



Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen. Groot, of klein. Voor iemand anders. Of gewoon fijn voor uzelf. Prangende vraag? Mail hem naar redactie@zin.nl o.v.v. 'Dr. Does'.

Let's talk about sex

Mijn vrouw en ik zijn al 22 jaar samen en we houden allebei nog erg van seks. Het probleem is dat ik haar naakt niet meer aantrekkelijk vind en zij mij ook niet, denk ik. We zijn allebei nogal in omvang toegenomen. Maar ik vind dat niet iets om te bespreken, ook omdat ik niet denk dat er iets aan te doen valt – afvallen om de seks is ook weer zo wat. Ik zie dus nogal op tegen seks en het komt er bijna niet van. En toch: als het is gebeurd, voelen we ons weer verbonden. Weet jij hoe ik dit bespreekbaar kan maken zonder haar op de kast te jagen? We praten al jaren niet meer over seks.

THEO

Beste Theo,

Er zitten voldoende positieve aanknopingspunten in je verhaal. Na 22 jaar hebben jullie nog steeds seks en het leidt tot een gevoel van verbondenheid. Het zou helpen als je seks ook zo zou zien: als een middel om verbondenheid te bestendigen. Gezellig en fijn, niet de acrobatische show met vuurwerk zoals toen je 28 was. Je weet ongetwijfeld dat het normaal is dat met het ouder worden de seksdrive geleidelijk minder wordt. Even wat getallen om je vraag in perspectief te plaatsen. Ruim 70% van de mannelijke twintigers heeft vaak zin in seks, maar dat geldt slechts voor zo'n 30% van de vijftigers. Bij vrouwen zijn die percentages lager: 55% van de twintigers en 15% van de vijftigers heeft vaak zin in seks. Ongeveer driekwart van de vijftigers heeft dus zelden of nooit zin. Hoe vaak ze het precies doen is moeilijk te zeg-

gen: in deze enquête werd alleen gevraagd of ze het afgelopen jaar met iemand intiem waren geweest. Van de vijftigers met een partner is bijna 90% nog seksueel actief, maar dat kan dus slechts één keer per jaar zijn. Je weet ongetwijfeld ook dat het vrij normaal is om vanaf je veertigste geleidelijk zwaarder te worden. Afvallen is moeilijk, maar niet onmo-

Terecht aarzel je om je vrouw te zeggen dat je haar te dik vindt voor seks



gelijk. Als je dat overweegt, lees mijn advies in Zin 10 van vorig jaar er nog eens na (Zie Zin.nl/does10). Maak er een langetermijnproject van, doe het gezamenlijk en uitsluitend om gezondheidsredenen. Het is terecht dat je aarzelt om met je vrouw te bespreken dat je haar te dik vindt voor seks. Dat zou ik niet doen, ook niet als je erbij zegt dat je jezelf ook te dik vindt. Het zal de seks beladen maken en het gevoel van verbondenheid dat jullie ervaren, juist ondermijnen. Het onderwerp geheel vermijden, is ook niet zo'n goed idee, ze zal zich afvragen waarom jullie het er nooit meer over hebben. Begin eens met te zeggen hoe verbonden je je voelt met haar.

Verwend kreng

Mijn vriendin, net als ik begin 50, kreeg onlangs 10.000 euro van haar vader. Ik ben een tikje geschokt over hoe ze hierop reageert. Ze vindt het te weinig, want hij won een ton in de loterij en ze is zijn enige kind. Ik merk dat onze relatie hierdoor beïnvloed wordt. Is het oké dat ik haar een ondankbaar kreng vind of gaat me dit niet aan?

ANNETTE

Beste Annette,

Het antwoord op beide vragen is ja. Het is oké dat je haar ondankbaar vindt én het gaat je niet aan. Kennelijk heeft deze man zijn dochter iets te veel verwend en mogelijk probeert hij op zijn oude dag nog iets te herstellen. Vriendschappen moeten tegen een stootje kunnen, dus je zou zoiets tegen haar kunnen zeggen. Als dit echter niet zozeer een vriendin is, maar een figurant in je dagelijks leven, kun je het beter van je af laten glijden. Als het echt een verwend kreng is, gaat ze eerlijke feedback niet in dank afnemen.

Boos worden

Wat te doen als je partner veel emotioneler reageert, als in: vaker boos wordt op anderen dan jij zelf? Hij wordt kwaad op mij als ik niet meega in zijn emoties. Hij zegt dat ik hem, met al mijn ratio, laat vallen en niet serieus neem. Tegelijkertijd kijken mijn familie en onze burens mij erop aan, omdat ik zijn lompe en brute uitvallen naar hen blijkbaar niet kan voorkomen. Dit duurt al twintig jaar en ik kom er niet uit, want ik wil niet dat ruzies van hem met een ander ook een ruzie met mij wordt. Emotie is toch niet per definitie beter dan ratio?

TREES

Beste Trees,

Je hebt een groter probleem dan een verschil in emotionaliteit. Het is onvermijdelijk dat jij aangekeken wordt op het gedrag van je partner. Dat gedrag zal vrij extreem zijn, want je noemt het lomp en brutaal. Mensen zullen met je te doen hebben of ze gaan je mijden. Dat duurt al twintig jaar, zeg je. Ik vrees dat je dit veel te lang hebt geaccepteerd. Als je nu paal en perk gaat stellen, zal hij waarschijnlijk ontploffen en je gebrek aan loyaliteit verwijten. Toch zijn er maar twee keuzes: je erbij neerleggen of grenzen stellen. Ik denk dat je professionele hulp kunt gebruiken, zowel bij het maken van deze keuze als bij het grenzen stellen, indien je daarvoor kiest.

PRANGENDE VRAAG?
Mail hem naar redactie@zin.nl o.v.v. 'Dr. Does'. U kunt uw vragen ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)