

Menopauze & Sensuele Souplesse



Introductie

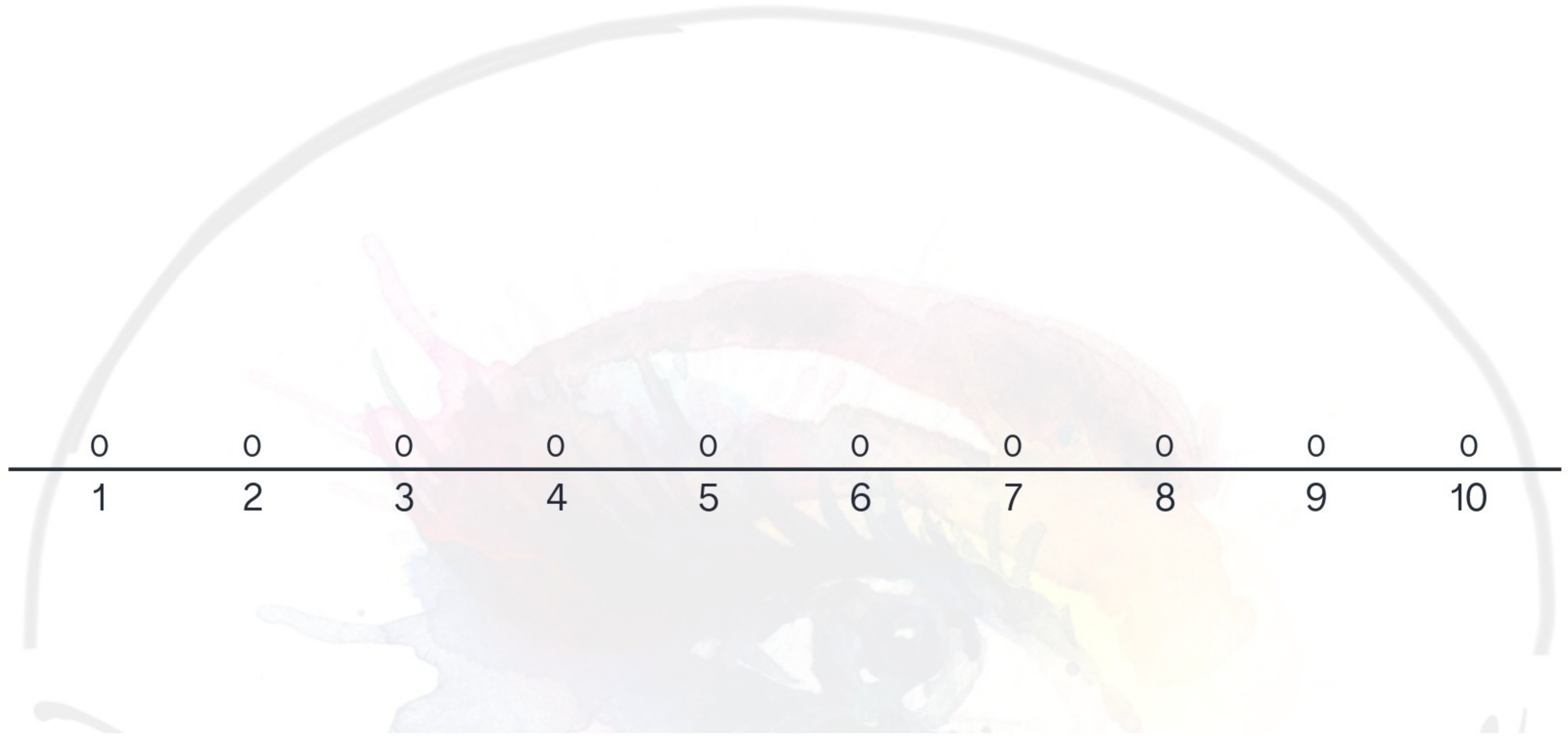


Programma

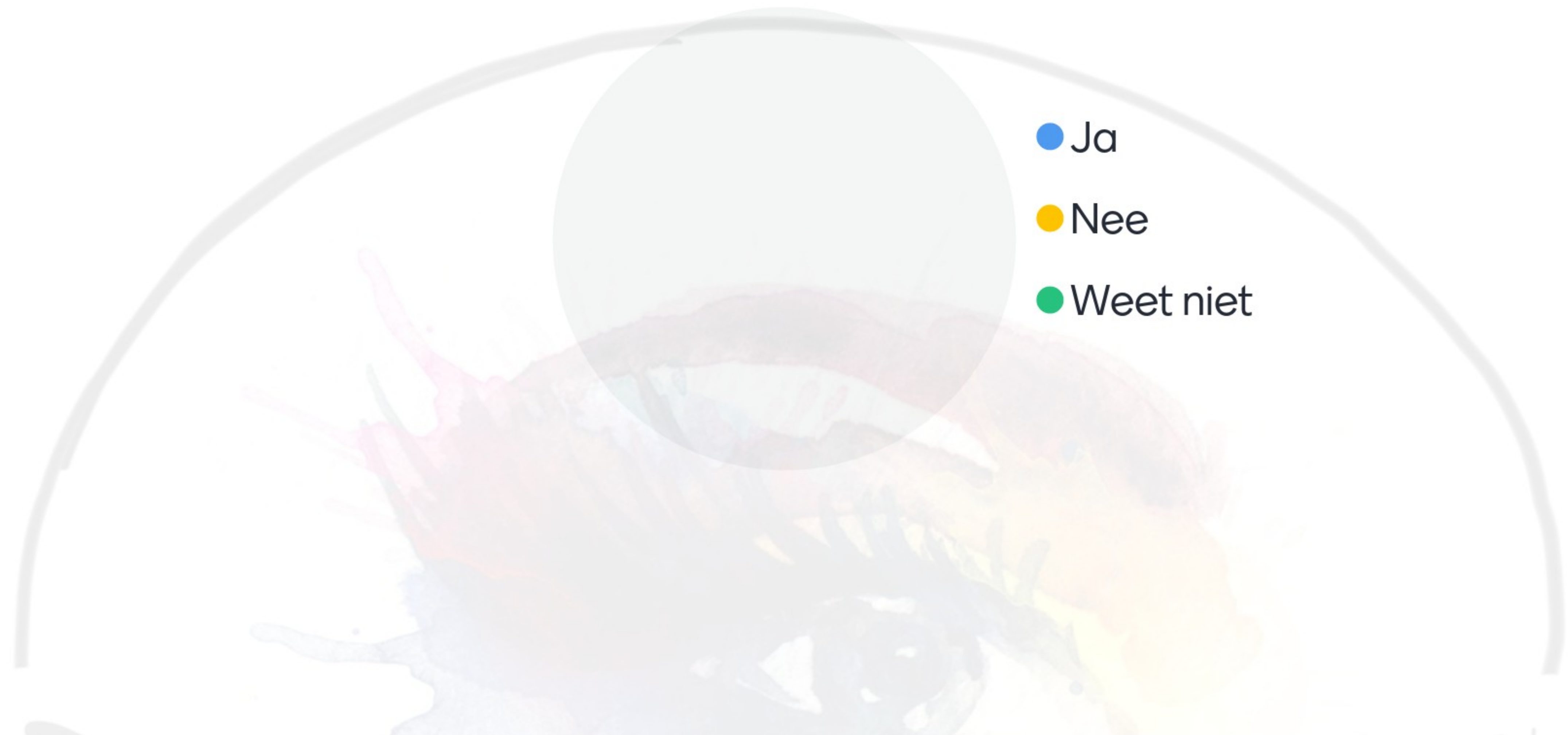
- Introductie
- Menopauze
- Seksualiteit
- Tips
- Q&A
- Afronding



Hoeveel weet jij van seksuele veranderingen tijdens de menopauze? (0 - 10)



Ben je in de overgang?

- 
- Ja
 - Nee
 - Weet niet



Wat hoop je vandaag te leren?



De overgang?!

OVERGANG

MENOPAUZE

PRE-MENOPAUZE

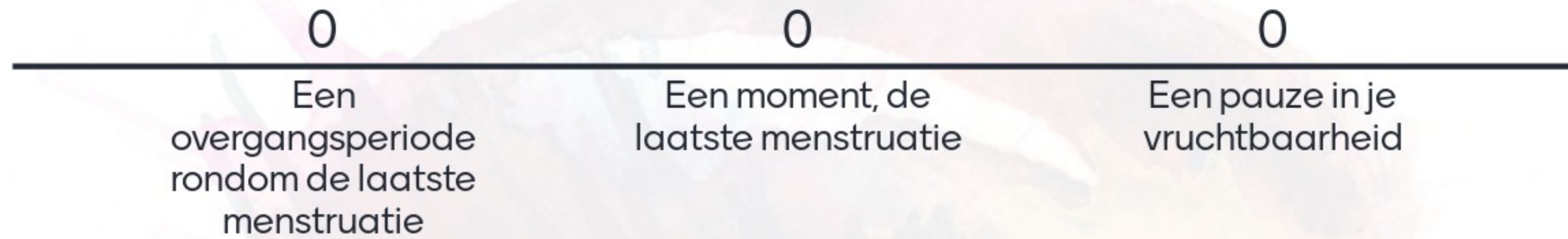
PERI-MENOPAUZE

POST-MENOPAUZE

CLIMACTERIUM



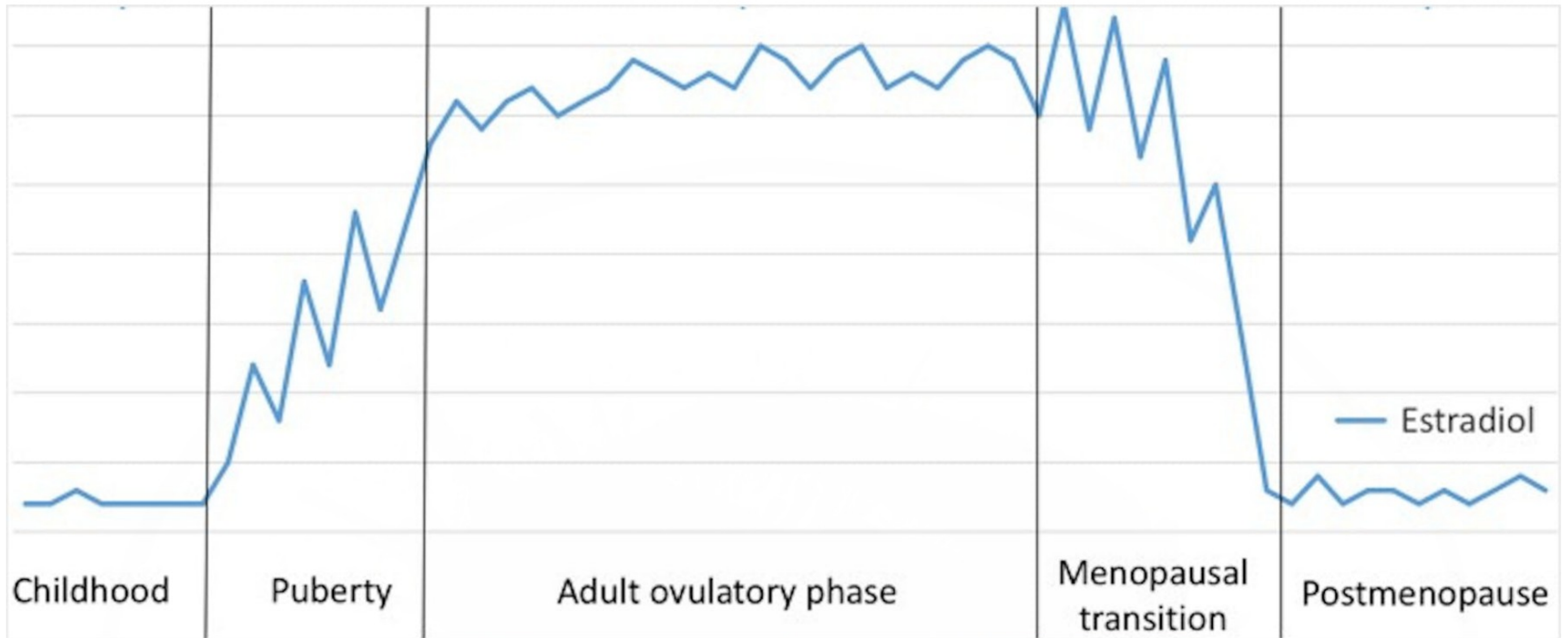
Wat is de menopauze?



Definities

De menopauze is 1 moment dat je een jaar later kunt vaststellen. De overgang is een periode rondom de menopauze.





Aangepast uit B. Leeners, N. Geary, en P. Tobler et.al. 2017







De Cyclus

Extra info filmpje:

<https://vimeo.com/291115964/dd65e4a568>



Op welke leeftijd gaan vrouwen met menopauze?



Leeftijd

De gemiddelde leeftijd waarmee vrouwen in NL de laatste menstruatie hebben is 51 jaar.

< 40 = zeer vroeg (POI)

< 45 = vroege menopauze

> 55 = late menopauze

Vrouwen zijn 30 - 40 % van hun leven post-menopauze



Wist je dat er verschillende soorten menopauze zijn?

0

Ja

0

Nee



Soorten menopauze

Natuurlijke menopauze
Chirurgische menopauze
Chemische menopauze
Vaak abrupter, meer last.

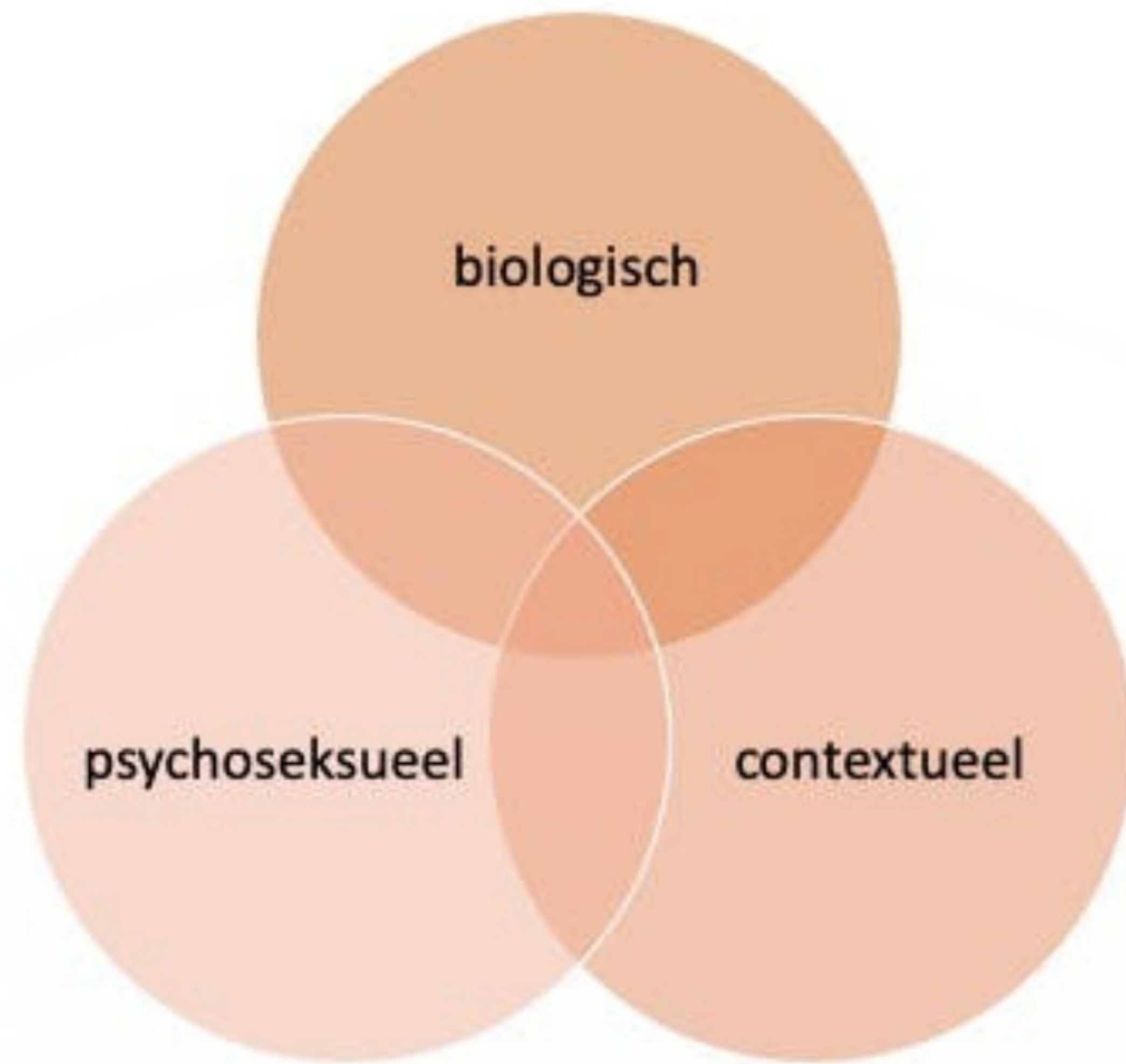


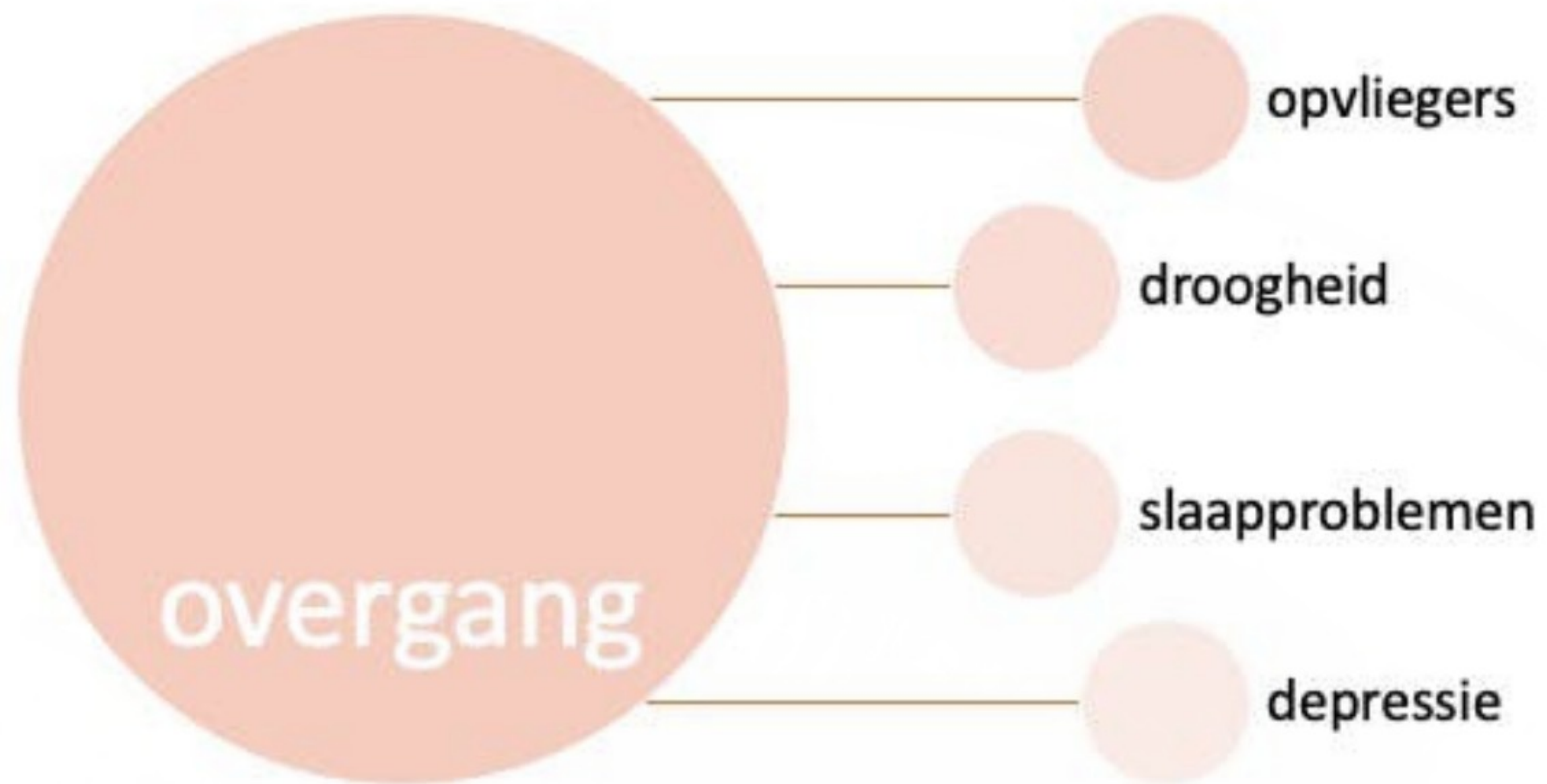
Hoe weet je dat je in de overgang zit?



Waar kunnen vrouwen last van hebben tijdens de overgang?



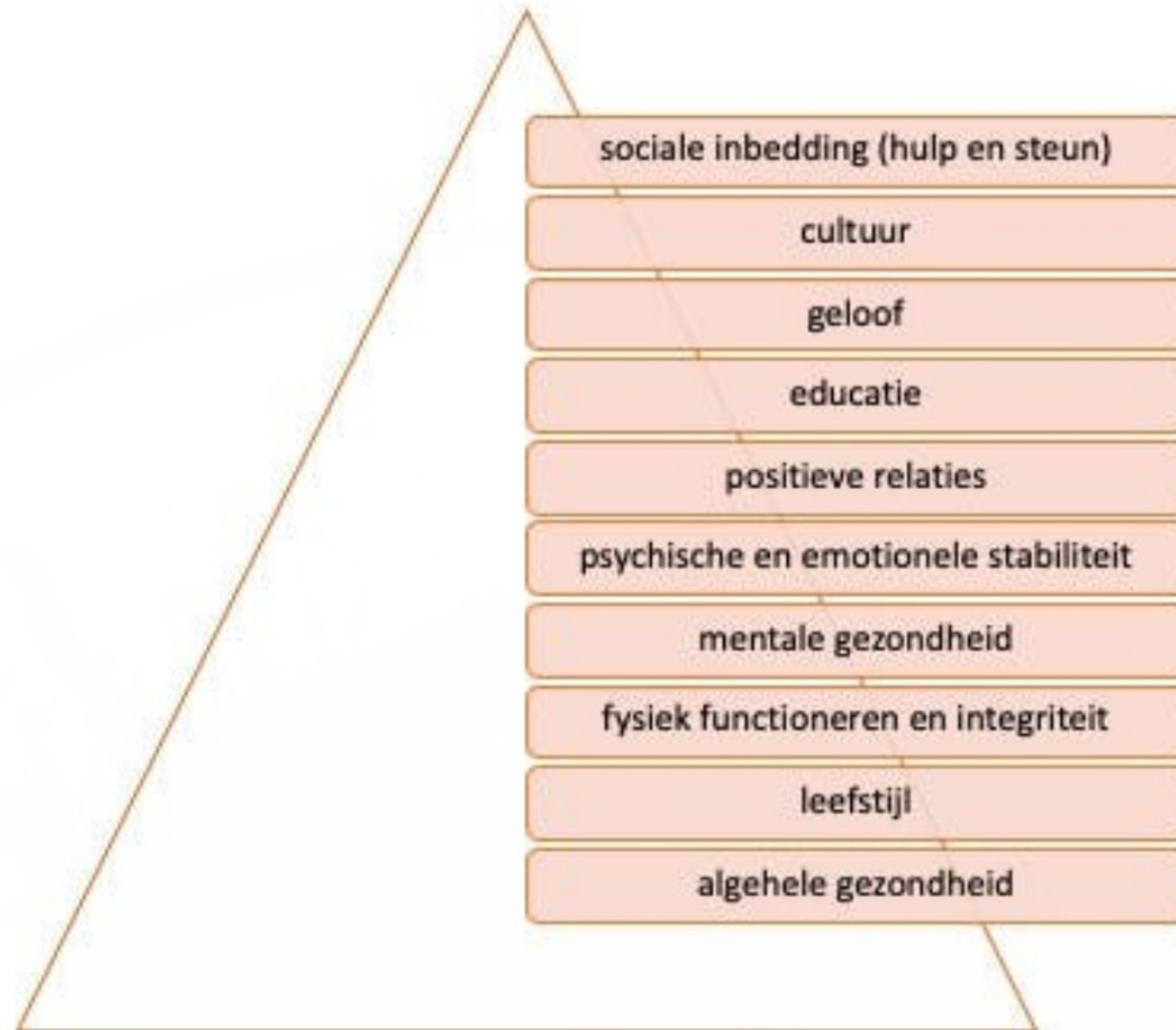






menopauze cocktail

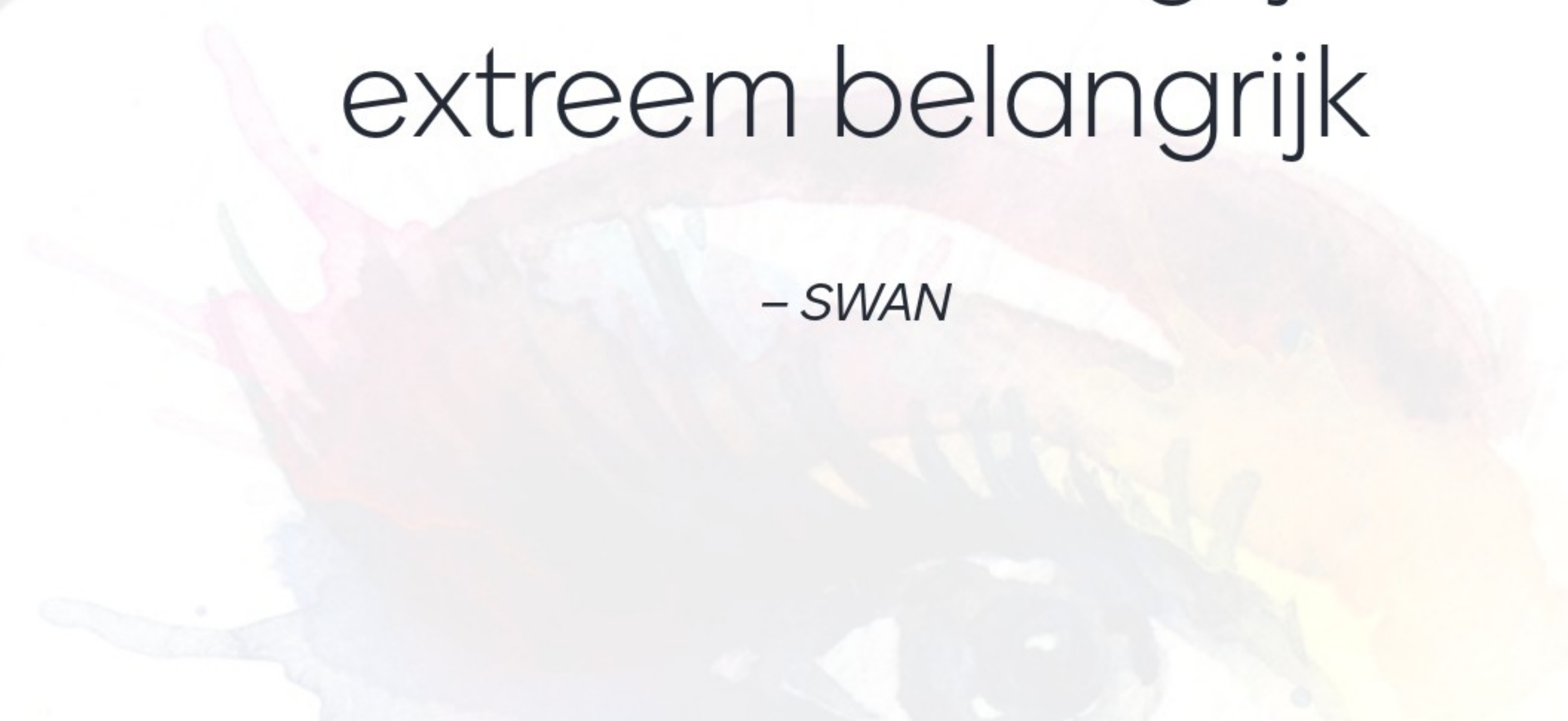






seksuele veranderingen





“
75% van de vrouwen vindt
seksualiteit belangrijk tot
extreem belangrijk

– SWAN



Seksuele ongemakken

- Minder zin (40- 55%)
- Minder lubricatie (25-30%)
- Pijn bij het vrijen (12-45%)

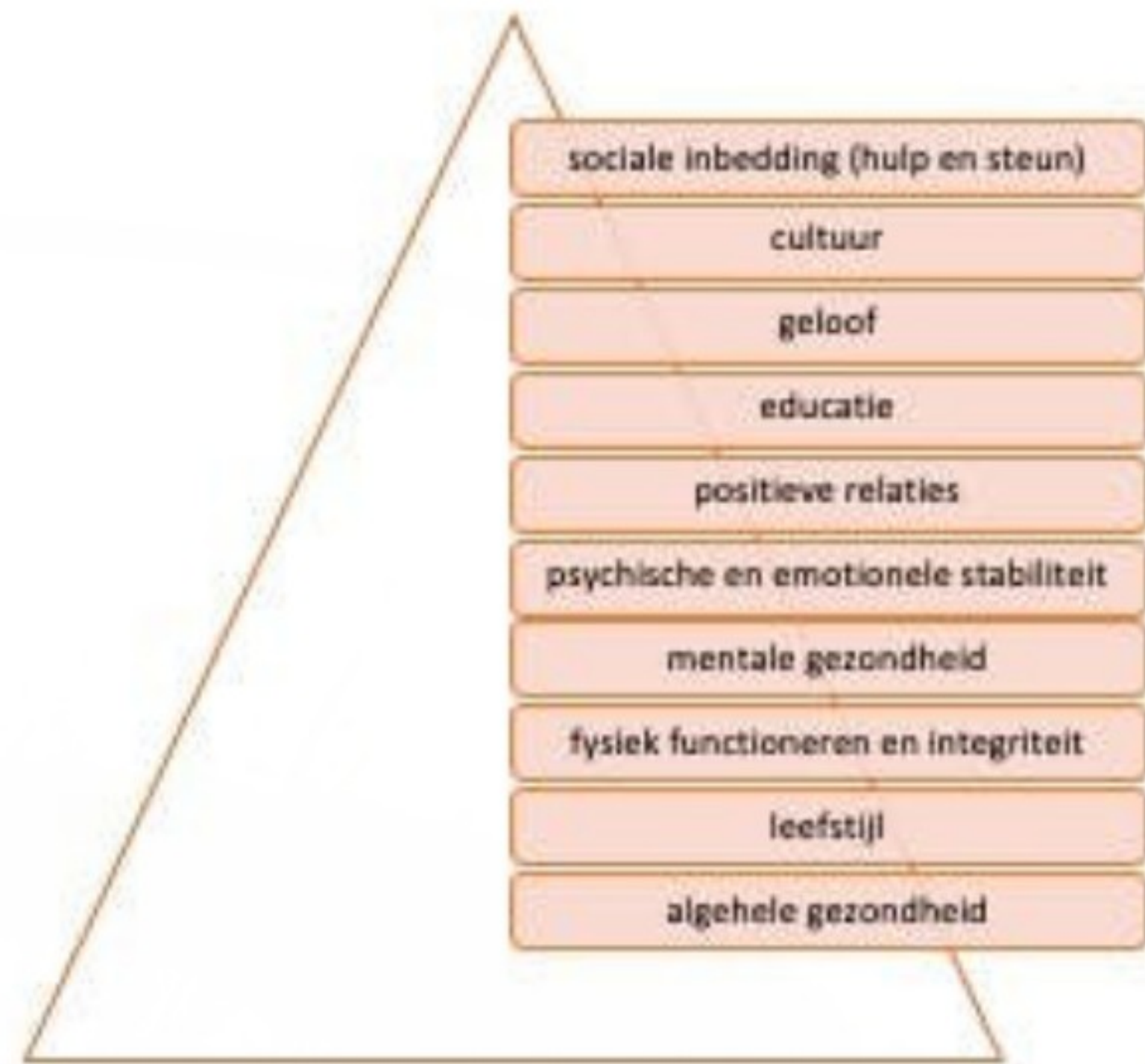
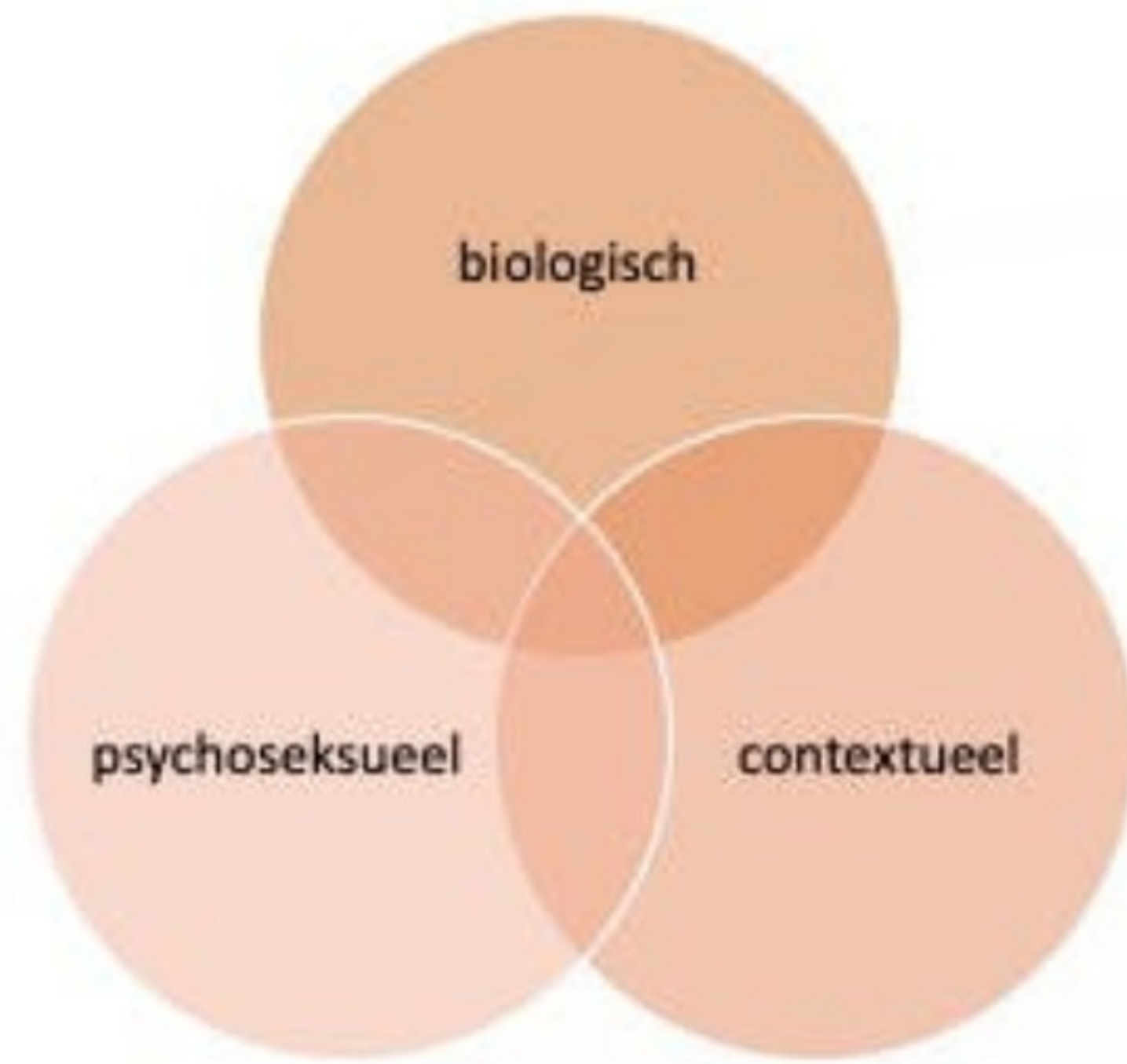




Veranderingen

- minder doorbloeding in het bekken
- labia en clitoris worden kleiner
- spierweefsel wordt minder
- minder lubricatie en vocht
- slijmvlies wordt beker
- rugae verdwijnen
- tast voelt anders
- gevoel wordt minder
- orgasme wordt minder intens
- betrokken hersendelen minder actief





Seksuele tevredenheid

- Algehele gezondheid
- Psychische en emotionele stabiliteit
- Positieve seksuele ervaringen
- Positief partnerschap



Zelfvertrouwen
Relatie-stress
Terugtrekken

Droogheid

Pijn
Ongemak
Spanning

Seks is
onprettig

Geen zin
Negatieve
ervaring



Vertrouwen
Positieve
ervaringen

Droogheid
Ongemak

Voelt niet
prettig

Herontdekken
Wat wel?
Samen en
alleen

Communicatie
Grenzen
Behoeftes



Seksuele ongemakken

- Minder zin (40- 55%)
- Minder lubricatie (25-30%)
- Pijn bij het vrijen (12-45%)

Seksuele tevredenheid

- Algehele gezondheid
- Psychische en emotionele stabiliteit
- Positieve seksuele ervaringen
- Positief partnerschap



Stappen voorwaarts

(niet-hormonale factoren)



1. Mindset

Verwachtingen, acceptatie, aanpassingen, veerkracht, steun, begrip, communicatie,





HAPPY HORMONES

Overzicht

Infoportaal

Bonusmateriaal

Community

1. Welkom & Reflectie

2. Het Hormoonstelsel

3. De Cyclus



VOEDING



STRESS



SLAAP



OVERIGE BEÏNVLOEDERS



RITME



AFRONDING

2. Leefstijl (gezondheid)

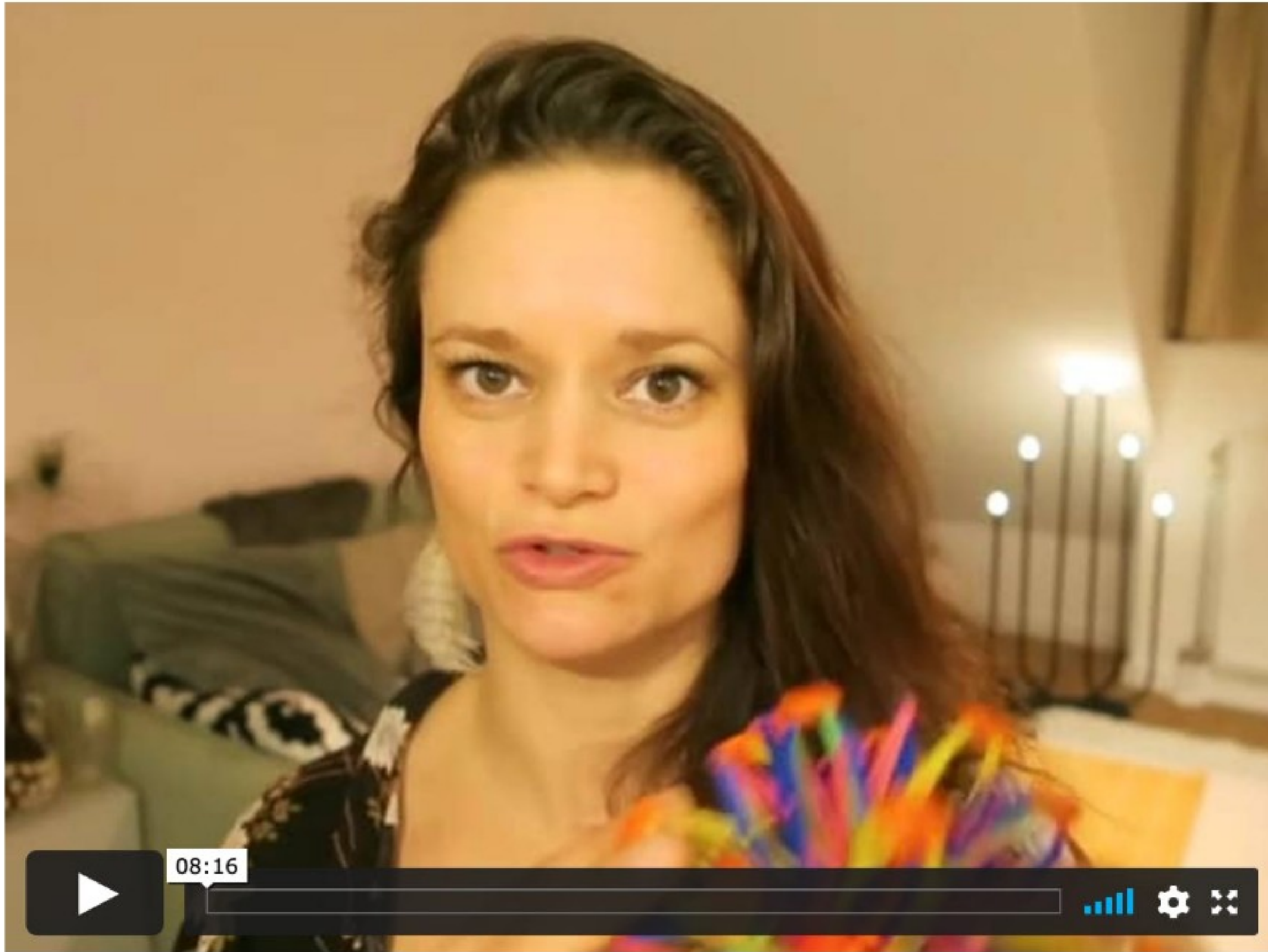
- Voeding
- Beweging
- Slaap
- Stress
- etc



3. Bevochtigers en glijmiddelen

- MultiGyn, Replens
- Synapauze (huisarts)
- Waterbasis, siliconenbasis, amandelolie, arachide-olie, cocosolie





Lubriceren kun je leren

<https://vimeo.com/261642152>



4. Voldoende opwinding

Spontaniteit

Het duurt langer

Juiste stimulatie

Voelen wat goed voelt

Evolueren



Zin om zin te hebben

Spontane zin is onze norm, maar dat is niet
de realiteit.



5. Sensuele Souplesse

- toegang hebben tot opwinding
- voldoende mogelijkheden hebben die 'lekker' zijn
 - kunnen genieten
 - dat kunnen/durven uiten
 - op momenten die JIJ WIL



Better in = Better out

Menopauze legt vaak de gaten bloot in je erotische fundament die er al in zaten, maar waar je mee wegkwam toen je jonger was.



Use it or lose it

Door seksueel te zijn (op een prettige manier), hou je het levend.



Zintuigen: De Interface!

- Zien
- Ruiken
- Proeven
- Horen
- Voelen



Aanraken

- onderscheidend
- waardierend
- draagt emotie over
- erotische aanraking (zacht en langzaam)
- oefen hiermee





SELF PLEASURE

Overzicht

Infoportaal

Bonusmateriaal

Community

1. Welkom

2. Intentie

3. Voeloefening

4. Orgastisch Alfabet

5. Ontladen & Opladen

6. Doen vs Zijn

7. Pelvic Space Tour



ORGASTISCH ALFABET



ONTLADEN & OPLADEN



DOEN VS. ZIJN



DE PELVIC SPACE TOUR



DE 0 FACTOR



FEMININE EXPRESSION

Self Pleasure

- voelen
- educatie
- praktische hands-on oefeningen
- heel veel meer (adem, vrouwelijkheid, borstmassage, bekkenbodemmassage, webinars, ervaringen van anderen)
- gratis pussy tour op de website



Partner Pleasure

- andropause
- couple-pause



De Zeven Sluiers, het pad van de liefde

Meer intimiteit, meer relatiegeluk

Partner & erotisch fundament

Vallei Orgasme: De zeven sluiers

Code: itsmypleasure-50

Wheel of Consent (Marielle Spronck)



6. Zoek hulp!

- Huisarts
- Bekkenfysiotherapeut
- Seksuoloog
- Care for Women Consultant
- www.annemariereilingh.com



Websites

Geregistreerd Bekkentherapeut:
<https://defysiotherapeut.com/zoek-fysiotherapeut/>

Seksuoloog:
<https://www.nvvs.info/clienten/zoek-een-seksuoloog>

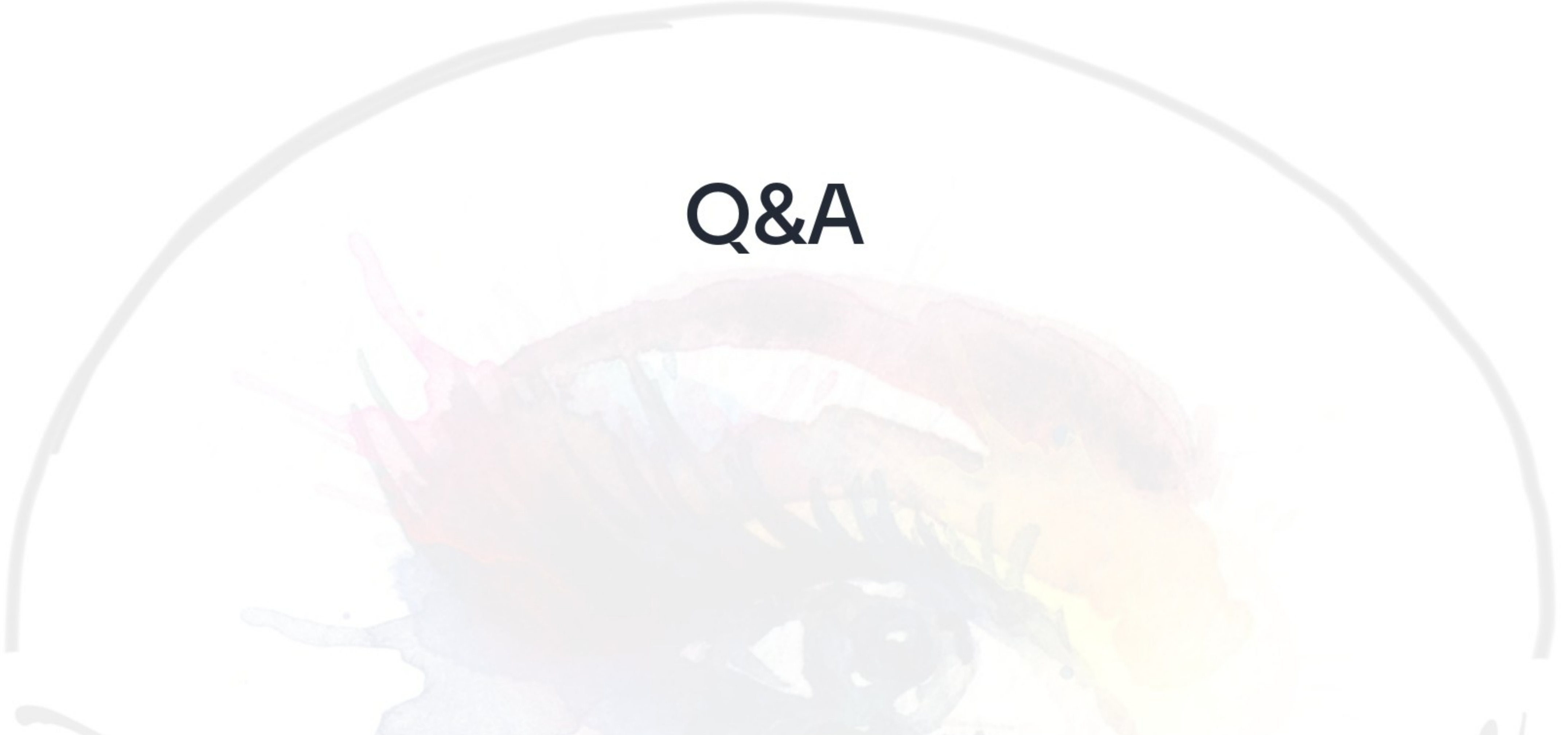
Care for Women:
<https://zorgverleners.careforwomen.nl>



Stappen voorwaarts

- 1. Mindset
- 2. Leefstijl & gezondheid
- 3. Bevochtigers & glijmiddelen
- 4. Voldoende opwinding
- 5. Erotisch fundament
- 6. Zoek hulp

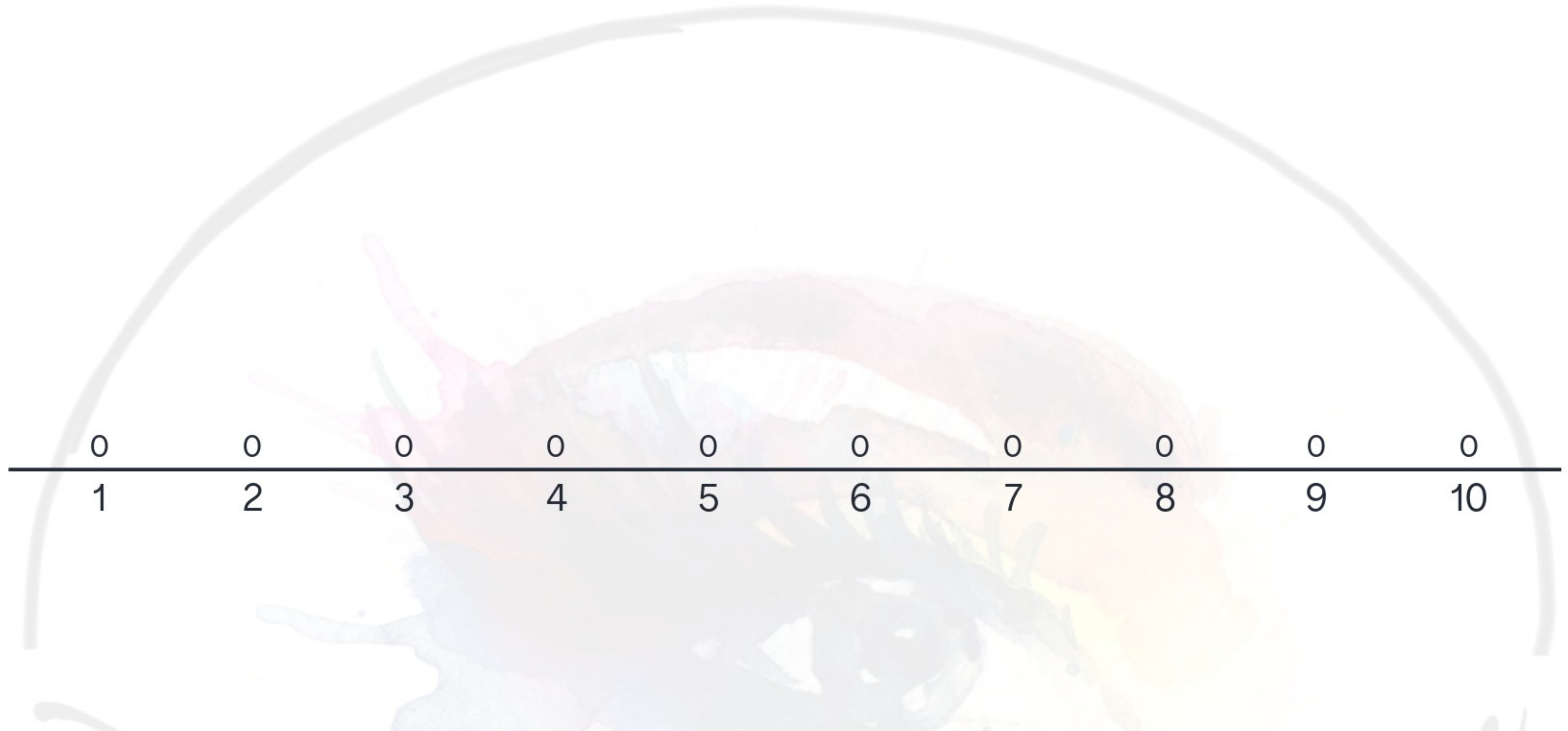




Q&A



Hoeveel weet jij van seksuele veranderingen tijdens de menopauze? (0 - 10)



1. Bouma J, De Jonge M, De Laat EAT, Eekhof H, Engel HF, Groeneveld FPMJ, Stevens NTJM, Verduijn MM, Goudswaard AN, Opstelten W DVC. NHG-Standaard De Overgang [Internet]. NHG-Standaard De Overgang. 2012 [cited 2020 Nov 16]. Available from: <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/de-overgang>
2. Casper R. , Barbieri R. CW. Up-to-date Guideline Clinical manifestations and diagnosis of menopause. 2020;
3. Nelson HD. Menopause. Lancet (London, England). 2008 Mar;371(9614):760–70.
4. Schneider HPG, Birkhäuser M. Quality of life in climacteric women. Climacteric. 2017 Jun;20(3):187–94.
5. Kaunitz AM, Manson JE. Management of Menopausal Symptoms. Obstet Gynecol. 2015 Oct;126(4):859–76.
6. Shufelt C, Manson J. Managing Menopause by Combining Evidence With Clinical Judgment. Clin Obstet Gynecol. 2018 Sep;61(3):470–9.
7. Cobin RH, Goodman NF. AMERICAN ASSOCIATION OF CLINICAL ENDOCRINOLOGISTS AND AMERICAN COLLEGE OF ENDOCRINOLOGY POSITION STATEMENT ON MENOPAUSE-2017 UPDATE. Endocr Pract Off J Am Coll Endocrinol Am Assoc Clin Endocrinol. 2017 Jul;23(7):869–80.
8. Oldra CM, Benvegnú DM, Silva DRP, Wendt GW, Vieira AP. Relationships between depression and food intake in climacteric women. Climacteric. 2020 Oct;23(5):474–81.
9. Scavello I, Maseroli E, Di Stasi V, Vignozzi L. Sexual Health in Menopause. Medicina (Kaunas). 2019 Sep;55(9).
10. Jonkers S, Knuistingh Neven A. Behandeling van vaginale atrofie. Huisarts Wet. 2013;
11. Randolph JF, Zheng H, Avis NE, Greendale GA, Harlow SD. Masturbation frequency and sexual function domains are associated with serum reproductive hormone levels across the menopausal transition. J Clin Endocrinol Metab. 2015;
12. El Khoudary SR, Greendale G, Crawford SL, Avis NE, Brooks MM, Thurston RC, et al. The menopause transition and women's health at midlife: a progress report from the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). Menopause. 2019 Oct;26(10):1213–27.
13. Bendas J, Georgiadis JR, Ritschel G, Olausson H, Weidner K, Croy I. C-Tactile Mediated Erotic Touch Perception Relates to Sexual Desire and Performance in a Gender-Specific Way. J Sex Med. 2017;
14. Leeners B, Geary N, Tobler PN, Asarian L. Ovarian hormones and obesity. Hum Reprod Update. 2017;

Referenties



Kortingscodes:

SP(SelfPleasure)

HH(HappyHormones)

ZM(ZelfMassage)

KortingSPZMHH (250 euro korting)

KortingSP (125 euro korting)

KortingHH (37,50 euro korting)

KortingHHSP (175 euro korting)

Stop de trainingen in je winkelmand op onze site
en vul dan de kortingscode in.

Deze kortingen zijn alleen voor dames die de
webinar gekocht hebben.



Afronding

