



SEKSUOLOGE SYBILLE VANWEEHAEGHE  
HELPT KOPPELS MET LIBIDOPROBLEMEN

## Vrijen zonder druk

Het is goed om weten wat de oorzaak van libidoverlies is. Maar daarmee is de kous niet af. Als je het probleem ten gronde wil aanpakken, kan het nodig zijn om ook een therapeut te raadplegen. Sybille Vanweehaeghe is seksuologe en relatietherapeute, en heeft ervaring met libidostoornissen. 'Een verschillend libido is heel normaal, de meeste koppels ervaren dat.'

**Een te laag libido wordt als een typische vrouwenkwaal gezien. Is dat terecht of krijgen mannen er net zoveel mee te maken?**

**SYBILLE VANWEEHAEGHE:**

Het is geen typische vrouwenkwaal. Het komt inderdaad wel vaker voor bij vrouwen dan bij mannen, maar ik heb ook al koppels gezien waarbij de man nauwelijks of geen libido had. En waarom komt het meer voor bij vrouwen?



Als je het hormonaal bekijkt, kan het te maken hebben met de menopauze. Maar daar spreek ik me niet over uit, want er zijn ook vrouwen die juist meer zin hebben in plaats van minder.

De voornaamste oorzaak ligt in de manier waarop koppels tegenwoordig leven. Vrouwen zijn nog altijd veel bezig met het huishouden. Ze gaan ook nog werken en zijn door die dubbele dagtaak

heel erg moe. Als er dan ook nog kinderen zijn, blijft er heel weinig tijd over om nog zin in seks te hebben. Het heeft dus veel te maken met de levensstijl.

**Kan een laag libido ook gewoon genetisch bepaald zijn?**

Dat kan, maar 'genetisch' vind ik een te zware term. Ik zou het eerder een familiaal trekje noemen. Het valt me vaak op dat als vrouwen geen of weinig libido hebben, dat ook zo is bij de moeder. Maar een goed libido heeft ook

veel te maken met de 'zin in het leven'. Neem nu de levensgenieters die *goesting* hebben in alles, die graag eten, reizen, nieuwe dingen ontdekken. Dat zijn vaak de mensen met een hoger libido. Want het uitgangspunt van libido is toch zin hebben en er plezier aan beleven. Er zijn echt wel mensen die die zin in het leven niet zo sterk ervaren. Dan is het eerder aan de aard van het beest-je gelegen. De manier van omgaan met het leven, en iemands persoonlijkheid. De ene mens is nu eenmaal veel lichamelijker dan de ander.

**Wat is je advies tegen een laag libido? Zijn er standaard aanbevelingen die voor iedereen werken?**

De meeste koppels hebben een libidoverschil. Meestal wil de man meer dan de vrouw. Daar bestaan standaard oplossingen voor: je zou er alleszins eerlijk over moeten zijn. Je partner moet weten waar hij aan toe is. Als een vrouw zich compleet asexueel voelt, dan is het beter dat ze dat eerlijk zegt. Dan weet haar man tenminste wie hij voor zich heeft, en dat

het er misschien helemaal nooit meer van komt.

**Wordt asexualiteit ook door de opvoeding gevormd?**

Vooraf door wat er gebeurd is in je leven. Je vindt seks maar een vieze bedoening. Of je hebt een aantal eigenaardige ideeën over seksualiteit. Soms is dat ook gekoppeld aan negatieve ervaringen met seks. Dan krijgen mensen een afkeer van seks en sluiten ze zich er volledig voor af. Die vermijdingsdrang probeer ik weer open te breken met gesprekstherapie, zodat er op zijn minst duidelijkheid is: wil men er iets aan doen of niet? Of kán je er iets aan doen? Want het is niet omdat je het wilt, dat je het ook kan.

**Maar hoe ga je er nu mee om als je als partners een verschillend libido hebt?**

Een verschillend libido is een veelvoorkomend probleem. Want altijd allebei op hetzelfde moment zin hebben, dat is iets voor in sprookjes. Of voor mensen die alle twee zeer lichamenlijk van aard zijn, dan is een kleine hint al voldoende. Maar voor koppels met een groot verschil in libido is gesprekstherapie zeker op zijn plaats, omdat je dan expliciet kan zeggen wat je wenst van je partner. Dan maken we concrete afspraken. Seks wordt gepland, in de agenda gezet. Als de intimiteit al jaren zoek is, werken we met oefeningen waarbij het lichamenlijke contact opnieuw ontdekt wordt, zonder dat er seksuele betrekkingen zijn. Want meestal is één van beide de vragende partij om te vrijen. Die is dat na een tijdje beu en begint vermijdingsgedrag te stellen, omdat het toch altijd 'nee' is. Dus op het vlak van lichamenlijkheid loopt er vaak al jaren iets verkeerd. Ik hoor ook veel van vrouwen dat ze zich niet meer durven parfumeren of aantrekkelijk kleden, 'want als hij ziet dat ik er een beetje goed uitzie, pakt hij me vast en stuurt hij aan op meer'. Die mensen gaan op den duur allebei vermijden om over dat onderwerp te praten, en zijn ook de taal kwijt om erover te communiceren. Via die oefeningen wordt de intimiteit hersteld en kan de communicatie weer opgebouwd worden.

**Gaat het dan over massages en aanrakingen?**

Ja, maar vooral over het stilstaan bij 'wat doe ik nu, en wat voel ik

precies'? Die oefeningen zijn ook goed om het proces van vrijen interessanter te maken dan het product. Dus gewoon penetreren en klaarkomen is dan uitgesloten, het gaat veel meer over de vraag of je nog kan genieten van intimiteit. We proberen de seksualiteit ook los te koppelen

van wat mensen gewoon zijn. Ik raad hun bijvoorbeeld aan om het eens op een andere plaats te doen dan in de slaapkamer. Als je seks enkel laat vasthangen aan het klassieke 'vrijen in bed', wekt dat voor veel mensen herinneringen op aan al de keren dat het niet leuk was. Eigenlijk is dat het

belangrijkste: je zou nooit mogen vrijen als je er geen plezier aan beleeft. Dat is het uitgangspunt: kijken of je er nog van kan genieten. Maar het hoofddoel is: anders leren vrijen met elkaar, zonder druk uit te oefenen.

Tekst: Kristel De Smet

## Oorzaken van lage lust op een rijtje

Zin in seks is iets heel natuurlijks. Maar het komt niet altijd vanzelf. Heel wat mensen hebben last van een te laag libido. Een variëteit aan psychische en lichamenlijke factoren kan aan de basis daarvan liggen. Welke dat zijn en wat je eraan kan doen, lees je hier.

### Stress

Je mag dan nog een persoon zijn die veel en goed kan presteren onder stress, je sexy voelen zal er op dat moment hoogstwaarschijnlijk niet bijhoren. Druk op het werk, geldproblemen en andere factoren kunnen je libido doen tanen. Om je stress onder controle te houden, kan je enkele nuttige technieken leren zoals ademhalingsoefeningen, yoga, timemanagement... Of gewoon vaker een korte vakantie nemen.

### Relatieproblemen

Onopgeloste relatieproblemen zijn een van de meest voorkomende libido-'killers'. Vooral bij vrouwen is emotionele intimiteit met haar partner een voorwaarde voor seksueel verlangen. Sluimerende twisten, slechte communicatie, geschaad vertrouwen en andere barrières tot intimiteit kunnen de zin in seks tijdelijk of langdurig doen verdwijnen. Is de passie bekoeld? Probeer dan veeleer niet-seksuele intieme momenten met elkaar te beleven. Praat, knuffel, geef massages. Leer je affectie te uiten zonder seksuele handelingen. Want als de intimiteit binnen je relatie verhoogt, zal de zin in seks vanzelf terugkomen.

### Ouderschap

Het ouderschap op zich heeft geen impact op je libido, maar veel jonge ouders vinden het moeilijk om tijd voor elkaar te maken als de zorg voor de kinderen prioriteit nummer één is. Een babysit kan je relatie opwaarderen. Nieuwe baby in huis? Probeer seks in te passen gedurende de dutjes van de baby.

### Alcohol

Ook al wordt dit vaak verondersteld, een glas of twee brengt je niet altijd in de stemming. Het is bekend dat alcohol je minder geremd doet voelen op seksueel vlak, maar het kan ook je verlangen doven. En zelfs al is dat niet zo, vrijen met een beschonken partner is voor veel mensen niet echt opwindend.

### Medicatie

Een belangrijke boosdoener! Verscheidene medicijnen worden gelinkt aan libidoverlies: antidepressiva, bloed-drukregulerende medicijnen, antihistamines, de pil, chemotherapie, medicatie tegen hiv en aids, medicijnen tegen prostaatklasten en tegen klachten van de menopauze of de menstruatie.

Simpelweg veranderen van dosis of van medicatie kan het probleem soms oplossen. Wanneer je zin in seks plots verdwenen is na het nemen van nieuwe medicatie, praat je best met je dokter. Stop echter nooit met een medicijn zonder je arts te raadplegen.

### Negatief zelfbeeld

Het is moeilijk om je sexy te voelen wanneer je kampt met te weinig zelfvertrouwen door een negatief zelfbeeld. Je kan je blindstaren op een paar kilo te veel, en dat dooft je liefdeslicht. Wanneer niet jijzelf maar je partner dit probleem heeft, kan het echt helpen om steeds te bevestigen dat je hem/haar nog steeds aantrekkelijk vindt. Sporten helpt ook: het verbetert niet alleen je zelfvertrouwen, een gezond lichaam verhoogt ook je libido.

### Erectieproblemen

Een potentieprobleem heeft op zich niets te maken met het verlies van libido. Maar mannen met erectieproblemen maken zich zorgen over hoe ze seksueel zullen presteren, en net die zorgen kunnen hun libido toch verminderen.

### Laag testosterongehalte

Het hormoon testosteron doet de zin in seks toenemen. Naarmate mannen ouder worden daalt hun testosteronniveau. Niet alle mannen verliezen hun 'seksdrive' hierdoor, maar velen merken toch een duidelijk verschil. Ook voor het vrouwelijk libido is testosteron belangrijk. Hormoontherapie zou kunnen helpen, maar het is niet duidelijk of hormoontherapie een veilige en effectieve behandeling is tegen libidoverlies.

### Menopauze

Ongeveer de helft van de vrouwen die in de menopauze komen, geeft aan dat ze een verminderde seksuele drang ervaart. Zelfs wanneer ze overtuigd zijn van het belang om een actief seksleven te behouden, kunnen vrouwen dit libidoverlies voelen. De typische menopausale symptomen als vaginale droogheid en pijn maken seks minder aangenaam. Maar de hormonale verandering tijdens de menopauze is slechts een deeltje van de puzzel. Een ouder wordende vrouw die begaan is met haar libido zou ook de kwaliteit van haar relatie, haar zelfbeeld en haar lichamenlijke gezondheid moeten bekijken.