

Borstvoeding en seksualiteit: Tussen moeder-zijn en vrouw-zijn

Dat seksualiteit in onze huidige samenleving nog steeds een taboe is, is geen groot geheim. Bij borstvoeding is dit net zo. Denk maar aan een kersverse mama die in het openbaar haar kind de borst geeft. Wat gaat er dan door je hoofd? Vind je dit oké, of toch eerder vreemd?



In 2017 werd aan de KUL een thesis geschreven in de familiale en seksuologische wetenschappen omtrent borstvoeding en seksualiteit. Niet alleen ging het over het taboe dat rust op openbaar borstvoeding geven, maar ook over de grote seksuele focus die wij als maatschappij leggen op de borsten van vrouwen. Wat de gevolgen daarvan zijn voor het zelfbeeld van de vrouw en de seksuele en relationele relatie tussen de kersverse ouders wordt duidelijk in het onderzoek. Het toont immers aan dat er zich zowel fysiek als psychisch veranderingen voordoen in de seksualiteitsbeleving. Dit komt omdat de dyade van het koppel wordt opengebroken door de komst van een derde partij, namelijk het kind. Borsten die voordien gezien werden als seksueel object, worden nu ook gekleurd door het moederlijke aspect van borstvoeding. Vrouwen komen tussen het moeder-zijn en vrouw-zijn in te staan. In het onderzoek kwam naar voor dat het zowel de eigen visie als deze van de partner is die bepaald hoe moederlijk of hoe seksueel je je borsten vindt. Veel vrouwen hebben moeite om hun borsten nog als iets 'sexy' te zien wanneer er een kind aan ligt te zuigen. Anderen maken de 'klik' in de slaapkamer wanneer hun man op een erotische manier aan de borsten komt. Wanneer de partner duidelijk maakt dat hij de borsten nog aantrekkelijk vindt, kan dat vaak een *boost* geven aan het zelfvertrouwen en lichaamsbeeld van de pasbevallen vrouw. De boodschap voor de mannen hierin luidt: Laat je vrouw merken dat ze nog steeds sexy is!

Ook het vaak functioneel naakt zijn in de buurt van de partner - denk maar aan kolven - zorgt ervoor dat borsten meer en meer in de context van het moederlijke waargenomen worden. Wellicht wordt deze context nog versterkt doordat de frequentie van de seksuele activiteit een pak lager ligt de eerste maanden na de bevalling dan voorheen.

Vrouwen die borstvoeding geven, ervaren doorgaans lichamelijke veranderingen zoals een daling van het libido, vaginale droogte, vaginale pijn bij het vrijen, urge-incontinentie. En ze kunnen ook last hebben van lekkende borsten en uteruscontracties bij het geven van borstvoeding. Vele fysieke factoren verklaren deze fenomenen, waaronder veranderingen in de hormonen. Welke hormonen vraagt u? De belangrijkste is prolactine wat nodig is om de melkproductie op gang te brengen. Door een gestegen prolactine gehalte en gedaald progesteron gehalte wordt een waterval aan hormonale veranderingen in gang gezet. Het gevolg hiervan is dat oestrogeenwaarden en androgeenwaarden zullen dalen tijdens de borstvoedingsperiode. Prolactine zorgt er ook voor dat je minder vruchtbaar bent wanneer je borstvoeding geeft. Handig toch!

Zorgt deze vermindering van androgenen voor een lagere 'seksdrive'? Daar is discussie over. Het zou mogelijk kunnen omdat het testosterongehalte daalt bij deze vrouwen. Vrouwen hebben in verhouding met het oestrogeen in eerste instantie al veel minder testosteron dan mannen. Dat is dan ook de reden waarom mannen (verkeerdelijk?) gezien worden als degene met de hoge 'seksdrive' of het hoge libido, terwijl vrouwen hier minder aan onderhevig worden geacht. Dit veronderstelt dat testosteron iets te maken zou hebben met het libido van zowel mannen als vrouwen.

Om na te gaan of de verminderde androgeenlevels zorgen voor een verminderde seksuele interesse bij vrouwen, is het verhaal net iets complexer. Het seksuele functioneren bij vrouwen is complex en een verminderde seksuele interesse kan verschillende oorzaken hebben. Er wordt vanuit gegaan dat hormonen één van de basisvoorwaarden is voor het seksueel verlangen bij vrouwen, maar andere factoren spelen zeker en vast ook een grote rol. Zo kan *arousal of opwinding* ingedeeld worden in een mentale en lichamenlijk component. Bij vrouwen is er geen goede correlatie tussen de genitale en mentale component, wat wil zeggen dat de genitale *arousal* mentaal moet worden geïnterpreteerd. Je weet wel, zoals ze zeggen dat je een vrouw moet opwinden met woorden, kaarsen, sfeer, etc. Dit toont aan dat niet enkel fysieke, maar ook psychische factoren een rol spelen. Denk maar aan de zin in seks wanneer je doodmoe bent.

Ook een daling van de oestrogeenconcentraties tijdens de borstvoeding hebben een negatieve invloed op de seksuele interesse en *arousal*. Denk maar aan vaginale droogte. Oestrogenen zorgen in de puberteit voor de genitale ontwikkeling en de doorbloeding van (grote en kleine) schaamlippen en vagina. Seksuele activiteit wordt bevorderd door een betere doorbloeding omdat dit leidt tot een betere bevochtiging van de vagina.

Ook oxytocine is aanwezig bij de lactatie. Oxytocine speelt een belangrijke rol bij het leggen van sociale contacten, moederbinding, vriendschappen, romantische relaties & trouw. Zo blijkt bijvoorbeeld dat monogame koppels meer oxytocine hebben dan polygame koppels. Oxytocine of "het knuffelhormoon" wordt uitgescheiden bij activiteiten zoals knuffelen, vrijen en het zuigen op de tepels waardoor de melkschiet-reflex wordt geactiveerd en melk de borsten kan verlaten. Deze reflex zorgt ervoor dat wanneer een baby weent de moeder soms melk lekt. Dankzij oxytocine wordt de uterus tijdens de borstvoeding samengetrokken.

Prenatale informatie over seksuele veranderingen tijdens de lactatieperiode wordt vaak niet gegeven, maar wel nodig geacht door de meeste vrouwen. Een extra job voor de vroedvrouwen misschien?

De conclusie van dit alles?

Zowel fysiek als psychologisch wordt het seksuele aspect iets meer naar de achtergrond gedreven en maakt het plaats voor het moederlijke aspect. De respondenten in het onderzoek gaven aan dat hun partners hen steunden en de veranderde seksualiteit aanvaardden omdat ze er iets moois voor in de plaats hebben gekregen, namelijk hun kind. Echter, het blijft een vreemde paradox waarin het

seksuele aspect tussen het koppel naar de achtergrond wordt gedreven, maar de maatschappij de borsten toch als iets seksueels blijft zien. Het taboe is niet overal even groot, maar blijft alsnog voelbaar voor de meeste vrouwen en hun partners.