kan een vibrator uitkomst bieden. Vibrators zijn er in verschillende soorten en maten. Ze zijn verkrijgbaar in winkels voor erotische artikelen of via internet.

Fantaseren

In situaties waar lichamelijk heel weinig mogelijk is, kunt u met uw partner uw seksuele fantasieën delen.

Zo pakt u het aan

Goede communicatie, wederzijds begrip, fantasie en lef zijn nodig om seks (weer) leuk te maken. Met elkaar praten en oefenen helpt daar bij. Vertel bijvoorbeeld over uw wens om nieuwe manieren uit te proberen. Wanneer dit lastig is kunnen de volgende drie stappen helpen:

1. Vertel hoe het voor u is om over seks te praten.
2. Vertel wat u nog wel kunt en prettig vindt en wat moeilijk of pijnlijk is.
3. Bespreek uw wens om op zoek te gaan naar andere mogelijkheden. U kunt hierbij ook de hulp van een huisarts, hulpverlener of seksuoloog inroepen.



Colofon

© Rutgers Nisso Groep, 2009
Alle rechten voorbehouden.



Meer informatie

Op www.seksualiteit.nl staat meer informatie over seks als je ouder wordt. U vindt er brochures over erectieproblemen, pijn bij het vrijen en seksualiteit bij chronische ziekte. Maar ook adressen van hulpverleningsorganisaties en links naar andere relevante websites.

U kunt ook bellen met Korrelatie: 0900-1450 (15 cent p/m).



kenniscentrum seksualiteit

Oudenoord 176 - 178
Postbus 9022
3506 GA Utrecht

T 030 - 231 34 31

F 030 - 231 93 87

E rng@rng.nl

I www.rutgersnissogroep.nl