



Zin in seks

Seks is een wezenlijk en voor velen belangrijk onderdeel van het leven. Het thema seks wordt daarom af en toe ook besproken in mijn columns en lezingen; bijvoorbeeld als ik tips geef die helpen om beter te slapen. Eén van de tips luidt dat je de slaapkamer niet gebruikt om een boek te lezen, tv te kijken of te werken, maar uitsluitend om te slapen. Ik meld altijd dat er slechts één uitzondering op die regel is, namelijk seks. Het is immers lastig om seks te bedrijven op het aanrecht of de wasmachine, voeg ik er dan soms ter verduidelijking aan toe.

Lichaamsbeweging

In een column over bewegen heb ik in het verleden ook aandacht aan seks besteed. Ik besprak daarin vier beweegtips uit een al wat oudere folder van de F.E.S.: 1) Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past. 2) Beweeg samen: gezellig en motiverend. 3) Variatie voorkomt verveling. 4) Vergeet vooral niet te genieten. Ik merkte op dat deze tips uit de folder het bij mij al lang bestaande idee versterkten dat seks een gezonde bewegingsactiviteit is. Ik stelde voor om de aanbevelingen te gebruiken in een 'low fitness'-campagne met aansprekende slagzinnen zoals 'Langzaam is lekker' en 'Leer genieten van uw drukpijnlijke plekken'.

Nu even niet

In mijn tweede column ooit in dit blad met als titel "Nu even niet" stelde ik de vraag of seks pijnversterkend of pijnstillend zou zijn. Jan en Petra waren de hoofdrolspelers in die column. Jan wilde wel meer seks, maar Petra zei vaak "nu even niet", omdat de pijn haar plezier verstoort. Onderzoek onder de algemene bevolking laat weliswaar zien dat seks pijnstillend kan zijn, maar voor fibromyalgie zou dat niet op kunnen gaan, omdat aanrakingen zelfs al pijnlijk kunnen zijn. De column werd in 2002 gepubliceerd. Vier jaar later deden

we een onderzoek naar seksualiteit bij zestig Nederlandse vrouwen met fibromyalgie.

Verlangen en opwinding

Met een vragenlijst onderzochten we de vier fasen van seksualiteit: verlangen, opwinding, orgasme en herstel. Seks begint met zin krijgen in seks. Als dat verlangen doorzet, dan is er op een gegeven moment sprake van seksuele opwinding. De opwinding kan leiden tot een orgasme. Hierna neemt de opwinding weer af en komt het lichaam tot rust. In ons onderzoek verschilden de vrouwen met fibromyalgie niet van vrouwen uit de algemene bevolking voor wat betreft opwinding en orgasme, maar was het seksueel verlangen wel lager bij een groter deel van de vrouwen met fibromyalgie. In de herstelfase was de tevredenheid na de seks gemiddeld ook wat lager voor vrouwen met fibromyalgie. Verminderd welbevinden en een slechte relatie hingen het meest samen met meer seksuele problemen.

Intimiteit

Fibromyalgie lijkt dus vooral het zin krijgen in seks te belemmeren. Zorg daarom voor een goede voorbereiding. Bespreek met je partner de ideale situatie, houdingen en tijdstippen voor seks. Ga in de voorbereiding af en toe al lekker tegen elkaar aanhangen, wees lief voor elkaar en geef elkaar complimentjes. Trek iets leuks aan en drink samen iets lekkers vooraf. Ga daarna op tijd naar bed. Neem zelf de regie, want jij weet het beste wanneer de seks voor jou plezierig blijft. Vraag bijvoorbeeld je partner om te beginnen met heel lief en voorzichtig je aura te strelen.

Rinie Geenen

Prof. dr. Rinie Geenen (1955) geeft psychologie-onderwijs aan de Universiteit Utrecht en doet onderzoek naar emotionele, sociale en biologische aspecten van reumatische aandoeningen.

