

AS JOU LUS GEBLUS IS

Jou lae libido of moegheid tussen die lakens het dalk baie meer met jou gesondheid te doen as wat jy dink.
DEUR MARTELI BREWIS

Dit was 'n laaang dag. Jy staan in die kombuis en skil uie vir aandete. Dan moet die kinders ook nog aandag kry. Al wat jy wil doen, is eet en gaan slaap. Manlief loer met dáái glimlag om die hoek en skuif tot agter jou. Jy rol jou oë, want jy weet wat hy wil hê. Jy weet ook hy gaan dit nie vanaand kry nie...

Geen mens is altyd lus vir seks nie. Maar dis een ding om af en toe net té moeg te wees en iets heeltemal anders wanneer jy heelyd so uitgeput is dat jy nie kans sien nie of dit bloot nie vir jou lekker is nie. Daar skuil dalk 'n gesondheidsrede agter laasgenoemde en dán moet jy so gou moontlik 'n dokter gaan sien.

VOEL KOUD IN DIE BED

Rochelle Willems* (31) van Pretoria, vertel dis 'n aaklige gevoel om in 'n liefdevolle verhouding te wees, maar niks fisies te wil hê nie. "Ek het begin dink daar is fout met my of dalk met ons verhouding. Hoe kan ek so lief wees vir iemand en dan in een aspek van ons verhouding so koud en afgestomp voel?" het sy gewonder.

Vir haar was seks net 'n taak. Die meeste van die tyd sou sy eerder skottelgoed wou was of admin op datum kry as tussen die lakens rondrol. Nie net het haar libido weggekwyn nie, maar sy was dikwels oormoeg, het skielik migraines en woede-uitbarstings begin kry en selfs gewonder of sy dalk depressief is.

Raadop het Rochelle vir dr. Elna Rudolph, 'n mediese dokter, seksuoloog en kliniese hoof van My Sexual Health, besoek. Sy het 'n hormoonprofiel-bloedtoets laat doen en uitgevind haar testosteroonvlak was baie laag. Dit het haar moegheid en lae libido verduidelik.

Elna het bepaal dit was moontlik Rochelle se voorbehoedpil. Sy het dadelik opgehou om dit te gebruik en binne net

'n paar dae het sy weer soos haar ou self begin voel.

Volgens Elna is daar 'n paar gesondheidsprobleme wat kan lei tot lae seksdrang. In haar ondervinding, is die pil egter verreweg die hooforsaak. "Alhoewel dokters graag sê dat dit nie die libido kan beïnvloed nie, is dit beslis 'n groot oorsaak" sê sy.

Die pil verlaag of blok 'n vrou se natuurlike testosteroon, wat dan haar behoefte of lus en vermoë om 'n orgasme te kry, beïnvloed.

Elna verduidelik verder dat testosteroon met ouderdom verlaag, veral in menopouse. Dit is iets wat getoets en behandel kan word.

Elna sê ander oorsake van lae seksdrang is:

- Omtrent enige mediese toestand kan dit beïnvloed soos depressie, spanning, moegheid, angs, enige hartprobleme, cholesterol, skildklierprobleme, blaasprobleme, kanker, pynkondisies soos artritis en fibromialgie, en senuweekondisies soos veelvuldige sklerose.
- Elna sê sy sien baie pasiënte vir wie seks pynlik is en daarom 'n lae libido ontwikkel.
- Seksuele mishandeling of trauma kan ook tot 'n lae seksdrang lei.
- 'n Streng geloofsgebaseerde opvoeding of 'n negatiewe seksopvoeding, soos wat die meeste Suid-Afrikanners gehad het.
- Verhoudingsprobleme, lae selfbeeld en 'n lae seksuele selfbeeld.
- As jy nie veilig en geliefd voel in jou verhouding nie, gaan jy nie lus wees vir seks nie.

Elna sê navorsing wys die gemiddelde paartjie het net drie keer per maand seks. Haar opinie is dat dit heeltemal te min is. "Ek beveel gewoonlik aan dat paartjies een keer deur die week liefde maak en een keer oor 'n naweek. Dit is 'n goeie begin!"

JY KAN DIT OORKOM

Elna stel voor as jy dink jy sukkel met lae libido, moet jy jou testosteroonvlakke laat toets by 'n dokter wat weet hoe om dit te behandel. Verder raai sy jou aan om op te hou om die pil te gebruik en eerder 'n intra-uterine apparaat (toestel in die uterus soos Copper-T of Mirena) te gebruik. Indien jy op anti-depressante is, maak seker jy is op die regte een wat dit nie nog erger maak nie. Indien dit in die sielkundige kategorie val, sien 'n sielkundige wat 'n seksuoloog is.

MANS SE LAE SEKSDRANG

Ons almal weet wanneer jou man 'n dop te veel ingehad het, hy 'n "whiskey willy" het wat maak dat hy lus is, maar nie kan nie. Tog is dit nie die enigste rede hoekom die man in jou lewe dalk in die slaapkamer sukkel nie. Dr. Elmary Mulder Craig, gesertifiseerde seksuoloog en verhoudingsterapeut, verduidelik daar is verskeie sielkundige en emosionele redes waarom 'n man sy rug op jou sal draai.

"Wanneer 'n man enige tipe seksuele issues ervaar soos byvoorbeeld erektele disfunksie, voortydige ejakulasie, vertraagde ejakulasie of pyn tydens seks, kan hy geneig wees om seks te vermy, veral as hy nie die vrymoedigheid het om dit met sy vrou te bespreek of professionele hulp te kry nie," sê sy.

Volgens Elmary is dit tragies, want daar is soveel medikasie en terapie wat die situasie in 'n japtrap kan red.

lets soos erektele disfunksie is ook 'n belangrike aanduiding van fisiese gesondheid of moontlike probleme. Die nuutste navorsing toon dat erektele disfunksie 'n hartvatsiekte binne 2 – 5 jaar kan voorspel! Sy stel voor jy probeer jou man oorreed om jul huisdokter te besoek.

Elmary verduidelik verder dat depressie

een van die belangrikste oorsake van 'n lae libido is. Sekere medikasies soos onder meer antidepressante, bloeddruk- en cholesterol-medikasie kan dit ook veroorsaak.

Elmari sê spanning is ook deesdae al hoe meer algemeen onder jonger mans en dit lei tot probleme. Sy waarsku ook mans er-vaar dikwels hul vroue is seksueel afsydig. Daai gevoel van "sy het net met my seks omdat sy voel sy moet" of "maak gou, dan kan ek omdraai en slaap" is genoeg om enige man af te sit.

Vroue wat dikwels hul mans emosioneel afbreek, hom laat voel hy is nie goed genoeg of belangrik nie en hom genoeg keer 'n koue skouer gee, gaan hom verwerp laat voel dan gaan sy drang afneem of hy 'n seksuele disfunksie kry.

Nog 'n probleem is dat paartjies te veel seks het en te min vry (foreplay)! Dit kan tot 'n gebrek aan emosionele intimiteit lei – julle doen nie meer lekker dinge saam nie, flirt nie meer met mekaar nie en voel nie meer close soos in die ou dae nie.

Een van die

oorsake waaroor niemand wil praat nie, meen Elmari, is ook pornografie. Dit maak jou afgestomp en skep hoë verwagtinge wanneer een maat ver wag dat die ander een pornografie moet naboots.

Elmari verduidelik dat die kwaliteit van jul sekslewe, afhang van die kwaliteit van jul verhouding buite die slaapkamer. As julle nie van mekaar hou of vir mekaar omgee nie, hoekom sal julle wil seks hê?

DIE VLAMME

Elmari sê daar is bereken dat daar elke vyf sekondes 'n liefdesroman verkoop word. Volgens die Amerikaanse *The Journal of Sex Research* het navorsing getoon vroue wat gereeld fantaseer (soos tydens die lees van hygromans), meer gereeld seks het en meer pret tussen die lakens het.

Dr. Jireh Serfontein, ook van My Sexual Health, sê dis belangrik om nie toe te laat dat lae libido konflik en huweliksprobleme te veroorsaak nie. Sy sê 'n paartjie se libido is nooit dieselfde nie, maar as jy die meeste van die tyd jou oë rol of sukkel om in die bui te kom, is dit 'n probleem.

Haar raad is om tyd te maak vir

mekaar. Seks, selfs beplande seks, is beter as geen seks. En vat jou tyd! Foreplay is belangrik.

Probeer iets nuut, 'n nuwe speelding, ander posisie of op 'n ander plek (dit hoef nie altyd die slaapkamer te wees nie).

Probeer seks in die oggend (testos-teroonvlakke is die hoogste in die oggend, so dit sal makliker wees vir albei om in die bui te kom).

En kommunikeer! Mense is groot-gemaak om te glo seks is 'n taboe topic. Kom daaroor, vir jou eie beswil.

"Die belangrike ding is om met mekaar te praat en op dieselfde bladsy te kom. As die verwagtinge nie dieselfde is nie, kan dit groot teleurstelling veroorsaak," meen Jireh.

'n Gesonde sekslewe is die sement van 'n huwelik. Daarom is dit so belangrik om kwaliteit tyd saam te spandeer – wat soms onmoontlik klink in vandag se besige lewe. Elmari stel voor julle beplan tyd saam, skep rituele van saamwees.

So waarvoor wag jy? Trek daai sexy nighty aan en laat waai! ☘

* **Skuilnaam**

Wat gaan aan met hom? Ek is lief vir hom, maar hy sien nooit kans vir seks nie.