

'Het is belangrijk om samen over seks te praten'

Op de plek waar de Mannenkliniek van Bert-Jan de Boer zit, stond ooit sanatorium Berg en Bosch. Honderden tbc-patiënten werden hier verpleegd door de zusters Dominicanen. In de jaren '60 werd de kliniek opgedoekt en kwam er een algemeen ziekenhuis. Tegenwoordig is het enorme complex in de bossen van Bilthoven veranderd in een bedrijventerrein met zorgbedrijven. "Mannen komen hier uit heel Nederland naar toe."

door **Pfizer**

Hij heeft zelfs patiënten tot Zeeuws-Vlaanderen en België aan toe, vertelt Bert-Jan de Boer. Waarna hij uit het raam in spreekkamer wijst. "Bilthoven is centraal gelegen en je kunt hier anoniem binnenstappen en ook zo weer weg."



Praten over seksuele klachten of er mee naar de dokter gaan blijft ook anno 2019 nog problematisch voor veel mannen. "Je vertelt toch niet zo snel in de kroeg aan je vrienden van 'hij doet het niet'. Mannen ontlenen een deel van hun identiteit aan hun seksualiteit of hebben het idee dat ze geen man meer zijn als ze problemen hebben. Ik had vanochtend nog een man van 30 die vertelde dat zijn problemen een enorme impact hebben op zijn kwaliteit van leven."

'Oudere mannen denken dat seksuele problemen horen bij het ouder worden'

De seksuoloog zwijgt even, om bedachtzaam te vervolgen.

"Gelukkig verandert het langzaam wel. Maar gemiddeld wachten mannen toch twee jaar voordat ze aan de bel trekken. Soms belt de partner of wacht de man op een moment waarop hij echt durft."

Jonge mannen denken nog wel eens 'ik los het zelf wel op' terwijl oudere mannen denken dat seksuele problemen horen bij het ouder worden. Jammer, vindt hij zelf. "Je zou ze hulp gunnen en er zijn ook steeds meer functionele medicijnen."

Ook zijn er mannen die niet naar de huisarts willen met hun problemen. "Omdat huisartsen



steeds vaker jonge vrouwen zijn. En ze het gênant vinden om het met hen over hun seksleven te hebben."

Conspiracy of silence

Bovendien verwachten mensen dat de dokter er wel over begint. "En de dokter denkt dat zijn patiënt er wel over begint. Dat noemen we de conspiracy of silence."

Daarnaast vermijden huisartsen het onderwerp. Ze zijn bang dat het veel tijd kost. Maar het kan juist ook veel opleveren uiteindelijk."

Huisartsen doen tijdens hun opleiding ook nog maar weinig kennis op over seksualiteit, weet De Boer, die zelf ook decennialang huisarts was. "Maar bij patiënten die een hartinfarct of beroerte hebben gehad of die een chronische aandoening zoals reuma hebben, moet je juist vragen hoe het nu met de seks gaat. Dan zullen ze merken dat patiënten hartstikke blij zijn met die vraag."



Hierbij is volgens hem ook een rol gelegd voor de praktijkondersteuner of de specialistisch verpleegkundige.

“Die kan ook naar het seksleven informeren en bij problemen voorstellen om een afspraak bij de dokter te maken.”

Zelf neemt Bert-Jan de Boer altijd een uur de tijd voor zijn consult.

“Die tijd heb je ook nodig, omdat er aan seksuele problemen allerlei aspecten vastzitten. Hoe was het bijvoorbeeld in het verleden op seksueel gebied? Hoe praat je erover met je partner? Hoe loopt het met je relatie? De context is vaak enorm belangrijk.’

Ook tachtigplussers

De meeste mannen die zich in de Mannenkliniek melden zijn tussen de 40 en 70, schat hij in. Maar ook tachtigplussers zijn beslist geen uitzondering meer. “Gisteren was hier nog een man van 85 die kwam vertellen dat hij sinds drie maanden erectieproblemen heeft...”

Ook niet gek, stelt de medisch seksuoloog. “We leven nu in een andere wereld dan vroeger. Vroeger was mijn opa al met 65 een man die in een stoel zat en sigaren rookte. Als hij met seksuele problemen naar de dokter was gegaan had die gezegd ‘je bent te oud, je hoeft niets meer’.”

Maar nu is iedereen steeds langer gezonder en actief, stelt hij. “Seks hoort daarbij.”



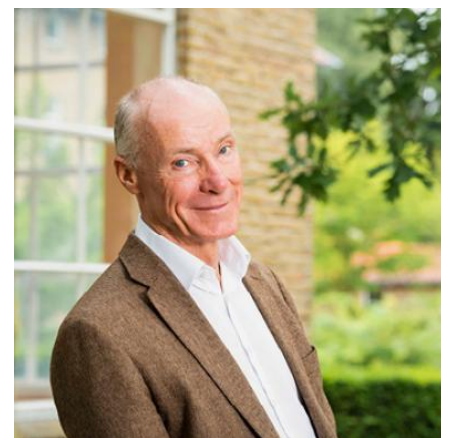
Wat Bert-Jan de Boer persoonlijk raakt is dat mannen het vaak lastig vinden om over seks te praten, maar dat ze zodra de deur van de spreekkamer dicht is, enorm open zijn. “Dat vind ik

zo roerend en het is zo invoelbaar hoe het zo is gekomen.”

De problemen waar mannen mee komen zijn zeer uiteenlopend. Vaak komen ze met erectiestoornissen, maar ook steeds meer met testosteronproblemen, vertelt hij. “Ook komen veel mannen met plasklachten en bekkenbodemplaklachten. Jongere mannen zijn hier vaak vanwege vroegtijdige zaadlozing.”

De oorzaken hiervan zijn ook legio: van werkstress en depressie tot stress door ‘live events’. “Je kunt ook seksuele problemen krijgen door ziekte of medicijngebruik. Veel mannen

die ziek zijn en medicijnen gebruiken, ervaren seksuele



‘Je levenskwaliteit verbetert meteen zodra je over problemen praat’

problemen. Diabetes en seks is bijvoorbeeld geen goede combinatie.”

Maar heel zelden is het zo dat klachten vaak honderd procent lichamenlijk zijn. “Problemen delen en erover praten hoort onvoorwaardelijk bij de oplossing.”

Uiteindelijk verlaat iedereen de kliniek tevredener dan dat hij naar binnenstapt. Over het algemeen zijn oudere mannen vaak sneller tevreden, weet hij uit ervaring.

“Voor iedereen geldt dat je levenskwaliteit verbetert als je over je problemen praat. Als je weet dat de rest van de wereld ‘het’ ook heeft. Soms helpt het al om met iets te leren omgaan en daar ook de partner bij te betrekken, zodat de relatie gewaarborgd blijft.”

Bert-Jan de Boer vindt het ‘doodzonde’ dat veel relaties stranden door seksuele problemen. “Je hoort stellen vaak vertellen ‘we doen al 30 jaar

hetzelfde'. Je wordt al moe als je dat hoort. Praat erover, uit je wensen en irritaties. Je hebt het de hele dag door samen over van alles en nog wat. Over de kinderen, een nieuwe auto, maar niet over seks? Kortom, praat samen over seks. Dat is belangrijk!"

Contactinformatie

Mannenkliniek de Boer
Berg en Bosch
Professor Bronkhorstlaan 10 G60
3723 MB Bilthoven

E contact@dbmgz.nl

T 030 662 8327

F 030 633 9418

W www.dbmgz.nl



Dit artikel is oorspronkelijk verschenen op <https://www.pfizer.nl/man-en-gezondheid/het-belangrijk-om-samen-over-seks-te-praten>
Dit artikel is oorspronkelijk verschenen op <https://www.pfizer.nl/man-en-gezondheid/zes-mannenklachten-op-een-rij>