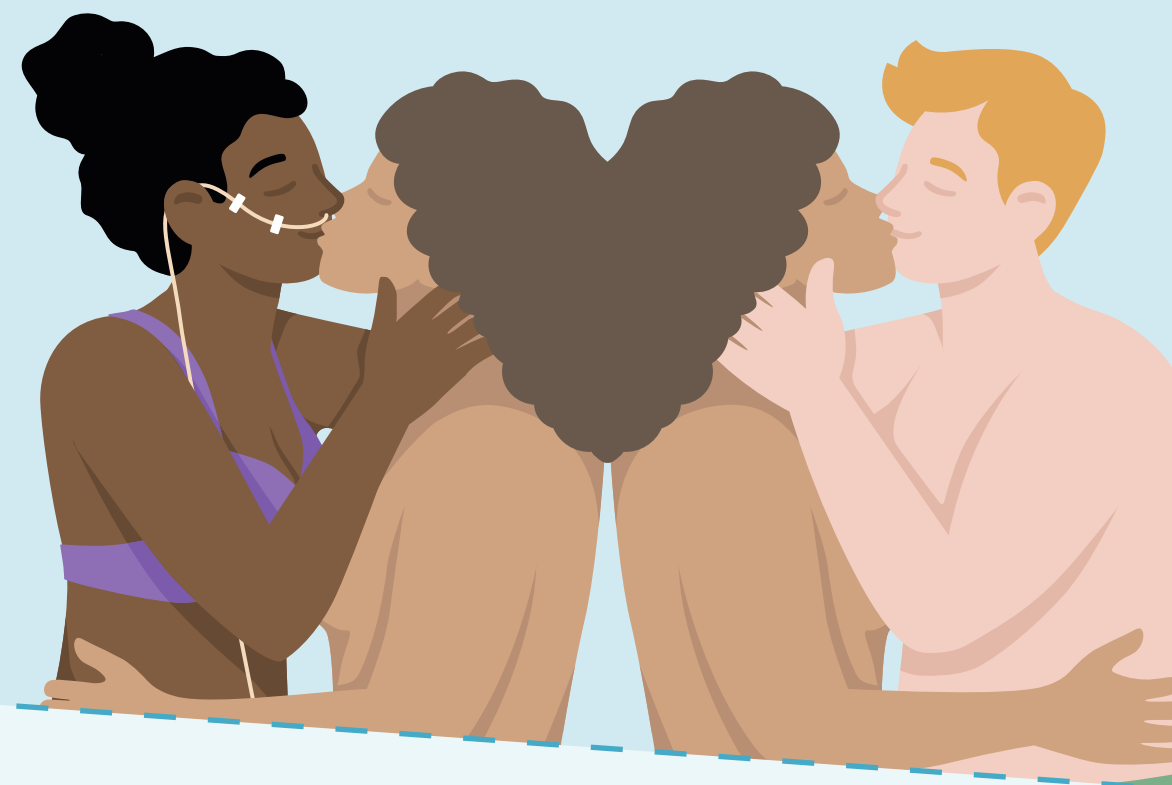




De seksuele levensloop

De seksuele levensloop bestaat uit verschillende levensfasen en beschrijft de seksuele ontwikkeling van een **gemiddeld mens**. Hieronder staat per levensfase beschreven hoe deze ontwikkeling eruitziet.



19 t/m 24 jaar

Late adolescenten

- Zijn meestal **seksueel** actief.
- Ontdekken verschillende partners en leefstijlen.
- Ontdekken wat **positieve gevoelens** oproept bij seksualiteit.
- Zijn zich niet altijd bewust van de risico's van hun gedrag. Dit kan in combinatie met de hoge mate van seksuele activiteit en bepaalde levensstijlen leiden tot **seksuele risico's**, zoals onveilige seks.
- Mensen kunnen te maken krijgen met seksuele grensoverschrijding of seksueel geweld. **53%** van de vrouwen en **19%** van de mannen worden tegen hun wil aangeraakt.

25 t/m 39 jaar

Volwassenen

- **61%** van de 35- tot 40-jarigen heeft een vaste partner, met wie ze samenwonen of getrouwd zijn.
- Seks kan in langdurige relaties steeds beter worden, maar de **behoefte** aan seks kan ook afnemen.
- Kennen verschillende levensstijlen en krijgen vaak te maken met **zwangerschap** en zorg voor kinderen.
- Door deze belangrijke biologische, mentale en sociale veranderingen ervaren zij vaak een tijdelijke toe- of afname van **zin in seks**.

40 t/m 54 jaar

Middelbare leeftijd

- Vrouwen komen in de **overgang**, waardoor ze meer of minder zin kunnen hebben in seks als gevolg van pijn tijdens het vrijen of problemen met vochtig worden.
- De overgang hoeft geen consequenties te hebben voor de **persoonlijke opwinding** van vrouwen die een seksuele reactie of erotische beelden zien, als er maar voldoende stimulatie aanwezig is.
- Bij mannen daalt vanaf 40 jaar de testosteronspiegel met **1,5%** per jaar. Deze afname is vaak pas boven de 60 jaar merkbaar.

55 t/m 74 jaar

Derde levensfase

- **Seksuele activiteit** neemt langzaam af, maar stopt bij de meesten niet.
- Ouderen hebben vaak meer tijd voor elkaar en er is veel **intimiteit** met de partner, wat voor sommige ouderen het seksleven kan bevorderen.
- Chronische ziekten en de verminderde lichamelijke functies, behandelingen, medicijnen of mentale en relationele problemen als gevolg daarvan, kunnen negatieve effecten hebben op het **welzijn** en **seksueel functioneren**.

75 jaar en ouder

Vierde levensfase

- Veel mensen zijn nog seksueel actief en **tevreden** met hun seksleven.
- Relatief veel vrouwen zijn alleenstaand.
- **83%** van de 75-plussers heeft een chronische ziekte, die (in)direct invloed kan hebben op de seksuele gezondheid.
- Het aantal mensen met **seksuele problemen**, zoals erectieproblemen en verminderde vaginale vochtigheid, neemt toe.