

Is er
nog
Seks
na de
Over
gang?



MARLEEN JANSSEN

Is er nog Seks na de Overgang?

Marleen Janssen

Dit boek verandert je seksleven

- De ouder wordende vagina: een ramp?
- Moet het orgasme uit Tokio komen?
- Is mijn zin in seks nu helemaal verdwenen?

Alle vrouwen kunnen seksueel bloeien tot op hoge leeftijd. Ook tijdens en na de overgang. Leer wat bij, leer wat af, geniet en word wijzer. Boordevol tips en adviezen voor een sappige tweede helft.

Wat maakt een boek van Marleen Janssen zo goed?

Nienke: 'Schaterlachen.'

Ingrid: 'Vol eye-openers.'

Sandra: 'Ben geen droge vogel meer.'

Minouk: 'In één dag uitgelezen.'

Iris: 'Nuchter over seksualiteit.'

Chandra: 'Mijn libido swingt weer.'

Barbara: 'Je schrijft uit je hart.'

'Orgasme Orakel' Marleen Janssen (1967) publiceert al meer dan dertig jaar over de seksualiteit van de vrouw. Haar specialiteit is het vallei-orgasme.

Wat vrouwen zeggen

Meer dan vijftienhonderd vrouwen lazen het eerste hoofdstuk van *Is er nog seks na de overgang?* Dit is wat ze zeggen:

Astrid: 'Vol geweldige grappen. En tussen de regels door bevrijd je vrouwen van allerlei dwangerigs.'

Ellen: 'Zalig geschreven. Geruststellend humoristisch en informatief op z'n best.'

Trudi: 'Je eerste hoofdstuk over de ouder wordende vulva en vagina is zo herkenbaar dat ik er tranen van in mijn ogen kreeg. Herkenbaar, confronterend (het gaat niet meer over, daar was ik al bang voor na tien jaar getob) maar met een sprietje hoop: jij gaat tips en adviezen geven.'

Anne: 'Heel helder en herkenbaar, daardoor een opluchting om te lezen. Ik voel me wat minder een mislukkeling.'

Wilma: 'Jouw schrijfstijl maakt me altijd aan het glimlachen. Hilarisch soms. Ik heb al heel wat linkjes doorgestuurd naar vriendinnen en ook naar mijn vriend. Want een ding is zeker, vrouwelijke seksualiteit, daar weet nog bijna niemand wat van.'

Janneke: 'Wat schrijf je toch lekker en beeldend. Veel dank ook voor het ontsluiten van de kennis.'

Nans: 'Ik vind dat je heel goed, baanbrekend schrijft. Chapeau! Prettige humor, zodat het niet meteen zwaar wordt. Er is nog heel wat werk te verrichten over dit onderwerp.'



Karina is gynaecoloog in een groot ziekenhuis in de Randstad. Ze gaf Marleen adviezen voor dit boek. Vóór publicatie las ze het en ze zegt:

‘Geweldig. Zo mooi opgeschreven. Voel geen enkele behoefte aan enige verbetering. Totaal in flow geschreven én gelezen. Genoten. Niks meer aan doen.’



Dit zeggen lezers over eerdere bestsellers van Marleen Janssen:

Saskia: ‘Geweldig om te lezen, educatief en met humor. Daar hou ik van.’

Katrin: ‘Het is een heerlijk boek. Vol zachtheid, kwetsbaarheid, humor, wijsheid en levenskracht. Ik raad het mijn cliënten aan. Zoveel vrouwen hebben last van onderdrukte emoties in hun buik en bekken, zoveel vrouwen zijn het contact met hun lichaam verloren. Je doet prachtig, helend werk, Marleen.’

Inge: ‘Wat een fantastisch boek is dit!!! Supergoed en superleuk geschreven. Een absolute must-have voor elke vrouw en voor elke dochter.’

Els: 'Ik luisterde al naar *Alleen Voor Vrouwen* en *Red Je Relatie* en geniet deze dagen van je audiobook *Fantastische Orgasmes*. Je hebt een heel aangename stem, je vertelt het allemaal duidelijk en begrijpelijk, en soms schiet ik onvermijdelijk in de lach. Heerlijk genieten!'

Alice: 'Ik ben laaiend enthousiast over jouw benadering van de vrouwelijke seksualiteit. Je schrijft en vertelt zo integer en no-nonsense. Dank voor het delen van je kennis en wijsheid.'

Rinske: 'Wat een herkenning roep je op in je boeken en luisterboeken. Ik trakteer mezelf erop. Ik lees en hoor je graag.'

Ann: 'In de seventies las ik het Kinseyrapport en was ik verrukt. En nu breng jij deze fascinerende kennis over het vallei-orgasme. Wat een vreugde dat er nog zoveel meer is.'

Marleen Janssen (Bunnik, 1967) schrijft als journalist en auteur van non-fictie al meer dan dertig jaar over vrouwelijke seksualiteit. Misschien ken je haar wel van haar stukken en columns in *Linda*, *Saar* magazine, *Libelle* of *Opzij*.

Marleen schreef meerdere bestellers: *Alleen Voor Vrouwen* over het vallei-orgasme. *Fantastische Orgasmes* over het orgasme van de vrouw. En *Red Je Relatie* over de geheimen van een duurzame liefdesrelatie.

Marleen onderwijst vrouwen online over de oosterse seksuele technieken van het vallei-orgasme en blogt wekelijks voor haar community die bestaat uit tienduizenden vrouwen.

Als seksdeskundige verschijnt ze regelmatig op tv, radio en in de bladen.

Marleen woont in Amsterdam, leest bijna honderd boeken per jaar en wordt door haar vriendinnen ook wel het “orgasme-orakel” genoemd.

Is er nog Seks na de Overgang?

Andere boeken van Marleen Janssen
over liefde en seksualiteit:

Fantastische orgasmes

Red je relatie

Alleen voor vrouwen

Verkrijgbaar in elke boekhandel en op

www.marleensboekenvallei.nl

MARLEEN JANSSEN

Is er
nog
Seks
na de
Over
gang?

MBV

marleensboekenvallei.nl

Is er nog Seks na de Overgang?

Marleen Janssen

Epdf, naar de eerste druk, 2024

NUR 865, Seksualiteit

Vormgeving omslag Anja Brunt

Vormgeving binnenwerk Coco Bookmedia, Amersfoort

Corrector Francine Postma

Uitgeverij Marleens Boekenvallei

marleensboekenvallei.nl

Alle rechten voorbehouden. Alles uit deze uitgave, met een maximum van 1 hoofdstuk, mag, graag zelfs, worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever; marleenjanssen.nl. Wil je meer dan één hoofdstuk gebruiken, dan vraag je per e-mail de noodzakelijke schriftelijke toestemming: marleen@femalesecret.amsterdam

© 2024 Marleen Janssen

Dit boek is gemaakt met hulp van duizenden vrouwen

De jongste 34 en veel te vroeg in de overgang. De oudste begin tachtig en nog steeds... in de overgang. Dank voor de openhartigheid en eerlijkheid over jullie vulva's en vagina's, baarmoeders, eileiders, hormonen, zakken-de lichamen en mistige hoofden. Het was een genoegzaam erover te lezen en ernaar te luisteren.

Nu is de tijd aangebroken om de verhalen door te vertellen. Net als de adviezen, de goede raad en de uitleg van alle artsen en wetenschappers die ik sprak over seks en de overgang.

Dank vrijzinnige en kritische seksuologen en gynaecologen. En huisartsen en onderzoekers. Veel dank ook aan de taoïsten en hun visie op de overgang. Daar hebben we wat aan.

Een dikke merci aan jullie allemaal.

Marleen Janssen, Amsterdam, zomer 2024

Inhoud

Inleiding	
'En nooit meer geil, bah'	17
Hoofdstuk 1	
De ouder wordende vulva & vagina	
Aletta: 'Heb ik nou op mijn 62 ^{ste} last van mijn <i>hechtingen?</i> '	45
Droogte en jeuk en andere ellende	45
Vroeger was het héérlijk	47
Dit is er aan de hand	49
De klachten	50
Een spannend boek over de vagina	51
Ik herken me hier totaal niet in	52
Het voelt als een schaafwond	55
Hoe droogte ontstaat	57
Kleiner, kan dat?	59
Ben ik kapot?	59
Dit hoofdstuk samengevat	61

Hoofdstuk 2

Hulp aan de ouder wordende vulva en vagina 63

Aletta: 'Je méént het. En dan masturberen in de kring?'	63
Vijf dingen die je vandaag al kunt doen	68
Hormonen kunnen helpen	72
Hormoontherapie: misschien een optie	74
Do I have to moisturize my vagina?	79
Niet vergeten: extra aandacht voor de clitoris	80
De beste puur-natuur-truc	82
De eigen onderhoudsbeurt	87
Helpt glijmiddel?	88
Twee wegen	89
Een juiste tonus in de bekkenbodem	89
Meer welbevinden	91
Dit hoofdstuk samengevat	92

Hoofdstuk 3

Kwalen en kwaaltjes 93

Aletta: 'Moet je nou horen, ik heb iets raars. Een soort poepdrang van voren'	93
Afscheiding	98
De schimmelinfectie	100

Stink ik niet?	101
Helpen vaginale “schoonmaakmiddelen”?	102
Hoe houd je het schoon?	104
Ik doe het tegenwoordig in mijn broek	106
Komt blaasontsteking vaker voor in de overgang?	106
Je kwetsbare huid: steeds dunner	107
Wat doe je aan incontinentie?	109
Blaasontsteking en scheren: let op	109
Wat helpt bij blaasontsteking	110
Krijg je geen kanker van die hormonen?	111
De huisarts: niet alleswetend	112
Een verzakking: dit is er aan de hand	113
‘Een bowlingbal in mijn onderlijf’	113
Wat zijn de klachten bij een verzakking?	116
Dit hoofdstuk samengevat	118

Hoofdstuk 4

Wat is seks eigenlijk?	119
Aletta: ‘Ik vind coïtus echt <i>overrated</i> ’	119
Seks lukt niet meer	124
De nare gevolgen voor de vagina	125
Pijn en wat er aan de hand is	126
Waarom ik tegen glijmiddel ben (soms)	130

De natuur zegt...	134
Dus: wat is seks?	136
Niet penetreren – de voordelen	138
Dit hoofdstuk samengevat	139

Hoofdstuk 5

Geen zin in seks, hoe kan het

(en wat doe ik eraan)? **141**

Aletta: ‘Ik begreep ineens waarom ik in al mijn relaties mijn lust verloor’	141
Het onechte beeld over seks	145
Vroeger, toen je er nog pap van lustte	146
Hoe zit het met hormonen en zin?	148
Neemt lust af met het ouder worden?	150
Kun je zin maken?	151
Is “zin maken” niet gedoemd te mislukken?	154
Wat vrouwen zeggen over de oefening van de vonk	155
Waarom dansen zorgt voor meer zin	156
Met de nieuwe is het wel leuk (ja, vind je het gek)	156
Dit hoofdstuk samengevat	159

Hoofdstuk 6

Het orgasme komt niet meer door **161**

Aletta: ‘Mevrouw, laat die vagina eens zakken’	161
--	-----

Welk type klaarkomer ben jij?	165
Als je kennis mist, lukt het niet	167
Waarom klaarkomen lastiger kan worden met de jaren	170
Of is het de veroudering van de clitoris?	171
Na 25 jaar huwelijk...	172
Je verandert	173
Neemt de kwaliteit van genot af?	175
Rust roest: oei	176
Houdt een te gespannen bekkenbodemp het orgasme tegen?	178
Te veel spanning en seks	180
Waardoor ontstaat verkramping?	180
Waarom je de bekkenbodemp moet trainen	182
Probeer dit	183
Dit hoofdstuk samengevat	185
Tiplijst	
lezen, kijken, luisteren	187
Op les bij Marleen	
leer het vallei-orgasme	201

Inleiding

‘En nooit meer geil, bah’

‘Maar het allerergste tot nu toe’, fluisterde mijn vriendin Aletta, ‘vind ik nog wel mijn omabuik. Het is een ontluisterende kers op de taart.’

We zaten in een restaurant aan een glas water. Mijn vriendin Aletta – tweeënzestig en nog steeds in de overgang – had zelfs zonder alcohol een verhit hoofd. Ze somde al haar vreselijke klachten op. ‘Ik mis mijn passie en lust’, zei ze bij het voorgerecht. ‘Ik denk dat ik de rest van mijn leven seksloos zal zijn. Als ik nog eens een leuke meneer of mevrouw tref waar ik verliefd op word, dan zullen we alleen samen wandelen.’

‘Mmm,’ zei ik, ‘en seks met jezelf is ook helemaal voorbij?’

‘Ben zo droog als een woestijn. En nooit meer geil, bah.’

‘Terwijl je vroeger zo’n hitsig ding was.’

‘Toen was ik nog knap en slank. Ik flirtte met de mooiste vrouwen en mannen. Als ik eraan terugdenk lijkt het alsof ik naar een film van honderd jaar geleden kijk.’

Ik verslikte me in mijn glas water en keek mijn vriendin aan. Ik lachte haar uit, wat was het toch een portret. Ik zei: ‘Een zwartwit film, zonder geluid.’

Nu moest zij toch ook lachen. Ze bestelde een mandje brood, want buik of niet, ze móést nu iets eten, anders viel ze van haar stoel. Het kwam gelijk door en ze proppte er achter elkaar drie stukken brood in. Toen zei ze: ‘Maar hoe kan ik een partner vinden nu ik die omabuik heb? Ik durf nooit meer bloot met een ander.’

‘Ik zal een degelijk wollen pak voor je breien,’ zei ik.

‘Goed idee. Een pak uit één stuk. Van harige, bruine wol.’

Het viel me op dat Aletta zacht praatte in het restaurant. Steeds als ze weer een klacht benoemde – na de rode bietensalade met truffelmayo had ze het over stramme benen – boog ze zich over de tafel naar me over en dempte ze haar volume. Niemand mocht het horen.

Ik zei: 'Praat je nou zo zachtjes omdat je het gênant vindt? Schaam je je voor de overgang?'

Ze schrok en sloeg haar hand voor haar mond. 'Ja,' zei ze, 'nu je het zo vraagt: ik schaam me ervoor. Ik schaam me ervoor oud en krakkemikkig te worden. En het feit dát ik me ervoor schaam is het allerergste.'

Ik snapte dit. Ik heb ook moeite met ouder worden. Het grijze haar vind ik stom. De zakkende kaaklijn ook. Sowieso dat alles aan het lichaam zacht wordt. En dan het razen van de hormonen. En de klachten die eruit voortkomen. Allemaal niet leuk. De herkenbare verhalen van andere vrouwen, en vooral die van mijn vriendin Aletta, bevallen me wel. Het relativeert. Het steunt en troost. En hier en daar steek je nog eens wat op.

Oei, we zijn met veel

Volgens het CBS zijn er in Nederland en België bijna twee miljoen vrouwen in de overgang. Tachtig procent van deze vrouwen heeft last van overgangsverschijnselen. Soms heel erg – ze kunnen niet meer werken – soms minder erg, maar nog steeds vervelend. Volgens de statistiek duren de klachten vier tot zes jaar. Dat is

leuk gezegd, maar geen hormoon houdt zich aan een gesloten tijdspanne. De overgang is geen hendel die even wordt omgezet. Dus ben je klaar op je 57^{ste}? Nou, nee. Een grote groep vrouwen heeft als ze zestig of zeventig is nog steeds klachten. Er is eigenlijk geen peil op te trekken. Je kunt 72 zijn, een zucht slaken en denken: zo, dat heb ik mooi overleefd, en ineens word je “getroffen” door een akelige droge vagina. Kortom: alles kan; klachten en rampen doen zich voor in allerlei vormen en op alle momenten.

Over de overgang bestaat veel onduidelijkheid en daardoor veel schaamte en nogal wat paniek. Er doen veel malle verhalen de ronde. Voorlichting wordt langzaam aan wel beter, maar komt pas sinds een paar jaar op gang. Dat is een goede zaak, want het aantal vrouwen dat de overgang nadert is gigantisch. Dus webinars en samenkomsten en voorlichtingsavondjes: ik juich het toe.

Wat wel opmerkelijk is: er is één onderwerp dat nooit aan bod komt. Niet op avondjes en nauwelijks in boeken.

Dat is het onderwerp seks.

Het lijkt wel of seks in en na de overgang helemaal onzichtbaar is geworden.

Mijn eigen lijnen

Ik schrijf al over de seksualiteit van de vrouw sinds mijn twintigste. Dat is dus al ruim vijfendertig jaar. Ging het in mijn beginjaren nog over zwanger worden, seks na de bevalling en hechtingen, later besloten de eerste dertigers uit elkaar te gaan. En dus schreef ik verhalen over seks na de scheiding. Over de tweede leg. De opkomst van online daten en hoe je een liefdesleven kon behouden met opgroeiende kinderen. En nu zit ik in de overgang. Zelf, ja. Maar ook qua onderwerp. Ik volg mijn eigen lijnen. Als journalist heb ik mijn hele carrière vrouwen geïnterviewd over seksualiteit en intimiteit. De grootste groep is, natuurlijk, van mijn eigen leeftijd.

Maar nu even dit. Ik wilde helemaal geen boek schrijven over de overgang. Ik dacht: nee hoor, dan wordt het allemaal zo treurig. Ik beken dit met het schaamrood op de kaken. Het laat zien hoezeer ik, net als mijn vriendin Aletta, besmet ben met dat heel akelige verhaal over ouder worden.

Ooit was er iemand (ik vermoed een man) die beweerde dat vrouwen van boven de vijftig wel bij het vuilnis konden. Zo van: het is dan met ze gedaan. De glans van de jeugd heeft plaatsgemaakt voor rimpels en levervlekken. Het zandloperfiguurtje is verdwenen en de zin in seks is ver te zoeken. Ik overdrijf natuurlijk, maar dit is het heersende verhaal over de overgang. Het wordt nagepraat en doorverteld. Mannen zijn het gaan geloven. Vrouwen zijn het gaan geloven. Vrouwen zijn het aan elkaar gaan doorvertellen. En je weet: hoe vaker je dingen hoort, hoe meer “waar” ze worden.

Dus toen ik vorig jaar besloot te beginnen aan een nieuw boek, koos ik een *heel interessant ánder onderwerp*. Maar eerst begon ik met het doornemen en ordenen van mijn digitale aantekeningen. Die had ik allemaal opgeslagen op mijn computer onder het labeltje “nieuw boek”.

Het waren ongeveer duizend notities. Klein, soms één woord of één zin met een vraag aan mezelf, en groot. Een artikel, een opzet voor een verhaal, een mail die ik kreeg van een van “mijn vrouwen”.

Even tussendoor: ik heb een onlinebedrijf waarin ik vrouwen seksuele voorlichting geef en het valleioorgasme leer met een onlineprogramma. Het levert een doorlopende stroom van verhalen van vrouwen op. Met een aantal van hen – zij volgen mijn training – correspondeer ik uitgebreid over wat ze onderweg meemaken. Ik word doorlopend gevoed met verhalen en ervaringen. Veel gaat over de overgang en de periode erna.

Was dit waar?

Duizend notities dus. Ik rubriceerde. En selecteerde en keek nog eens goed. Was dit wáár? Het was waar. Van de duizend gingen er 738 over seks en de overgang.

Ik ging een rondje fietsen. Ik dacht: misschien *vertelt* mij dit iets? En moet *dat andere* onderwerp, gewoon even wachten? Tegen mezelf zei ik: hoezo is de overgang niet interessant? Wat was dit voor een raar vluchtgedrag? Waar was ik bang voor? Ik wilde toch een frontvrouw zijn en vrouwen wijzer en krachtiger maken? Ik moest gewoon een LEUK boek over seks en de overgang schrijven.

Ik haalde diep adem en begon te schrijven over het meest schaamtevolle aan de overgang. Dat is met stip op één *pijn en droogte aan de vagina en vulva*. Elke enquête die ik hou onder de vrouwen in mijn community laat het zien. Het feit dat je seksuele orgaan het niet meer lijkt te doen is het allerergste.

Ik had geen idee hoe ik de overgang en droge vagina's *leuk* kon maken, en dat heb ik nog steeds niet, dus ik besloot gewoon helder en fris te schrijven en te vertellen. Al mijn kennis en wijsheid over pijn en droogte en nog een heleboel andere seks-en-overgang onderwerpen deel ik met je zoals ze zijn. Ik lieg niet. Ik maak de dingen niet romantisch en ik maak ze ook niet erger. Ik benoem alles. En toen werd het ineens vanzelf leuk. Want als het gordijn van hoe-hoort-het-eigenlijk open-schuift en gêne wegvalt, dan zijn we allemaal hetzelfde en ontstaat er ruimte om te lachen. Ik geloof sowieso dat lachen en grappen maken over je eigen leed helend werkt. Als er daarna maar weer een relativerende opmerking volgt en begrip is, want dat heb je als vrouw in de overgang ook nodig. Ook meer zachtheid voor jezelf, dus.

De overgang bestaat nog maar net

Nu ga ik iets gekks zeggen: honderd à honderdvijftig jaar geleden bestond de overgang niet. Vrouwen werden gewoon niet oud genoeg. Om je een idee te geven: in 1875 (dat is ongeveer honderdvijftig jaar geleden) was de gemiddelde levensverwachting veertig jaar. Nu is dat ongeveer 83 jaar.

Hoe het komt, die enorme oprekking van levensjaren? Zo even uit de losse pols: door de daling van zuigelingensterfte in het midden van de negentiende eeuw, door de ontdekking van de hygiëne, door de aanleg van riolering en waterleiding. Daardoor ontstonden minder infectieziekten en epidemieën. En sinds de Tweede Wereldoorlog door moderne geneeskunde (betere medicatie, beter onderwijs) en de toegenomen welvaart.

De overgang en de klachten en kwesties die de overgang met zich meebrengt bestaan dus nog maar kort. Is in die periode veel onderzoek gedaan naar deze specifieke vrouwenaandoening? Nee. De gezondheid van de vrouw is altijd minder belangrijk geweest dan die van de man. Mannen maakten de dienst uit en werden

geacht belangrijker te zijn. Op alle gebieden. Medische onderzoeken waren altijd gericht op het lichaam van de man en mannen dienden als proefpersoon. Dat ziektes bij vrouwen zich anders kunnen openbaren, dat ze anders reageren op medicatie en behandelingen, was onbekend en ook niet van belang. Over de seksualiteit van de vrouw was sowieso weinig bekend en onderzoek werd niet belangrijk geacht. En voor je denkt: *jaja, dat was vroeger, toen waren de mensen nog achterlijk*; het is nog steeds niet voorbij. De vrouwelijke gezondheidszorg loopt achter. Nu pas begint het tot artsen en onderzoekers door te dringen dat vrouwen echt een heel ander lichaam hebben dan mannen. Vaak vereist dat andere geneeskunde. De overgang – hoewel geen “ziekte” – hoort daarbij. In de tiplijst achterin meer over dit onderwerp.

De grootste bom

Ik hou ervan om verschillende stemmen te laten horen. Behalve deskundigen uit het westen, zie ik oosterse bronnen als zeer waardevol als het over seksualiteit gaat. Ik laat me er al mijn hele leven door inspireren. Je

gaat in dit boek beslist dingen horen waar je nog nooit van hebt gehoord.

Laat ik gelijk maar een bommetje bij je naar binnen gooien. Hier komt-ie: van de taoïsten leerde ik dat de overgang wel *vijftig jaar* kan duren.

Je leest het goed. Vijftig jaar.

Geen vijf jaar dus zoals de doorsnee huisarts beweert of wat google je vertelt, maar *tien keer zo lang*. Het is niet raar als je nu je ogen openspert van schrik. Zelf viel ik bijna van mijn stoel en riep ik: NEEEEEE, toen ik het hoorde. Daarna dacht ik: ach, maar natuurlijk.

Dit is het verhaal.

De taoïsten zeggen dat de overgang niet op je vijftigste begint, maar al rond je 28ste. Dan heb je als vrouw de meest vruchtbare periode van je leven al achter de rug. Eigenlijk weten we het wel. Het slimst word je als vrouw zo jong mogelijk zwanger. Zo tussen je twintigste en je vierentwintigste. In mijn geval (ik ben van 1967) is dat de generatie van mijn moeder. De vrouwen van mijn leeftijd moesten er niet aan denken. Sinds vrouwen steeds beter geschoold zijn en carrière maken, krijgen ze later kinderen. Die tendens is al sinds de jaren zestig

van de vorige eeuw aan de gang. Toen kwamen ook de eerste vruchtbaarheidsklinieken op. Logisch: hoe ouder de moeder, hoe minder makkelijk ze zwanger wordt. Na je 34^{ste} neemt de kans op zwangerschap pijlsnel af en na je veertigste is de kans zelfs minimaal geworden. Hulp van een kliniek is bijna altijd geboden.

Na je 28^{ste} verjaardag wordt de vruchtbaarheid langzaam minder. De overgang – *de overgang naar onvruchtbaarheid* – begint. En die overgang, het hele proces van veroudering van het vrouwenlichaam inclusief haar vruchtbaarheid, duurt tot je dood. Als je sterft op je 78^{ste} heeft de overgang dus vijftig jaar geduurd.

De westerse visie op de overgang is veel meer afgebakend. Westerse artsen zeggen: 'Er vindt een hormonale wisseling plaats waardoor de vruchtbaarheid wordt afgesloten. Dit proces duurt twee tot zes jaar en vindt plaats tussen het 45^{ste} en 55^{ste} levensjaar.'

Zit ik erin? De drie fases van de overgang

Zit je er nou in als je nog menstrueert of niet? En die peri-dinges, wat is dat precies, geldt dat al voor mij? Even op een rij hoe het zit.

De “perimenopauze” is de periode vóór de menstruatie stopt. Van buiten lijkt alles nog in orde, maar hormonaal begint het al te schudden en te beven. De perimenopauze begint zo’n jaar of tien voor de menstruatie stopt. Daarom kun je al klachten en klachtjes ervaren als je eind dertig bent en nog steeds menstrueert. Je kunt op die leeftijd bijvoorbeeld merken dat afvallen niet meer lukt. Of je slaappatroon verandert. Je krijgt rimpels. De vagina wordt droger.

“Menopauze” betekent officieel: het eerste jaar na de laatste menstruatie. Volgende vraag is dan natuurlijk: maar hoe weet je of de laatste menstruatie echt je laatste was? Dat weet je niet. Of nou ja: dat weet je dus na een jaar. Het stoppen van de menstruatie gebeurt zelden “netjes” of “georganiseerd”.

Nadat de menstruatie definitief is gestopt ben je “postmenopausaal” zoals dat heet. Je bent dat de rest van je leven want de menstruatie komt nooit meer terug.

Sommige vrouwen belanden trouwens nog veel vroeger in de overgang. Door een chemokuur bijvoorbeeld, door het gebruik van bepaalde medicatie of doordat de eierstokken worden verwijderd. Daarom is dit boek bedoeld voor alle vrouwen tussen de 38 en 88. Echter: geen vrouwenlichaam houdt zich aan leeftijdsindicaties. En de praktijk laat zien dat elk lichaam gewoon doet wat het wil.

Zelf had ik graag eerder geweten over het bestaan van de perimenopauze. En ook het verhaal van de taoïsten over “vanaf je 28ste...” had ik vroeger willen horen. Dan had ik de opeenstapeling van lichamelijke ditjes en datjes beter begrepen. Ik had al vanaf ongeveer mijn 43ste last van “zeurdingetjes”. Zo noemde ik ze. Nu denk ik: wat sprak ik onaardig tegen mezelf. Mijn arme lichaam had zich helemaal niet aangesteld; het had juist enorm haar best gedaan. Alleen begreep ik niet wat er speelde.

Een pukkel op je kin, dat is het

Mijn vriendin Aletta zei een paar maanden geleden tegen me dat de overgang eigenlijk die nare pukkel op je kin is. Ze schreef me op de app een enorm verhaal. Het ging zo:

‘Schat, ik lag vannacht weer eens uren wakker en ik dacht na over ons favoriete thema: de overgang. En toen bedacht ik dit. De overgang is een situatie die we bijna allemaal wel van vroeger kennen, toen we nog JONG waren en je eindeloos danste op een feest. Zo’n feest met te veel wijn, natuurlijk. Je danst en je zwiert en je lacht en je flirt en het kan niet op. Dan – laatste ronde, de bel luidt – gaat het licht aan. En vervolgens gaat het licht bij jou helemaal uit. Als je een paar uur later wakker wordt heb je een denderende hoofdpijn. Lig je op een doorgezakte bank. Zitten er kattenharen in je mond en voel je een pukkel opkomen op je kin.

Dat is de overgang.’

Nou, dit herkende ik helemaal. Ik schoot terug in de tijd en was 19, 23, 29 en 37 en voelde die pukkel opkomen. Ik herinner me de geur van zo’n doorgezakte bank. De

grapjes en de stoerheid die we voelden als we een kater hadden. Ach, de tijd.

Ik appte Aletta terug over hoe ik genoten had van het feest. En ook waar ik me nu, dertig jaar later, over verbaasde.

Ik zei: 'Ik heb in mijn jonge jaren toen alles nog spic en span was nooit nagedacht over ouder worden. Volgens mij kende ik het woord overgang niet eens.'

Aletta: 'Voor jonge vrouwen is de overgang en alles wat erbij hoort vies. Vooral als het over de vagina/vulva gaat. Ik had het er laatst over met mijn leuke nicht, die met dat pagekopje, weet je wel. Zij is een leuk mens, denkt na, is nieuwsgierig. Ik vertelde haar over dat je huid droog wordt met het ouder worden. En dus ook de vulva. Het gezicht dat ze trok! Diep afgrijzen.'

Ik lachte hard en schreef: 'Kan me wel verplaatsen in Pagekopje. Denk dat ik dit ook stuitend had gevonden als een van mijn oude tantes het me had verteld.'

‘Ik ben een voorstander van de reality check. En Pagekopje moet zich niet aanstellen, want ik ben degene die haar alles heeft verteld over hoe het zit met het orgasme. Dus ik ben haar beste tante.’

Ik zei grinnikend: ‘Pagekopje is een gezegend mens met jou als tante.’

De zoete droom

Ik denk dat we allemaal in de zoete droom van het jong zijn leven. Graag zo lang mogelijk. Ik deed het ook. Ik belandde op aarde door een knalroze jurk met korte pofmouwen. Een paar zomers geleden trok ik hem voor het eerst aan en ik voelde me er feestelijk in. Tot ik langs een manshoge spiegel liep en zag dat ik een oude arm had.

De arm van mijn moeder.

Ik herkende precies de hangende huidlijnen van háár armen.

Het was een klap in mijn gezicht. Ik was de rest van de dag chagrijnig. Ik aptte het aan Aletta.

Zij schreef terug: ‘Ach ja, ik heb al vanaf mijn 34^{ste} de iets hoge rug van mijn moeder. Ik ben om die reden

hakken gaan dragen omdat ik per se niet op haar wilde lijken. Maar toen kreeg ik last van mijn knieën. Nu heb ik én een hoge rug zoals mijn moeder én de tred van een bejaarde. Verder alles in orde.’

Twee levenshelften

Maar nu ruimte voor goed en relativerend nieuws. Ik hoorde van de taoïsten een verhaal speciaal voor alle vrouwen in de perimenopauze en daarna. Het is troostend en helpend. De taoïsten zeggen dat vrouwen in feite twee levens hebben. Het eerste leven loopt tot ongeveer je veertigste. De tweede helft beslaat de periode daarna.

In de eerste helft doen vrouwen aan voortplanting: je maakt kinderen en voedt ze op. Sommige vrouwen krijgen geen eigen kroost. Toch is alles tot je veertigste gericht op deze natuurlijke beweging en deze vorm van seksualiteit. Ik noem het “voortplantingsseksualiteit”.

De tweede helft van je leven – je hebt het al in de gaten – is de fase waarin de vruchtbaarheid afneemt en uiteindelijk stopt; de overgang. De overgang zou moeten gaan over hoe je seksuele wijsheid ontwikkelt en gezond oud

wordt. Hoe je je kennis over seksualiteit en relaties doorgeeft aan de jonge meiden. Je baart niet meer zelf, maar je helpt de barenden. Je doet in de tweede helft van je leven niet meer aan voortplantingsseksualiteit. Dat is voorbij. Je zou kunnen zeggen dat je seksualiteit zich in deze fase van je leven zou moeten ontwikkelen tot “wijsheidsseksualiteit”.

Het belangrijke van dit verhaal is dat alle twee de levenshelften *gelukkige* periodes zijn. Het een doet niet onder voor het ander. En de wereld heeft vrouwen uit beide leeftijdscategorieën nodig.

Als vrouw doorloop je, net als de bomen en de natuur, seizoenen. Het gaat bij de mens alleen wat langzamer. Als vrouw in de overgang liggen de lente en de zomer achter je. Je bevindt je in het staartje van de zomer. Als vijftiger en begin zestiger ben je nog te jong voor de herfst. En de inval van de winter duurt echt nog lang. Vijftigers bevinden zich in het zogenaamde *vijfde seizoen*. De nazomer. Je eigen *Indian summer*. Denk aan augustus en september in het kalenderjaar.

Mooie maanden zijn het, met die dieporanje, lage zon en al die kleuren. Seizoentechnisch ben je nu, zeggen de

taoïsten, echt volwassen. Want je gaat de deur van volwassenheid niet door als je achttien bent, maar als je er *zeven keer zeven jaar* op hebt zitten. Je bent dan negen-eneveertig. Laat dat nou net het moment zijn dat de menstruatie bij de meeste vrouwen stopt en de overgang in beeld komt? Interessant, hè. Eindelijk volwassen ben je dus als *de tweede helft van je leven* start. Deze boodschap maakt me blij. Het relativeert het begrip “ouder worden”. En het relativeert de jongheidscultus die ons regeert. Daarom heet ik je welkom in de vreugdevolle tweede helft van je leven. Want vreugdevol kan het zijn. Net zo leuk en interessant als de eerste helft. En net zo sexy.

Ik wens je veel leesplezier. Bevalt het boek je? Geef het dan gauw door aan je vriendinnen, je liefste collega en je buurvrouw. Ik vind het erg leuk als je me laat horen wat je ervan vond en wat je grootste inzicht was. Je mailt me op marleen@femalesecret.amsterdam.

Daag,

Marleen Janssen

PS 1 Iedereen met eierstokken?

Ik schrijf mijn hele leven al voor en over vrouwen. Dat was vroeger iets makkelijker omdat je toen alleen mannen en vrouwen had; meer smaken bestonden er niet. Nu is dat anders. Dat maakt het soms ingewikkeld en verwarrend. Is dit boek bedoeld voor alle personen met een vulva? Mmm, nee, dan ben ik niet precies genoeg. Alle mensen met een baarmoeder? Met eierstokken? Ook niet helemaal juist. Ik kies voor de eenvoudige oplossing: dit boek is geschreven voor vrouwen en voor personen die zich identificeren met de overgang.

PS 2 Over hoe te lezen

Zelf lees ik informatieve boeken zelden in keurige volgorde. Ik lees wat over mij gaat: eerst hoofdstuk 7 en dan pas hoofdstuk 3 bijvoorbeeld. Ik neem aan dat andere vrouwen dat ook doen. Ik heb goed nagedacht over de volgorde van de informatie en hoe ik de hoofdstukken in *Is er nog seks na de overgang?* heb geplaatst, maar je kunt wat mij betreft doen wat je wilt. Om je te helpen, verwijs ik in sommige stukjes naar specifieke hoofdstukken. Zo kun je makkelijk doorlezen als je iets wilt weten over een speciale kwestie/vraagstuk.

PS 3 Ben ik compleet?

Nee, natuurlijk niet. Ik ben vast dingen vergeten of ik heb ze overgeslagen. Het was niet mijn bedoeling een encyclopedie te schrijven. Ik heb me toegelegd op mijn eigen “onderzoeksgebied”. Gelukkig zijn er een heleboel andere vrouwen (en een enkele man) die ook over de overgang schrijven. Achterin vind je mijn persoonlijke lijst met tips. Overigens is die ook niet compleet. Ik tip je mijn favorieten.

PS 4 Aletta

Mijn vriendin Aletta, hartstochtelijk appster, en al jaren mijn praatpaal als het over de overgang gaat, kom je elk hoofdstuk tegen. Ik gun elke vrouw een eigen Aletta, maar als je er geen hebt, laaf je dan aan haar ideeën, inzichten en grappen.