

WAAROM
HARTSTOCHT
ALTIJD WEER
OPLAAIT

‘VERLANGEN VERGRIJST NIET’

‘Vrouwelijke seksualiteit is geen constante’, zegt Beatrijs Smulders. ‘Het is een energie die afneemt en aanzwelt, komt en gaat.’ Een pleidooi voor een eeuwigdurende levenslust.

Ze zit in haar vakantiehuis in Frankrijk, waar ze – zo heb ik gelezen – elke dag een duik in de zwembijver neemt. Ze praat gedreven, struikelt over haar woorden en is niet bang van een sterke uitspraak als ‘beter niet neuken, dan slecht neuken.’ ‘Een geschikte tekst voor een tegelspreuk,’ zegt ze, ‘want saaie of slechte seks is echt niet goed voor je. Daar krijg je een chagrijnige vagina en een heel slecht humeur van.’ Ze lacht luid. Haar recht voor zijn raap-aanpak maakte Beatrijs Smulders in Nederland erg geliefd en bewonderd. Ze bouwde een stevige reputatie op als vroedvrouw – ‘ik heb wel vierduizend vrouwen bijgestaan’ – en seksdeskundige in de brede zin van het woord. ‘Vrouwen hebben me altijd hun intieme verhalen verteld.

Als jonge vroedvrouw in een Amsterdamse achterstandswijk hoorde ik over huiselijk geweld, incest en seksueel misbruik. Dat greep me erg aan. In mijn opleiding hadden we het er nooit over gehad.’ Haar oproep aan mannen om meer hun best te doen om goede minnaars te worden – ‘wat meer penisbeschaving zou niet slecht zijn’ –, haar mening dat vrouwen soms te weinig grenzen stellen en zichzelf te snel weggeven ... Beatrijs Smulders is gedreven door de overtuiging dat vrouwen met al hun kracht en breekbaarheid fantastische wezens zijn. ‘We mogen best wat meer zelfvertrouwen hebben. Ik zie dat vrouwen meer last hebben van onzekerheid dan mannen. Dat eeuwige ‘ben ik wel goed genoeg?’, dat willen pleasen ... Laten we proberen om daar vanaf te geraken.’ Soms krijgt Smulders de wind van voren. Niet iedereen staat achter haar overtuiging dat bevallen zonder pijnbestrijding de voorkeur heeft. ‘Pijn tijdens de bevalling is zo oud als de wereld en is er niet voor niets, het heeft een evolutionair voordeel. Dat is hoe ik het zie, maar ik ga niemand de wet voorschrijven. Ik ben voor keuzevrijheid tijdens de bevalling, thuis of in het ziekenhuis, al dan niet met een ruggeprik. Ik ben wel tegen het onnodig medicaliseren van bevallen.

>>

WIE IS BEATRIJS SMULDERS?

- Smulders (69) is al meer dan veertig jaar Nederlands bekendste verloskundige. Ze richtte haar eigen praktijk op in 1979 en opende in 1990 het Geboortecentrum Amsterdam, met een verloskundigenpraktijk, kraambureau, lactatiespecialisten, kinderdagverblijf en consultatiebureau.
- Ze schreef de bestsellers *Veilig bevallen*, *Veilig zwanger*, *Veilig door de kraamtijd* en *Veilig door het eerste jaar* (Kosmos Uitgevers).
- Ze werkt nu aan een trilogie over haar eigen leven, waarvan de roman *Bloed*, een *vrouwengeschiedenis* (Nijgh & van Ditmar, € 22) het eerste deel is. Het tweede deel, voorlopig nog zonder titel, wordt nog dit jaar verwacht.
- Ze is getrouwd en moeder van twee zonen: Mees (29) en Stijn (25).





>> Een vrouw moet haar kind kunnen krijgen hoe en waar ze wil, het liefst onder begeleiding van een deskundige en lieve vroedvrouw.’

Ze baalt een beetje – een heel klein beetje – van het thema: seks na vijftig plus. Beatrijs Smulders: ‘Ben je met vijftig al oud? Je gooit hiermee een hele grote groep op een hoop. De interesse voor seksualiteit is volgens mij veel meer persoons- dan leeftijdsgebonden. Als seks vandaag een belangrijke rol in je leven speelt, dan is dat binnen tien jaar waarschijnlijk ook nog het geval. Seksualiteit vergrijst niet, het is er in alle kleuren. Waar beginnen we zo’n gesprek?’

Misschien met een cliché: seks wordt beter met de jaren.

‘Laten we eerst een verschil maken tussen mannelijke en vrouwelijke seksualiteit. Bij mannen blijft het libido vrij constant, tot met de ouderdom het testosteron begint af te nemen, wat gevolgen kan hebben voor de potentie en de viriliteit. Vrouwelijke seksualiteit is geen rechte lijn die plots naar beneden gaat, maar is altijd in beweging. Vrouwen voelen heel erg dat hun seksuele energie niet continu en standvastig is, maar sterk verbonden met wat er in hun

‘Vijftigplus blijkt vaak een nieuw begin voor lust en hartstocht’

leven gebeurt, met hun maandelijksse cyclus bijvoorbeeld. Tijdens de eisprong ben je misschien ontvankelijker, de periode net voor je menstruatie ben je een beetje down en meer naar binnen gekeerd. Als je graag zwanger wil worden, sta je erg open voor seksualiteit. Na de zwangerschap richt alle intimiteit zich dan weer helemaal op de baby, en minder op de man. Zo fluctueert die seksualiteit een heel vrouwenleven lang. Seks komt en gaat, intimiteit neemt diverse vormen aan, niet alleen op oudere leeftijd, maar heel je leven lang.’

Zijn er aanduidingen hoe seksualiteit in die latere fase van het leven evolueert?

‘Ik kan dit niet staven met wetenschappelijk onderzoek, ik put nu uit de verhalen die ik hoor. Veel vrouwen beschrijven vijftigplus als een nieuw begin wat lust en hartstocht betreft. De kinderen zijn het huis uit en leiden, als alles goed zit, hun eigen leven. Je hoeft niet meer voortdurend te moederen, en omdat het zorgende aspect wegvalt, is er ruimte om je seksualiteit te herontdekken. Veel vrouwen ervaren op dat moment een hernieuwde en vrije seksuele vitaliteit.’

Veel heeft wellicht ook te maken met je relatie?

‘Elke relatie kent zijn ups en downs. Ook in een goed huwelijk zijn er wrijvingen; iedere nieuwe stap, elke verandering of groei brengt dat met zich mee. Tijdens een periode van frictie is het logisch dat de seks wat minder is of zelfs even helemaal van het toneel verdwijnt, om daarna weer op te bloeien. Een seksuele relatie kan niet altijd honderd procent zijn. Soms is het zestig, soms veertig en soms staat de teller op nul en gaat

de seks tijdelijk even in de koelkast. Heel normaal. Wat een aandachtspunt kan zijn, is dat doorheen de jaren verschillen in seksuele wensen uitvergroot kunnen raken. Als de één meer behoefte heeft aan seks dan de ander, of partners zijn in een sleur terechtgekomen, dan kan dit een bevredigend seksleven in de weg staan. Maar als je in een fijne relatie zit, vol vertrouwen en intimiteit, is er geen reden om aan te nemen dat je seksleven zal stilvallen eenmaal je vijftig gepasseerd bent.’

Ware het niet dat de menopauze er ook nog is.

‘De overgang – de lichamelijke klachten van de menopauze en de mentale veranderingen die het met zich meebrengt – is een erg belangrijke transitie, een periode van beschouwing en bezinning. Je ziel klopt dan nog een keer op je deur: hoe zie je de toekomst? Heb je nog plannen? Vaak komen oude pijnen nog eens langs, daar moet je dan even doorheen. Ik beschouw de menopauze als het moment waarop je niks meer onder het tapijt kan vegen, je moet schoonmaak houden in je leven. Het kan voor sommige vrouwen een heftige periode zijn. Ik dacht eerlijk gezegd fluitend door de overgang te gaan, maar het was alsof ik helemaal werd opengebroken. Ik dacht: dit komt nooit meer goed. Uiteindelijk bleek het een verrijkende ervaring. Ik vind mezelf nu een wijzere vrouw dan voor de overgang, met minder ego en meer zelfinzicht. Gevoeliger, maar ook sterker. Tijdens de menopauze zullen je oestrogenen dalen en zal je testosteronniveau dus relatief stijgen. Dat kan een positief effect hebben op je daadkracht, je vitaliteit en je libido, dat is wetenschappelijk bewezen. Veel vrouwen winnen aan zelfvertrouwen, herontdekken hun partner of ontmoeten een nieuwe man en voelen een verhoogde behoefte aan seks en intimiteit.’ ‘Verlangen vergrijst niet. Ik zie ze in mijn omgeving, de zestigplussers die een nieuwe partner hebben gevonden en weer net zo verliefd zijn als tieners, en even opgewonden. Vriendinnen van mijn moeder, tachtigers, ontmoetten een nieuwe liefde in het bejaardentehuis en bloeiden seksueel weer helemaal open. Het verlangen naar seks en intimiteit blijft. Verliefdheid kan op elk moment weer opflakkeren en heeft op elke leeftijd de kracht je leven te veranderen.’

De menopauze brengt lichamelijke klachten met zich mee: vaginale droogte, opvliegers, de kilo's die er makkelijker bijkomen ... Dat kan toch niet bevorderlijk voor je libido zijn?

‘Vaginale droogte, daar is glijmiddel voor uitgevonden. Tube kopen, de handigheid ontwikkelen om ‘m te gebruiken, en probleem opgelost. Onderzoek heeft uitgewezen dat die droogte trouwens vooral in de aanloop speelt. Tijdens de

‘Verliefdheid kan op elke leeftijd je leven veranderen’

opwinding is er nog steeds een goede doorbloeding van de vagina en voldoende vochtproductie. De opvliegers, het nachtelijk zweten ... Sommige vrouwen zijn gebaat bij hormoontherapie, anderen zieken het uit. Dat kan moeilijk zijn, daar moeten we niet flauw over doen. Maar de extra kilo's dan ...? Vrouwen trekken zich hoe dan ook te veel aan van wat ze denken dat mannen mooi vinden. We moeten gewoon veel trotser zijn op ons lichaam. Die zelfverzekerdheid vinden mannen trouwens ook fijn. Dan heb je wat zwangerschapsstriemen of wat minder kwieke borsten, so what, dat zijn eretekens. Je hebt kinderen gekregen en gevoed. Je lichaam heeft je een heel leven lang beschermd en je goed gediend. Bekijk het met fierheid.’

Mannen hebben dan weer moeite met erecties.

‘Bij hen is er een verminderd effect van testosteron, en dat kan een verandering in seksuele prestatie met zich meebrengen. Maar dat hoeft toch geen eindpunt te zijn? En dan heb ik het niet over Viagra, want vrouwen zitten niet per se op een hardnekkige en langdurige erectie te wachten. Penetratie is niet de enige manier om intimiteit en seksualiteit te

>>

>> beleven. Denk maar aan de voldoening die je kan halen uit masseren, strelen, elkaar bevredigen of samen masturberen. Je kan als koppel op zoek gaan naar nieuwe manieren om seksualiteit op een plezierige manier te beleven of naar manieren om lichamelijke ongemakken zoveel mogelijk te omzeilen. Het kan bijvoorbeeld een oplossing zijn om 's morgens te vrijen, wanneer je lichaam het meest fit is. Of om een andere houding te proberen waarin je minder ongemakken ervaart. Je kan creatief zijn en experimenteren.'

Sommige langdurige huwelijken eindigen seksloos.

'Ach, wat is seksloos. Gewoon naakt tegen elkaar liggen kan al sensueel en heel intiem zijn, voor mij is dat ook seks. Penetratie en orgasmes zijn toch maar één vorm van seksualiteit, waarmee ik nu ook weer niet bedoel dat ik dat onbelangrijk vind. Maar ik zie seksuele energie heel breed, simpelweg als vitaliteit. Wat is sexy? Levenslust! Sommigen mensen bewegen misschien wat minder tussen de lakens, maar zijn daarbuiten heel actief. We moeten het begrip seksuele energie goed bewaken. Het gaat erom hoe je in het leven staat, met al je humor, nieuwsgierigheid en zin voor avontuur. Je kan met je seksuele energie ook een boek schrijven, gaan tennissen of leren dansen. Levenslust is sexy, al ben je tachtig.'

De maatschappij is hard voor oudere vrouwen. Oud is out. Hoe kunnen we aan die indoctrinatie ontsnappen?

'Onze maatschappij is volledig geseksualiseerd en de pornificatie is overal. Dat is ook hard voor jonge vrouwen die soms te veel door de tindercultuur wor-

den meegesleept: de ene onenightstand na de andere. Mannen kunnen dat: snelle seks en byebye, maar vrouwen worden vaak toch een beetje verliefd. Je mag nog zo stoer zeggen dat je casual seks prima vindt, de oxytocine zorgt ervoor dat je je al snel gaat hechten. Vrouwen – jong en oud – zouden zelfbewuster mogen worden en selectiever kunnen zijn, niet te snel seks hebben. Ze zouden zichzelf beter kunnen beschermen,

MANIFEST VOOR RIMPELSEKS

In 1999 zag Jane Juska (toen 66) de film *Conte d'Automne* waarin een getrouwde vrouw een contactadvertentie plaatst voor een vriendin die weduwe is. Het bracht Jane op een idee. Ze plaatste ze een advertentie in *The New York Review of Books*. 'Voor ik in maart 67 word, wil ik graag veel seks met een man die ik aardig vind.' Ze kreeg meer dan zestig brieven, en schreef al haar ervaringen neer in 2003 in het boek *A Round-Heeled Woman: My Late-Life Adventures in Sex and Romance*. Hoewel Juska geen feministisch manifest voor rimpelseks wilde schrijven – 'Het is uitsluitend en alleen mijn verhaal, geen oproep aan andere zestigers om op een seksuele ontdekkingsreis te vertrekken' – werd het dat wel. Jane Juska overleed vijf jaar geleden op 84-jarige leeftijd. Haar boek verkoopt nog steeds.



‘Oudere vrouwen durven zich meer te laten gaan’

meer en eerder grenzen stellen. Mannen zouden hen wat meer moeten bewonderen. We hebben ons al veel te lang aangepast aan de mannelijke seksualiteit, we moeten die machtsverhoudingen omdraaien. Daar zijn we mee bezig, maar dat vraagt tijd.'

Welke troeven hebben oudere vrouwen?

'Ik denk dat oudere vrouwen seksueel gezien een stuk interessanter zijn dan menig jongere. Ze bezitten levenservaring, hebben leren liefhebben, kennen zichzelf beter en durven aangeven wat ze willen. Ze zijn niet bang zich te openen en te laten gaan, en daar draait het tenslotte om bij seksualiteit: overgave, helemaal in je lichaam zijn. Zoveel jonge vrouwen

SEKS EN SENIOREN

- Wetenschappers van de Universiteit Luik en Universiteit Gent vroegen aan 511 Belgische senioren (75 en ouder) hoe ze seksualiteit beleven. Conclusie: ouderen die nog seksueel actief zijn, ervaren meer bevrediging en staan ook positiever tegenover seks op latere leeftijd. De interesse is dus veel meer persoons- dan leeftijdgebonden. De helft van de deelnemers had een relatie, voornamelijk samenwonend met hun partner. Bijna een derde (31,3 procent) geeft aan nog seksueel actief te zijn, een kleine helft (47,3 procent) is dat niet, maar heeft het voorbije jaar wel 'lichamelijke tederheid' beleefd.
- Amerikaans onderzoek leverde eerder al gelijkaardige resultaten op: tussen 57 en 64 jaar geven drie op de vier aan seksueel actief te zijn, tussen 65 en 74 jaar een op de twee en tussen 75 en 85 jaar is dat nog een op de vier. Vooral de aanwezigheid van een vaste partner is bepalend.

zitten tegenwoordig opgesloten in hun hoofd, willen alles controleren. En controle staat haaks op loslaten en overgave. Jongere vrouwen willen vaak nog te veel behagen, zich beschikbaar opstellen, de man ter wille zijn. Terwijl seks over je eigenwaarde gaat en meer te maken heeft met een rijke en mooie binnenkant dan met een strakke, jonge buitenkant en opgespoten lippen. Echt waar. Dat is geen makkelijke boodschap in een wereld die zich haast uitsluitend op het uiterlijk fixeert. Tijdens het vrijen moet je 'zijn', niet 'denken'. Seks is samen 'zijn'. Het is een uitgebreid langdurig lichamenlijk gesprek. En oudere vrouwen hebben met al hun levenswijsheid heel wat te vertellen.' ■