



Intimiteit en seksualiteit

Libido bestaat niet

Apneu en seksualiteit. Het staat op nummer drie van de meest gelezen onderwerpen op onze website. Op ApneuForum is er echter zelden een vraag over, in de besloten Facebookgroep een paar keer per jaar. Niet veel, maar de reacties geven blijk van herkenning. Wat zijn veel voorkomende vragen? Seksuoloog Marijke IJff geeft antwoord.

De vragen en ervaringen over apneu en seksualiteit komen van mannen en – iets minder – van vrouwen. Ze krijgen reacties van herkenning. En complimenten voor hun lef, want seks is geen makkelijk gespreksonderwerp. We hebben een aantal veel voorkomende vragen en reacties anoniem samengevat in de verhalen van Lisa en Frans.

Lisa: 'Bij mij is het intieme gevoel weg. Als hij wil knuffelen verstijf ik uit angst dat er meer zal komen. Mijn libido ligt de laatste jaren veel lager dan eerst. Ik heb pas de diagnose slaapapneu gekregen. Zou dat de oorzaak zijn?'

Frans: 'Ik wil wel, maar hij doet het niet meer. En dan nog dat mra, bepaald niet sexy. Weg libido. Weg intimiteit. Het vreet aan m'n zelfvertrouwen. Mijn vriend stelt Viagra voor. Iemand ervaring?'

Versluierd taalgebruik

Het intieme gevoel. Angst dat er meer zal komen. Hij doet het niet meer. Het is voor veel mensen lastig om seksualiteit duidelijk te benoemen. Erover praten met je partner is belangrijk. Het is dan wel zaak om gevoelens en wensen helder te benoemen en te weten wat ieder met woorden als intimiteit bedoelt.

Lisa bijvoorbeeld blijkt te bedoelen dat haar seksueel verlangen en seksuele opwinding (bijna) weg zijn. Dat is voor haar vaak gekoppeld aan intimiteit, maar niet altijd. Angst voor meer betekent angst dat haar man opgewonden wordt, verder wil vrijen, misschien gemeenschap wil hebben. Lisa zou graag weer zin en opwinding willen voelen.

Frans schrijft dat 'hij' het niet meer doet. Frans bedoelt dat hij geen goede erectie meer heeft. Dat roept vervolgvragen op. Voelt hij wel opwinding? Wanneer is een erectie goed voor hem? Wat wil hij ermee kunnen? Wat is intimiteit voor hem? Hoe denkt zijn vriend daarover?

Libido bestaat niet

Het gebruik van het woord libido (begeerte in het Latijn) komt van Freud. Hij zag seksuele begeerte als een oerdrift die biologisch bepaald is, net zoals eten en drinken. Later ontstond het inzicht dat seks meer is dan een biologisch gegeven en werd het 'driftdenken' zelfs helemaal losgelaten door seksuologen. Seks wordt bepaald door biologische, psychische en sociale factoren. Libido bestaat niet.

Prikkels en verlangen

Seks is dus geen oerdrift en daarom ontstaat het verlangen ernaar niet spontaan. Zin in seks is een combinatie van

Als je bij een seksuele prikkel denkt 'weer dat gedoe' of 'het zal wel weer niet lukken' dan vergaat je de lust



gevoeligheid voor seksuele prikkels en zin om daar iets mee te doen. Ofwel: prikkel leidt tot verlangen en verlangen neemt toe bij verwachting van prettige seks. Als je bij een prikkel denkt 'weer dat gedoe' of 'het zal wel weer niet lukken' dan vergaat je de lust. Prikkel kunnen van buitenaf komen, zoals geur, geluid, beeld. Of van binnenuit, zoals gedachten of lichamelijke reacties. Voor mannen lijken vooral lichamelijke reacties belangrijk in het ontstaan van seksuele gevoelens en verlangen. Voor vrouwen spelen gedachten een grotere rol en ook omgevingsfactoren.

Invloed van apneu

Apneu kan gevolgen hebben voor lichamelijke seksuele mogelijkheden, zoals het krijgen van een erectie en het ervaren van seksuele prikkels. Ook kan apneu van invloed zijn op de seksuele beleving (minder zin, minder opwindend) en op het seksuele gedrag (vrijen vermijden, geen initiatief meer nemen). De betekenis van seksualiteit kan ook veranderen. Van positief naar negatief, van gezellig en lekker naar vermoeiend gedoe.

Testosteron

De voornaamste voorwaarden om zin in seks te krijgen zijn psychisch en relationeel/sociaal. De enige en belangrijke biologische voorwaarde om zin in seks te kunnen krijgen is dat brein en geslachtsdelen gevoelig zijn voor seksuele prikkels. Dat wordt vooral bepaald door een aantal stoffen in de hersenen (neurotransmitters als dopamine) en in het bloed (hormonen, vooral testosteron). Daar moet je voldoende van hebben. Bij sommige mensen zijn de betreffende hormonen door een langdurig onbehandelde apneu zodanig verstoord dat het leidt tot geen of verminderde seksuele zin. Een 'testosteron-shot' resulteert echter niet zomaar in lust. Testosteron maakt je gevoelig voor seksuele prikkels die je kan negeren of verwelkomen.

Opwindend brein

Ook seksuele opwindend vraagt een lichaam dat tot opwindend staat is. Een ingrijpende prostaatoperatie of chemotherapie kan dit onmogelijk of moeilijk maken. Dat betekent niet dat alle erotische en seksuele activiteit afgelopen is. Seksualiteit kan met het hele lichaam beleefd worden, niet alleen met de geslachtsorganen. En dan hebben we ons brein nog, daar is veel

opwindend mee te beleven. Maar er kunnen ook remmende en afleidende gedachten zijn die prettig denken aan vrijen in de weg staan. De meeste klachten rond apneu en seks hebben te maken met vermoeidheid. Moe = geen zin in vrijen, geen zin in opwindend. Moeite met je apneuhulpmiddel is een andere spelbreker.

Beperkt repertoire

Hoe zijn Lisa en Frans gewend te vrijen met hun partners? Met afwisseling of steeds hetzelfde program? Een breder seksueel repertoire heeft grote voordelen. Het is spannender én ontspannender. En het biedt alternatieven als er door omstandigheden (gebroken arm, moe, erectieverlies) dingen niet kunnen of gewenst zijn. Je hoeft het ook niet altijd beiden op dezelfde manier leuk of lekker te vinden. Dat heb je met films of uit eten ook niet. Als je het allebei maar prettig vindt.

Op ontdekkingsreis

Om zin in seks te krijgen en om opgewonden te raken moet je openstaan voor prikkels die voor jou prettig en stimulerend zijn. Een aanraking, een fantasie, beelden uit een film of muziek. Ook bezig zijn met vrijen, zoals zoenen en strelen, kan maken dat je zin krijgt om verder te gaan. De gewenste prikkels, de afleidende en stimulerende gedachten zijn voor iedereen anders en ook niet elke keer hetzelfde. Ga daarom zelf op ontdekkingsstocht (zie de tips in het kader).

Inspiratie opdoen

Meer info vind je via www.seksualiteit.nl, bijvoorbeeld op

- Zin in seks: tips om in de stemming te komen voor een vrijpartij (seksualiteit.nl) en
- Informatie, hulp en tips rondom erectieproblemen - Rutgers (seksualiteit.nl)