



SAS STEYSIGER

JE TWEEDE PUBERTEIT

Wat elke vrouw moet weten over
intimiteit rond de overgang



KRUMMHOLZ

Breda / Antwerpen

INHOUD

	Inleiding	7
1	De alarmsignalen van je lichaam	17
2	De vragen die alles veranderen	31
3	Hoe jouw lijf werkt	41
4	Het kruispunt waar je staat	57
5	Droogte en hormoontherapie	65
6	Je bekken opnieuw bewonen	79
7	Kracht	89
8	Slaap	99
9	Self pleasure	109
10	Lineaire en non-lineaire seks	129
11	Non-lineair in de praktijk	141
12	De vrouw die alleen staat	161
	Tot slot	169

INLEIDING

Anna, 44, zat tegenover me en zei: 'Sas, denk je dat ik gek aan het worden ben?'

Het is een vraag die ik vaker hoor van vrouwen in de overgang. Maar de manier waarop Anna hem stelde, voorzichtig, bijna beschaamd, maakte indruk. Ze vertelde dat het haar een paar weken eerder was overvallen. Ze stond 's ochtends in de badkamer, keek in de spiegel en schrok. Niet van rimpels of grijze haren, zei ze, maar van haar blik. 'Alsof ik naar iemand keek die op mij leek, maar die ik niet meer herkende.'

De maanden ervoor was ze zichzelf steeds minder gaan begrijpen. Zij die nooit snel boos werd kon plots ontploffen om iets kleins, zoals een leeg melkpak. Ze vergat woorden midden in een zin. En waar ze vroeger genoot van intimiteit, merkte ze nu dat ze zich terugtrok bij aanraking.

'Dit ben ik niet,' zei ze. 'Maar het gebeurt wel.'

Wat Anna beschreef, zie ik vaak terug. Haar zenuwstelsel voelde ontregeld, zei ze. En dat is logisch. De hormonen die voorheen jarenlang voor stabiliteit hadden gezorgd schommelden nu sterk. Oestrogeen en progesteron gingen op en neer, terwijl haar lichaam zocht naar een nieuw evenwicht. Ze voelde dat op allerlei manieren: ze sliep slecht, kon zich moeilijk concentreren,

had weinig geduld, voelde zich snel overprikkeld. Soms bonsde haar hart zonder duidelijke reden en haar hoofd bleef maar malen.

Voor de buitenwereld bleef ze functioneren. Ze werkte, zorgde voor haar gezin, regelde het huishouden. 'Niemand ziet iets,' zei ze. 'Maar vanbinnen ben ik uitgeput.'

Zoals veel vrouwen probeerde Anna eerst door te zetten. Gewoon doorgaan, niet zeuren. Dat had ze altijd gedaan. Maar haar lichaam werkte niet meer mee. Hoe harder ze pushte, hoe slechter het ging.

Ook in haar relatie merkte ze de impact. Haar partner zag dat ze veranderde, maar begreep niet wat er speelde. Hij vroeg wat er was. Zij zei dat ze moe was. 'Hoe leg ik uit wat ik zelf niet snap?' vroeg ze. 'Hoe zeg ik dat ik hem nog wil, maar dat seks nu te veel voelt?'

Anna voelde ook schaamte. Schaamte dat ze niet meer functioneerde zoals vroeger. Dat haar emoties haar overspoelden. Dat haar lichaam anders reageerde.

Die schaamte maakte haar stil, tot ze er woorden aan begon te geven. Dat is een van de zaken die ik probeer op gang te brengen in mijn behandelingen: ik probeer een ruimte te creëren waar het mogelijk wordt om te vertragen, om de problemen zonder schaamte onder ogen te zien en er woorden voor te vinden die kunnen leiden tot oplossingen.

Ook dit boek is zo'n ruimte.

Lieve vrouw,

Welkom! Wat bijzonder dat jij dit boek in handen hebt. Dat alleen al zegt veel. Het betekent dat je nieuwsgierig bent. Dat je voelt dat er iets in beweging is in jou, in je lijf, in je relatie, in je seksualiteit, en dat je bereid bent om daar woorden en bedding voor te vinden.

Dit boek is NIET geschreven voor de vrouw die je ooit was, NIET voor de vrouw die je denkt te moeten zijn, maar voor jou, in het hier en nu, met alles wat je voelt en alles wat je misschien nog niet begrijpt.

De overgang is voor velen omgeven met stilte, schaamte en misverstanden. Alsof het een fase is die je maar moet doorstaan. Alsof er geen enkele andere optie is dan aanvaarden dat je lichaam je in de steek laat. En dat klopt niet. De overgang is niet het begin van het einde van je vrouw-zijn, maar een prachtige poort naar een diepere laag in jezelf. Naar een volwassen vrouwelijkheid die steviger, wijzer en intenser kan zijn dan ooit tevoren. Ook seksueel.

Want weet je wat er eigenlijk gebeurt in deze fase? Je maakt een soort tweede puberteit door. En net als die eerste puberteit haalt ze alles overhoop: je hormonen, je lijf, je emoties, je verlangens. Alleen is er één groot verschil. Je eerste puberteit maakte je klaar voor de wereld van anderen. Voor aanpassen, presteren, aardig gevonden worden.

Deze puberteit maakt je klaar voor iets veel mooiers: de wereld van jou. En net als de eerste puberteit is ook deze een doorgang. Je gaat er niet in als meisje en er niet uit als bejaarde. Je gaat erin als de vrouw die iedereen tevreden hield en je komt eruit als de wijze vrouw die zichzelf kent.

Kijk maar wat er nu al gebeurt.

- Er komt energie vrij die jarenlang vastzat in zorgen, pleasen en alle ballen in de lucht houden.
- Je onzinfiler en bullshitradar worden scherper: je voelt steeds sneller wat klopt en wat niet, wie goed voor je is en wie niet.
- Je lichaam weigert nog langer te doen alsof, in het dagelijkse leven maar net zo goed in bed. Dat voelt misschien als haperen, maar het is het tegenovergestelde. Het is geen defect, je bent niet stuk: het is wijsheid.

En overal om je heen zie je ze al: vrouwen van veertig, vijftig, zestig die eerlijker, vrijer en sensueler in het leven staan dan ooit tevoren. Niet ondanks, maar *dankzij* de overgang. Dat pad ligt ook voor jou klaar.

Maar dat het voor je klaarligt betekent niet dat het vanzelf gaat. Zeker niet op seksueel gebied, want dat is precies het terrein waar niemand je ooit iets over heeft geleerd. Hoe jouw lijf nu werkt. Wat je verlangen nodig heeft. Hoe je daarover praat, met jezelf en met een an-

der. Daarom schreef ik dit boek. Ik geef je de kennis die je had moeten krijgen, de taal voor de momenten waarop het schuurt en de oefeningen die je niet alleen doen begrijpen, maar ook laten vóelen. Zodat jij seksueel door deze levensfase kunt navigeren (niet eromheen, maar er dwars doorheen) en er rijker uit tevoorschijn komt.

Is dit boek bedoeld voor jou?

Dat vraag je je misschien wel af, bijvoorbeeld omdat je denkt: 'ik zit nog niet middenin de overgang'. Laat mij dus even heel duidelijk zijn:

Dit boek is er NIET alleen voor de vrouw die haar laatste menstruatie achter zich heeft gelaten. Dit boek is juist óók voor jou als je nu de eerste subtiele verschuivingen opmerkt.

- Misschien is je cyclus onregelmatiger.
- Misschien verandert je slaapritme.
- Misschien voel je meer prikkelbaarheid of onzekerheid rond je verlangens.

Dit boek is voor de vrouw van 37 die merkt dat haar cyclus en humeur verandert en niet weet wat dat betekent. Het is voor de vrouw van 43 die ineens geen zin meer heeft in seks en zich afvraagt of dat ooit terugkomt. Het is voor de vrouw van 49 die worstelt met vaginale droogheid en pijn en zich schaamt om erover te praten. Het is

voor de vrouw van 65 die ontdekt dat haar verlangen niet verdwenen is, maar ineens een andere taal spreekt.

Dit boek is bedoeld voor vrouwen met een partner en voor vrouwen die alleen zijn. Voor vrouwen in heteroseksuele relaties en voor vrouwen die van vrouwen houden. Voor vrouwen die hun hele leven van seks hebben genoten en voor vrouwen voor wie het altijd al ingewikkeld was.

Ik heb dit boek NIET geschreven om jou te vertellen hoe het moet. Ik heb het geschreven om naast je te staan. Om handvatten te bieden voor wat je misschien al voelt maar nog nooit hebt uitgesproken. Om licht te schijnen op datgene waar je tot nu toe misschien liever niet naar keek of gewoon niet goed wist wat je er mee aan moest.

Ik ben Sas

Ik ben Relatie- en Intimiteitscoach, gespecialiseerd in Bodywork. Dat betekent dat ik niet alleen praat over wat er speelt, maar dat ik ook werk met het lichaam. Met spanning die zich heeft genesteld in je schouders, je kaken, je bekkenbodem. Met patronen die je niet kunt wegdenken, maar wel kunt leren voelen.

Vanuit mijn praktijk in Den Haag begeleid ik vrouwen. Vrouwen die vastlopen in hun relatie, die hun verlangens en verbinding met hun lijf ergens kwijt zijn geraakt, die seks zijn gaan vermijden omdat het pijn doet,

omdat ze niets meer voelen en omdat ze niet meer weten wie ze zijn in bed.

Ik heb niet altijd geweten dat dit mijn pad zou worden. Het is gegroeid. Ontstaan uit gesprekken die dieper gingen dan verwacht. Uit tranen die ik niet had zien aankomen. Uit vrouwen die na afloop van een 1:1 sessie bleven hangen en dan, aarzelend, vertelden over de seks die er niet meer was. Over het schuldgevoel richting hun partner. Over het gevoel dat hun lichaam *vreemd* was geworden. Over de eenzaamheid van het niet kunnen praten over iets zo fundamenteels.

Ik herinner me een vrouw van 43. Succesvol. Sterk. Ze had in geen twee jaar seks gehad met haar man. Niet omdat ze niet van hem hield, maar omdat haar lichaam dichtklapte zodra hij haar aanraakte. Ze had geen idee waarom. In onze 1:1-sessies ontdekten we samen wat er speelde. De spanning die al jaren in haar bekken zat opgeslagen. De druk die ze zichzelf oplegde om te presteren, onder andere in bed. De signalen van haar lichaam die ze zo lang had genegeerd dat ze ze niet meer kon horen. Toen ze na een paar maanden samenwerken haar lijf weer begon te voelen, kwamen de tranen. En daarna, langzaam, kwamen ook haar verlangens terug en de ervaring van verbonden zijn met haar lijf, ook seksueel.

Dit verhaal heb ik sindsdien gehoord in eindeloos veel varianten, maar altijd met in de kern een vrouw die denkt dat ze seksueel kapot is, terwijl ze alleen maar is losgekoppeld.

Omdat ik heel actief ben op sociale media, krijg ik bijna dagelijks berichtjes van vrouwen over dit onderwerp:

- ‘Ik dacht dat ik de enige was.’
- ‘Mijn man denkt dat ik hem niet meer aantrekkelijk vind. Maar het ligt niet aan hem. Ik voel gewoon niks meer.’
- ‘Ik ben 41 en mijn huisarts zegt dat ik te jong ben voor de overgang. Maar er klopt iets niet.’
- ‘Seks doet pijn. Al jaren. Ik heb het aan niemand verteld. Volgens mij ben ik stuk.’

Dit is geen klein probleem van een handjevol vrouwen. Dit is een stilte die miljoenen vrouwen raakt. Een taboe dat we hier en nu met dit boek als hulpmiddel een halt toeroepen.

Hij / Zij

Je zult merken dat ik in dit boek ‘hij’ schrijf als het over een partner gaat. Dat doe ik puur voor de leesbaarheid, want ‘hij of zij’ in elke zin leest niet lekker. Heb jij een vrouwelijke partner, lees dan gerust ‘zij’ waar ik ‘hij’ schrijf. Bijna alles in dit boek gaat over jouw lijf, jouw verlangen en jouw manier van verbinden. Alleen op een enkele plek, waar ik iets uitleg over partner dynamieken, zul je merken dat het echt over hem gaat. Neem

daar dan wat bruikbaar is en lees zoals het toepasbaar is op jouw situatie.

Dit boek is een reisgenoot

Wat ik je wil aanbieden is een stem die zegt: ik zie je, ik hoor je, je bent niet alleen. Samen gaan we opnieuw contact maken met je lichaam. Niet terug naar jouw lichaam van tien jaar geleden, maar werken en verbinden met het lichaam dat je nu hebt.

Dit is een boek over intimiteit in de breedste zin. Over seks, jawel. Maar ook over aanraking. Over nabijheid. Over jezelf laten zien in je kwetsbaarheid. Over de moed om echt te zijn. En het is een boek dat jou uitnodigt om deze fase niet te zien als iets wat je overkomt, maar als iets waar je doorheen groeit.

Dit boek is geen zwaar medisch handboek. Het gaat niet enkel over hormoonwaarden en medische lijstjes, daar zijn genoeg andere boeken en bronnen voor. Ik ben geen arts, dus heb je specifieke medische vragen over hormoontherapie, medicatie of onderliggende aandoeningen, ga dan vooral naar een goede arts of specialist.

En je vindt hier ook geen zeven stappen naar een fantastisch seksleven, geen trucjes om je partner tevreden te stellen, en geen opgewekt verhaal dat het allemaal wel meevalt als je maar positief denkt. Want dat is niet waar.

De overgang valt niet mee. En tegelijkertijd is ze een van de meest waardevolle fases van jouw leven. Die twee

sluiten elkaar niet uit, sterker nog: het een kan niet zonder het ander. Juist daarom verdien je een boek dat eerlijk is én je verder brengt.

Ook Anna, overigens, is er doorheen gegroeid. Langzaam ontstond er iets nieuws. Ze vond een andere manier van leven, met meer aandacht voor haar eigen grenzen en behoeften.

Mijn belofte met dit boek...

... is dus niet dat alles weer wordt zoals vroeger. Dat is NIET ons doel. Wat ik je wel beloof: als je bereid bent om te kijken, te voelen en te bewegen, ligt er iets moois op je te wachten:

- Een lichaam dat je weer kunt vertrouwen
- Een verlangen dat past bij wie je nu bent
- Een vorm van intimiteit die gedragen wordt door echtheid in plaats van door verwachting.

Dit boek vraagt ook iets van je. Het vraagt dat je durft te voelen. Dat je durft te kijken naar wat je liever vermijdt. Dat je bereid bent om los te laten wat niet meer werkt.

Maar je hoeft het niet alleen te doen. Ik loop met je mee. Nogmaals, welkom lieve vrouw.

Oefening voor jezelf: lage buikademhaling

Doel

Je ademhaling verlagen naar je buik, je bekken en je perineum, zodat je zenuwstelsel ontspant en jij het zelf bewuster leert reguleren. Dit is de basisoefening van dit hele boek. Alles wat je in dit boek leert, rust hierop.

Duur

5 minuten

Hoe

Ga zitten of liggen, liggend is vaak makkelijker. Plaats beide handen op je onderbuik. Voel de warmte van je handen op je buik. Sluit je ogen als dat prettig voelt.

Adem langzaam in door je neus. Tel tot vier. Voel hoe je buik zich vult onder je handen. Niet je borst, niet je schouders. Je lage onderbuik. Alsof daar een ballon zit die zich langzaam vult met lucht.

Houd even vast. Twee tellen. Niet verkramp, maar rustig. Ontspan je schouders.

Adem dan langzaam uit door je mond met een zachte zucht. Maak de uitademing langer dan de inademing. Tel tot zes of zeven. Voel hoe je buik weer zakt. Hoe je lijf zachter wordt bij elke uitademing.

Herhaal dit tien tot vijftien keer. Zonder haast, zonder prestatie. Alleen maar adem en aandacht. Als je gedachten afdwalen, kom dan terug bij het tellen. Terug bij je handen op je buik. Terug bij de beweging.

Waarom dit helpt

Een lage, langzame ademhaling activeert het deel van je zenuwstelsel dat rust en veiligheid regelt. Precies de stand die jouw lichaam nodig heeft om te kunnen voelen, ontspannen en verlangen. Elke keer dat je dit oefent, leert jouw lijf: dit is veilig. Hier mag ik ontspannen.

Frequentie

Eén keer per dag, vijf minuten. Meer hoeft niet. Kies een vast moment: 's ochtends in bed, 's avonds voor het slapen, of ergens tussendoor.

Oefening voor samen: ademhaling synchroniseren

Doel

Jullie zenuwstelsels op elkaar afstemmen door samen te ademen. Verbinding maken zonder woorden en zonder dat er hoeft te worden bereikt.

Duur

5 tot 10 minuten

Hoe

Ga comfortabel bij elkaar liggen of zitten. Rug tegen borst werkt mooi, lepeltje lepeltje op de bank of in bed. Of ga tegenover elkaar zitten met de handen vast of een hand op elkaars hart.

Sluit je ogen en adem eerst ieder in je eigen tempo. Ga dan luisteren naar de adem van de ander en laat jullie ritmes langzaam naar elkaar toe bewegen. Niet forceren, laten gebeuren. Na een paar minuten ademen jullie vaak vanzelf samen. Blijf daar even. Meer hoeft er niet.

Waarom dit helpt

Twee zenuwstelsels die samen ademen, kalmeren elkaar. Dit is verbinding en regulatie op de meest basale

laag die er is. Voor veel koppels is dit soms zelfs de eerste keer in jaren dat ze weer samen zijn zonder dat er iets moet. En precies die ervaring, samen en veilig en zonder doel, is de bodem waarop verlangen later kan terugkomen.

Frequentie

Een paar keer per week of per maand.