

KOPJE KOFFIE,
GLAZENWASSER?



74% van de

komt. We hebben ontzettend gelachen. Toen ik bekende dat ik binnenkort een date had met een man die ik via internet heb leren kennen, vloog het commentaar over de borreltafel. 'Als hij bij je komt eten en hij neemt geen bloemen of een cadeautje mee, meteen dumpen', zei de een. 'Durf je hem de eerste keer al te pijpen?', vroeg de ander. 'Alleen als hij lekker fris ruikt', riep mijn net gescheiden collega, die er de laatste tijd op los experimenteert. Op zulke momenten valt het me op dat onze mannelijke collega's wel luisteren en lachen, maar zelf niets vertellen. Ze zijn veel discreter dan wij.'

Toch zit het er dik in dat deze heren ook een plezierig sexleven hebben. Uit een onderzoek dat het Nipo deed naar het sexleven van Nederlanders boven de 40 (in opdracht van Viagra fabrikant Pfizer) blijkt dat de meeste mensen niets te klagen hebben. 72 procent van de mannen en zelfs 77 procent van de vrouwen is tevreden of zelfs heel tevreden met hun relatie, zowel in emotioneel als sexueel opzicht!

Zelfvertrouwen is sexy

Toch zijn die cijfers opmerkelijk. Vraag een willekeurige 30-er naar zijn vermoedens over het sexleven van 40-plussers en je wordt om de oren geslagen met erectiestoornissen, droge vagina's en menopauzeperikelen. Kortom: problemen. Maar die blijken in de praktijk reuze mee te vallen. En als er al moeilijkheden zijn, blijken we ze kordaat aan te pakken. Steeds meer mannen gaan naar de dokter voor een Viagra-recept en meer vrouwen vinden baat bij glijmiddelen. Zo is Noor (44) erg enthousiast over een spulletje met de veelbelovende naam Oh! Sensual Health Cream. Noor: 'Het is een natuurlijk product dat is verpakt in een mooie roze fles met een zwarte dop. Een flacon die je op je nachtkastje kunt zetten – heel wat anders dan die deprimerende tubes glijmiddel van de drogist. Er zit een middel in dat je vagina zijdezacht maakt en als je het op je clitoris masseert, gaat die heerlijk warm tintelen. Mijn man en ik zijn

er echt aan verslaafd. Ik heb ook het gevoel dat ik veel makkelijker een orgasme krijg nu ik het gebruik.'

Voor wie niet genoeg kan krijgen van cijfers: uit een grootscheeps onderzoek van het Engelse tijdschrift More voor vrouwen van 40+, blijkt dat 43 procent van de respondenten bij elke vrijpartij een orgasme krijgt – veel vaker dan tien jaar geleden. 74 procent masturbeert regelmatig, 83 procent kan klaarkomen door te masturberen, 46 procent heeft het laatste half jaar een vibrator gebruikt, 62 procent heeft wel eens een G-spot-orgasme beleefd en 60 procent vindt haar sexleven stukken bevredigender dan toen ze jonger was. Maar liefst 43 procent maakt gebruik van dvd's, boeken en pornoblaadjes om inspiratie op te doen.

Misschien hebben al die positieve verhalen en cijfers wel te maken met het gegeven dat we in deze levensfase significant minder stress hebben dan tien jaar geleden. 30-ers zijn niet alleen onzekerder over hun uiterlijk (ben ik te dik/te dun? Zijn mijn borsten te klein/te groot?), maar ook over hun gezin (ben ik wel een goede moeder? Wil ik nog een kind?) en het werk (wil ik wel/geen carrière?). 40-ers hebben die kwesties al lang opgelost. Oké, ze hebben door de naderende menopauze misschien meer last van hormonale schommelingen, maar zijn ook beter in staat daarmee om te gaan. Ook zijn ze veel zelfverzekerder. Ze beseffen dat je geen Kim Cattrall hoeft te zijn om lekkere sex te hebben. Het is veel belangrijker dat je lekker in je vel zit – of dat nu flubbert of niet. Ze weten donders goed dat ze geen volmaakt lijf hebben, maar het kan ze weinig meer schelen. Daar komt bij dat de meeste 40-plussers al langere tijd dezelfde partner hebben. Ze durven hun man te vertrouwen en zich bloot te geven. Dat vinden mannen trouwens veel aantrekkelijker dan een ijdele, jonge meid die alleen met het licht uit durft te vrijen omdat hij anders haar cellulitis ziet. Zelfvertrouwen is belangrijk als je een succes van je relatie wilt maken.

Sjoukje: *'Hij heeft me zien baren. Waarom me dan schamen voor m'n favoriete standje?'*