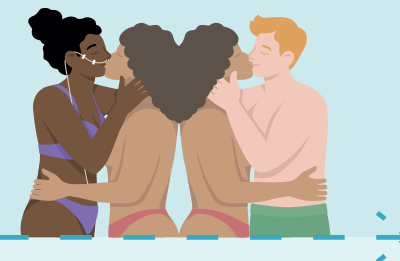




De seksuele levensloop

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 manieren van leven.
- Ontdekken wat positieve gevoelens geeft bij seksualiteit.
- Zijn zich niet altijd bewust van de risico's van hun gedrag. Dit kan samen met een hoog niveau van seksuele activiteit en bepaalde manieren van leven leiden tot seksuele risico's, zoals onveilige seks.
- Kunnen te maken krijgen met seksueel grensoverschrijdend gedrag of seksueel geweld. 53% van de vrouwen en 19% van de mannen wordt tegen hun wil aangeraakt.

25 t/m 39 jaar

Volwassenen

- Hebben meestal een vaste relatie, maar de manier waarop men leeft verschilt. 61% van de 35- tot 40-jarigen heeft een vaste partner met wie men samenwoont of getrouwd is.
- Krijgen vaak te maken met zwangerschap en zorg voor kinderen. Dit gaat samen met belangrijke biologische, psychologische en sociale veranderingen. Hierdoor kan de zin in seks tijdelijk meer of minder worden.
- Door veiligheid en intimiteit binnen een lange relatie kan de seks beter worden. Maar de zin in seks kan langzaam minder worden.

40 t/m 54 jaar

Middelbare leeftijd

- Hebben meestal een partner en kinderen. 15% van de 40- tot 55-jarigen woont alleen. Meeste (echt)scheidingen gebeuren in deze levensfase.
- Maken minder geslachts-hormonen dan eerst.
- Vanaf 40 jaar daalt de hoeveelheid testosteron bij mannen met 1,5% per jaar. Dit is vaak pas boven de 60 jaar merkbaar.
- Vrouwen komen in de overgang. Hierdoor kunnen ze meer zin hebben in seks. Of minder zin door pijn tijdens het vrijen of problemen met vochtig worden. Vrouwen kunnen na de overgang net zo opgewonden raken van erotische beelden en seksuele activiteiten als ervoor. Voorwaarde is dat ze voldoende gestimuleerd worden.

55 t/m 74 jaar

Derde levensfase

- Seksuele activiteit neemt langzaam af, maar stopt bij de meesten niet.
- Voor sommige ouderen wordt hun seksleven beter: Doordat ze meer tijd hebben voor elkaar, weten wat ze willen en anticonceptie geen rol meer speelt. Ook is veel intimiteit opgebouwd in lange relaties.
- Chronische ziekten kunnen nadelige gevolgen hebben voor de seksuele gezondheid. Dit kan komen door de ziekte zelf of doordat men lichamelijk minder goed gaat functioneren. Of door de behandeling van de ziekte, medicatie en de psychische en relationele problemen die ontstaan door de ziekte.

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.