

CHRISTEL VAN SPENGLER

GEEN SEXY ONDERWERP

Vorige week ontving ik van iemand een whatsapp-berichtje: 'piemel', stond er. Geen alom beruchte dick pic, maar gewoon het woord piemel. "Vanwaar deze kwalificatie?" reageerde ik verbaasd, waarop een schaterlachende smiley volgde met: "Jij bent een piemel omdat je je telefoon niet opneemt wanneer ik je bel!" Doos of muts was in mijn geval wellicht passender geweest, dacht ik, of geslachtsorgaan, want dat is pas echt inclusief.

Maar het bracht me wel een goed onderwerp voor een column, want de piemel komt in mijn praktijk regelmatig voorzichtig ter sprake. Niet alleen omdat de jonge heer soms vertikt te doen wat hem wordt opgedragen, maar ook omdat dames de interesse in deze kleine vriend kunnen verliezen.

Nu is non-libidoïsme niet echt een salonfähig onderwerp. De man/vrouw in kwestie denkt daardoor vaak een uitzondering te zijn, maar dat is dus niet zo. Er zijn heel veel mensen die om uiteenlopende redenen geen behoefte meer aan seks hebben of er niet meer zoveel plezier aan beleven, en dat is dus niet iets om je voor te schamen. Of iets wel of niet werkt is geen kwestie van wel of niet willen.

Verminderd libido kent verschillende oorzaken en heeft vaak een negatieve invloed

op je seksleven. Zo is stress is een echte libidokiller, maar ook sleur en een verschil in zin worden vaak als oorzaak aangemerkt. Voldoende ontspanning is dan ook een vereiste voor een gezond seksleven, net als knuffelen, aandacht voor elkaar en een open gesprek over wederzijdse verlangens. Ook fysieke klachten kunnen een goed seksleven in de weg staan. Zo kan bij mannen bijvoorbeeld een vergrote prostaat de reden zijn dat het lastig is om een erectie te krijgen of te behouden. Bij vrouwen kan het vrijen pijnlijker worden door afname van vaginale elasticiteit en vocht als gevolg van een verminderde productie van oestrogenen, na de menopauze. Andere remmende factoren zijn onder andere een hoge bloeddruk, pijn, diabetes, vermoeidheid, depressie, hart- en vaataandoeningen en incontinentie. Zelfs gebruik van bepaalde medicatie kan de zin in seks doen afnemen, en wat echt niet bevorderend werkt voor een spektakelstuk in de slaapkamer zijn overgewicht, roken en alcoholgebruik. Wanneer je lichamelijke klachten ervaart die maken dat je geen zin in seks hebt, kun je hier het beste over spreken met je huisarts. Verder kun je met een gezonde leefstijl mogelijke toekomstige problemen in de kiem smoren. Zo zorgt regelmatig bewegen voor een betere doorbloeding, net als stoppen met roken. Gezonde voeding houdt het lichaam energiek en sterk, en



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS VOEDINGSDESKUNDIGE, LEEFSTIJLCOACH, KINDER-EETCOACH BIJ 'LEKKER PÛH!!!' EN EIGENAAR VAN VOEDINGSADVIESPRAKTIJK GOOILAND IN NAARDEN. WWW.VOEDINGSADVIESPRAKTIJK-GOOILAND.NL

een lagere inname van alcohol staat garant voor een hogere prestatie in bed. Bovendien kan af en toe iets nieuws proberen je seksleven opkrikken. Let wel: ik adviseer geen nieuwe partner, want dat geeft weer andere toestanden! En als het niet hebben van seks voor beide partijen geen probleem is, dan is het ook écht geen probleem. ◀