



DOSSIER:

Intimiteit en seksualiteit bij ouderen

Ouderen hebben toch geen **seks**?

Seks is al lang geen taboe meer. Tenminste, als je tot een bepaalde leeftijdscategorie behoort. Genieten van seksualiteit en intimiteit lijkt exclusief voorbehouden voor jongere generaties. **Steven De Weirdt**, medewerker van Aditi vzw, en **Els Messelis**, gerontologe, stellen dit graag ter discussie. "Seksualiteit is een basisbehoefte, een basisnood zelfs. En vooral ook een basisrecht. Waarom zou dat voor ouderen niet zo zijn?"

De mythe ontkracht

Laten we meteen de mythe dat ouderen geen seksualiteit zouden beleven ontkrachten. Onderzoek van Sciensano (2018) toont aan dat bijna driekwart van de Vlaamse 55- tot 64-jarigen seksueel actief is. Voor oudere leeftijdsgroepen zijn er bij Sciensano geen gegevens beschikbaar. Als we even over de landsgrenzen heen kijken, zien we dat in Nederlands onderzoek (2017) meer dan de helft van de 70-plussers aangeeft nog seksueel actief te zijn. "Seksualiteit hoort nu eenmaal bij het leven. Dat stopt niet na je 70e verjaardag", aldus Steven De Weirdt.

“Onderzoek toont aan dat bijna 75% van de Vlaamse 55 tot 64-jarigen seksueel actief is.

Het is wel zo dat de frequentie van gemeenschap afneemt met het ouder worden. Maar dat betekent niet dat er ingeboet wordt op kwaliteit. Integendeel, er zijn tal van redenen die erop wijzen dat de kwaliteit van het seksleven net toeneemt met het ouder worden. Zo hebben ouderen vaak meer ervaring. Bij ouderen die al lang samen zijn met hun partner is er bovendien sprake van een grote

vertrouwdheid. Daarnaast hebben ouderen doorgaans een positiever zelfbeeld, wat heel bevrijdend kan werken tussen de lakens. Er is ook minder druk om te presteren en meer aandacht voor voluit genieten. Ten slotte hebben veel ouderen simpelweg meer tijd en vaker de gelegenheid om in bed te duiken nu de kinderen het huis uit zijn. Gerontologe Els Messelis vat het treffend samen: "De seksuele wijsheid van de oudere populatie mag zeker niet onderschat worden."

“De seksuele wijsheid van de oudere populatie mag zeker niet onderschat worden.

Huidhonger

Hoewel de cijfers een goede indruk geven, bieden ze slechts een eenzijdige inkijk in het seksuele leven van ouderen. Na een bepaalde leeftijd is geslachtsgemeenschap nu eenmaal minder evident. Voor mannen is een erectie niet langer vanzelfsprekend. Bij vrouwen kan er sprake zijn van vaginale droogte. Door lichamelijke en psychische veranderingen evolueren de seksuele noden.

Veel ouderen moeten opnieuw ontdekken wat ze prettig vinden. Tijdens die zoektocht verkennen ze nieuwe

Bij **Aditi vzw** kunnen ouderen terecht voor advies en informatie omtrent hun seksualiteitsbeleving. Ook professionele zorgverleners kunnen er aankloppen voor ondersteuning. Aditi vzw kan vorming verzorgen, maar ook organisaties zoals woonzorgcentra begeleiden om hier visie en beleid rond te ontwikkelen. Meer informatie vind je op www.aditivzw.be.

Els Messelis is gerontologe & schrijfster. Ze is verbonden aan Odisee Advanced Education. Daarnaast heeft ze een levensverhalenlab op www.levensverhalenlab.be. Ze schrijft boeken rond seksualiteit en intimiteit op latere leeftijd. Ze geeft interactieve lezingen aan ouderen/familieleden rond het thema. Ze is mede-inspirator van de vormingen intimiteitscoach (nu referentiepersonen intimiteit en seksualiteit in woonzorg) waar ze communicatietraining aan zorgprofessionals aanbiedt. Ten slotte kunnen ouderen-organisaties bij haar aankloppen voor ondersteuning bij het opmaken van een positief seksualiteitsbeleid. Meer informatie via 0478 29 44 64.

erogene zones en andere manieren om intimiteit te ervaren. "Ik stel vast dat het ervaren van intimiteit op oudere leeftijd stijgt," merkt Els Messelis op, "Ouderen geven op verschillende manieren uiting aan de verbondenheid die ze met een andere persoon ervaren." Die uiting van intimiteit hoeft niet steeds lichamelijk te



zijn, maar op dat vlak brengen kussen, strelen en liefkozen vaak een groot genot met zich mee.

“Zachte aanrakingen kunnen zorgen voor een ontspannen gevoel, minder stress en zelfs een betere weerstand.

Een bevredigend seksueel leven blijft dus zeker mogelijk. “Seksuele noden zijn heel persoonlijk,” aldus Steven De Weirdt. “Voor sommige ouderen hoeft gemeenschap niet meer, dat is

ook geen probleem. Anderen blijven tot op hoge leeftijd genieten van seks met penetratie. Maar een grote groep ouderen heeft vooral huidhonger. Ze willen nog eens echt aangeraakt worden, nog eens naakt tegen iemand aanliggen.” “Huidhonger vloeit voort uit een gebrek aan affectieve aanrakingen, die aanrakingen zijn daarom niet per se intiem of seksueel geladen,” vult Els Messelis aan. “Naarmate mensen ouder worden waarderen ze die aanrakingen meer en meer. Bovendien leerde ik uit onderzoek dat zachte aanrakingen kunnen zorgen voor een ontspannen gevoel, minder stress en zelfs een betere weerstand. Heel wat positieve effecten dus.”

Taboe

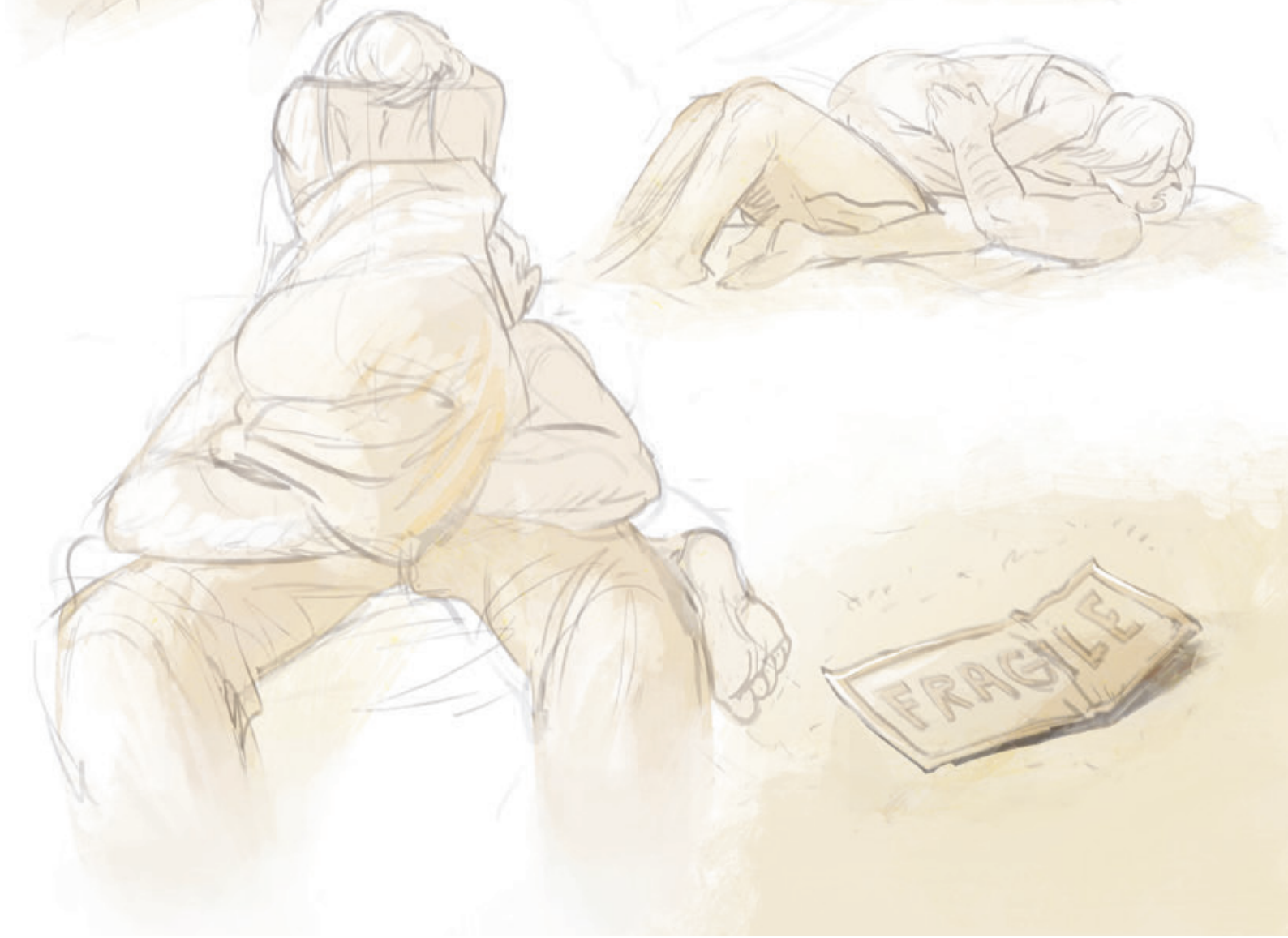
Doordat hun seksualiteit genegeerd wordt door de maatschappij is het voor ouderen allesbehalve vanzelfsprekend om uit te komen voor hun seksuele behoeften. Elke suggestie die aanstipt dat ouderen meer zouden ondernemen dan knuffelen wordt al snel op hoongelach onthaald. Daarbovenop hebben de meeste ouderen nooit geleerd hoe ze over seks kunnen praten. Heel wat ouderen worstelen dan ook met hun seksuele wensen. “Er zijn al heel wat inspanningen gedaan,” geeft Els Messelis aan, “Zo heb ik enkele jaren geleden een sekskoffer ontwikkeld om zowel bij ouderen als bij zorgverleners de rode oortjes en kaken te doen verdwijnen.

De koffer maakt de tongen los, op een positieve manier. Al merk ik dat het voor ouderen moeilijk blijft om hun onzekerheden, angsten en vragen met betrekking tot seksualiteit spontaan aan te kaarten.”

“Het blijft voor ouderen moeilijk om hun onzekerheden, angsten en vragen met betrekking tot seksualiteit spontaan aan te kaarten.

Meer positieve aandacht voor intimiteit en seksualiteit bij ouderen is nodig. Zeker als je weet dat ouderen die niet seksueel actief zijn, maar hier eigenlijk wel naar verlangen, minder geluks- en meer eenzaamheidsgevoelens rapporteren. Zorg- en welzijnsprofessionals kunnen hier een voortrekkersrol in opnemen door hun handelingsverlegenheid achterwege te laten en zelf te polsen naar seksuele noden en verwachtingen. Maar ook door ouderen actief te informeren over de verschillende vormen van seksualiteit en hen te begeleiden in de zoektocht naar een meer bevredigend seksleven.





Steven De Weirdt ziet alvast kansen in het bijsturen van zorg- en andere opleidingen. "Nu krijgen toekomstige zorgverleners in het beste geval eens een gastles over seksualiteit bij ouderen. In feite zou het onderwerp standaard deel moeten uitmaken van het curriculum." Al voorspelt hij ook dat een nieuwe generatie ouderen de komende jaren zelf zal aansturen op een maatschappelijke omslag. "De mei '68-ers van weleer worden stilaan een dagje ouder. Zij hebben echt gevochten voor hun seksualiteit. We merken dat die ouderen mondiger zijn en het thema makkelijker aankaarten." "We moeten wel opletten dat we niet van de ene mythe in de andere vallen," werpt Els Messelis op. "Waarbij de mythe van de 'aseksuele senior' simpelweg vervangen wordt door die van de 'sexy senior'. Dan gaan we ervan uit dat de jongere generatie ouderen helemaal vrijgevochten is op seksueel gebied. Dat beeld strookt natuurlijk ook niet helemaal met de werkelijkheid."



De tekeningen bij dit artikel zijn van de hand van Aimée de Jonghe. Ze verschenen in de striproman 'Bloesems in de herfst'. Een verhaal dat treffend verbeeldt dat op gevoelens geen leeftijd staat. Onder het label Bllaan brengt Standaard Uitgeverij binnenkort een vernieuwde en uitgebreide versie uit. Inclusief interviews met de auteurs, schetsen en nieuw beeldmateriaal.

Guy, Godfried en Agnes over intimiteit en seksualiteit

In de voorstelling 'All the sex I've ever had' die vorig jaar in de Gentse Vooruit opgevoerd werd, getuigden 6 ouderen zonder een spoorje gêne over hun seksleven. Van hun eerste seksuele ervaringen tot de dromen die ze nog koesteren op seksueel vlak, het kwam allemaal aan bod. Enkele deelnemers geven ons een inkijk in hun huidige seksleven.

Guy (66)

"Momenteel speelt seksualiteit geen grote rol in mijn leven. Enkele jaren geleden ben ik weduwnaar geworden. Het is moeilijk om iemand te leren kennen, laat staan om een nieuwe relatie op te bouwen. Ik mis het om een intieme relatie te hebben. Met het ouder worden vermindert die behoefte aan intimiteit en geborgenheid misschien wel, maar verdwijnen doet ze zeker niet. Onder vrienden wordt er vaak lacherig over gedaan, mijn kinderen praten er niet zo makkelijk over, ... Openlijk over seksualiteit praten gebeurt eigenlijk niet. Ze zeggen al snel "daar denk je toch niet meer over op jouw leeftijd." Maar ik zou er eigenlijk heel graag eens over praten. Al moet die behoefte aan seksualiteit ook niet overschat worden. Seksualiteit is uiteindelijk maar een klein deel van het leven. Begrijp mij niet verkeerd, het is zeker geen onbelangrijk deel, maar er is nog zo veel meer. Voor mij bijvoorbeeld is het alleen zijn veel moeilijker om te dragen. Ik mis een klankbord, iemand waarmee ik een gesprek kan voeren aan de ontbijttafel. Mijn koffiekant praat nog altijd niet terug."

Godfried (67)

"Mensen zeiden weleens tegen mij dat mijn zin in seks wel zou wegebben met het ouder worden. Maar daar merk ik niets van, voor mij blijft seksualiteit belangrijk. Ik ben zelfs nog altijd aan het ontdekken: het is niet ongewoon dat ik een jongere man meeneem naar huis, ik geniet van allerhande seksuele spelletjes en verken de mogelijkheden van bondage. Mijn vrijgevochtenheid ten spijt, merk ik wel dat er nog veel geslotenheid is op het vlak van seksualiteit bij ouderen. Buitenstaanders vonden het moedig dat ik op een podium over mijn seksleven durfde vertellen. Maar zo zie ik het niet. Ik vind het vooral triest dat het taboe rond

seks op latere leeftijd nog altijd zo groot is. Zelf heb ik helemaal geen seksuele opvoeding gekregen. Dat bestond gewoonweg niet. Je zou verwachten dat we daar nu, in de 'moderne tijd', al wat verder in staan, maar naar mijn aanvoelen blijft het een onderwerp dat niet aangesneden wordt aan de keukentafel."

Agnes (73)

"Wat bedoel je met seksualiteit? Eens een lief woordje, een knuffel, dat kan voldoende zijn. Op dat vlak denk ik dat het helemaal anders is als je met z'n tweeën ouder kunt worden. Ik snak naar een diepgaande relatie. Soms denk ik 'hoe eenzaam kun je zijn in een massa?' Het is onvoorstelbaar. Maar ik heb ook niet al te vaak tijd om daar echt bij stil te staan hoor, ik heb veel te veel te doen. In het woonzorgcentrum waar ik sinds vorig jaar woon gaan er activiteiten door, er wordt gezongen en gedanst. Ik ga bovendien ook nog vaak de deur uit. Maar mijn beperkt zicht houdt me tegen om echt contact te leggen met iemand. Er zijn bijvoorbeeld bewoners die elkaar hier in het woonzorgcentrum leerden kennen en nu een intiem koppeltje vormen. Ik sta daar niet weigerachtig tegenover. Wie weet loop ik wel elke dag voorbij een man die mij ziet zitten, maar ik heb er geen idee van omdat ik hem gewoonweg niet zie. Ik heb twee vriendinnen waarmee ik die gevoelens gelukkig weleens kan bespreken. Het is heel fijn om dat op tafel te kunnen gooien. De ene reageert dan enthousiast en zegt dat ik nog eens mijn kans moet wagen. De andere is terughoudender. Ze heeft verhalen gehoord van ouderen die uitgebuit werden. Moest ik opnieuw verliefd worden, ik zou mijn vriendinnen zeker niet links laten liggen. Je mag nog zo verliefd zijn, ik vind dat je je vrienden nooit mag vergeten."

Els Messelis reageert

"Vorig jaar heb ik 100 oudere ouderen bevraagd over hun seksualiteitsbeleving. Daaruit kwamen 4 categorieën naar voren. Er zijn ouderen die geen seksueel leven meer hebben en zich daarbij neerleggen, maar er zijn ook ouderen die wel nog seksuele wensen hebben en zelf op zoek gaan naar oplossingen of ondersteuning om hun seksueel leven verder te laten bloeien. Een derde categorie wil geen inkijk geven in hun seksueel leven en een laatste categorie geeft aan dat het vooral hun omgeving is die niet bevorderlijk is voor hun seksueel leven. Ik herken die categorieën in de getuigenissen van Guy, Godfried en Agnes."

"Algemeen kan ik opmerken dat mensen van alle leeftijden nood hebben aan hechte relaties. Personen waarbij de

relatie met zichzelf en met hun partner op latere leeftijd goed zit, genieten vaak van hun seksuele leven. Ouderen die geen hechte relatie hebben, zijn vaak wel op zoek naar die intimiteit. Er bestaan oplossingen, maar oudere generaties zijn daar vaak niet mee vertrouwd. Ik denk bijvoorbeeld aan massages of knuffelworkshops. Alleszins, het staat vast dat aanraking, intimiteit en 'huidvoeding' een levenslang verlangen zijn. Om hierover het gesprek aan te gaan bestaan er al heel wat specifieke tools, onder andere de sekskoffer die ik uitwerkte. Ook aandacht voor seksualiteit bij het opstellen van het levensverhaal kan een mooi startpunt zijn voor een gesprek."

Justine Rooze

Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad