Knack, 2019, 49e jaargang, nr. 43: 82-88.

SENIOREN EN SEKS

Driekwart van de senioren is tevreden over zijn of haar seksleven

'De seks is anders, maar doorgaans beter'

In tegenstelling tot de gangbare gedachte is de meerderheid van de senioren nog seksueel actief. De activiteit verandert wel, met minder penetratie en meer intimiteit. Toch moeten familieleden, zorgverleners en woonzorgcentra meer oog hebben voor de specifieke seksuele wensen van senioren.

Door *DIRK DRAULANS*

Het was een moeilijk moment toen een dochter weigerde een deel van de factuur voor het woonzorgcentrum van haar oude vader te betalen. De man had via het centrum een beroep gedaan op een seksuele dienstverlener en de betaling daarvan was op de factuur terechtgekomen. De vader protesteerde en zei dat hij met zijn centen kon doen wat hij wilde. Maar de dochter had het beheer over zijn financiën, dus werd het een pijnlijke discussie.

Voor een goed begrip: seksuele dienstverleners zijn geen gewone prostituées (mannelijk of vrouwelijk). Het zijn mensen die hun inbreng niet zien als een daad van pure commercie, maar als een daad van dienstverlening. 'Als kind willen we er niet aan denken dat onze ouders seks hebben, maar op latere leeftijd worden we er soms mee geconfronteerd', vertelt gerontoloog en schrijver Els Messelis, die net een nieuw boek uit heeft over senioren en seksualiteit in woonzorgcentra. 'Het is belangrijk dat

'Van een oudere man wordt een nieuwe seksuele relatie gemakkelijker aanvaard dan van een vrouw. Die dubbele standaard blijft ook voor senioren spelen.'

in zulke situaties de directie van het woonzorgcentrum het opneemt voor haar bewoners. Veel mensen willen wel oud worden, maar ze willen niet echt oud zijn. Een 70-jarige dame zei me ooit dat ze zich nog altijd 26 voelde. Dat heeft uiteraard gevolgen, ook voor de seksualiteitsbeleving.'

Veel oude mensen van nu behoren tot de generatie van voor de Tweede Wereldoorlog, de stille generatie in de terminologie van Messelis, die er ook op hamert dat we niet langer over 'bejaarden in rusthuizen' mogen spreken: 'Deze mensen hebben nog geleefd onder het juk van de katholieke kerk met haar taboe op alles wat met seks te maken had. Maar na de oorlog kwamen de babyboomers die mei '68 en de vrije liefde hebben beleefd. De senioren van die protestgeneratie gebruiken probleemloos Viagra als het zonder niet meer kan. Toch heerst vooral in woonzorgcentra op het platteland nog onwennigheid als het over seksualiteit van senioren gaat. Er wordt daar vaak lacherig gereageerd als het thema ter sprake komt. Veel verder dan een soort roddelcultuur rond seks en relaties komt men er niet. Daar is dus nog werk aan de winkel.'

Minder gevoelige eikel

Laat het duidelijk zijn: er is geen gegronde reden om aan te nemen dat de seksualiteit stilvalt met het ouder worden. 'Mensen houden vast aan wat ze kennen', stelt seksuoloog Wim Slabbinck, die op een studiedag over 'Grijs en Goesting', georganiseerd door Zorgbedrijf Antwerpen, een lezing over 'het ouder wordende lijf' gaf. 'Mensen die in hun jonge jaren seksueel erg actief waren, zullen dat op oudere leeftijd doorgaans ook zijn. Terwijl mensen die in hun jeugd vooral seks hadden omdat het moest, meer kans hebben om later stil te vallen. Wat niet wil zeggen dat ze geen intimiteit meer kennen, want dat is niet noodzakelijk hetzelfde. Het wil evenmin zeggen dat iemand niet pas op latere leeftijd echte seksualiteit kan ontdekken en exploreren.'

Ouder worden heeft uiteraard gevolgen. Bij de man krijgt de penis een minder stevige erectie en is de eikel minder gevoelig. Hij komt ook minder gemakkelijk tot een orgasme, hoewel de climax op hogere leeftijd heel intens kan zijn, ook voor vrouwen. 'Alles wordt met het ouder worden wat minder, dus ook de seksuele mogelijkheden', legt Slabbinck uit. 'Mannen zullen ook gemakkelijker geneigd zijn tot seks in de ochtend, wanneer ze nog vol energie zitten. We mogen wel het effect van medicatie op het seksuele kunnen op hogere leeftijd niet onderschatten. Pillen als antidepressiva hebben vaak een remmend effect op verlangen, beleving en orgasmekansen. Zorgverleners moeten daarover durven praten, want een senior zal niet gemakkelijk geneigd zijn het thema zelf aan te kaarten.'

Oudere vrouwen ondergaan grote hormonale veranderingen tijdens de menopauze. 'Het effect kan dubbel zijn', zegt Slabbinck. 'Het kan een veilig en bevrijdend gevoel geven, want je hoeft geen rekening meer te houden met het risico dat je zwanger wordt. Oudere vrouwen hebben doorgaans ook een positiever zelfbeeld dan jongere. De schaduwkant is dat de vagina minder gemakkelijk vochtig wordt, wat tot pijnlijke seks kan leiden. Het is dan belangrijk dat de seksuele gewoonten worden aangepast. Het voorspel mag een stuk langer en het belang van penetratie mag ver- ▶▶

minderen. Ook daarvoor is communicatie essentieel.'

Jongere mensen hebben de neiging te denken dat senioren geen seks meer hebben. Maar de cijfers spreken dat tegen. Er zijn 90-plussers die nog altijd seksueel actief zijn. Meer dan 50 procent van de senioren vindt seks, in de ruimste betekenis van de term, belangrijk. Driekwart van de senioren is tevreden over zijn of haar seksleven, zeker als ze minstens 25 jaar bij dezelfde partner zijn. De seks wordt blijkbaar beter met het ouder worden.

'Alles gaat wat trager met het ouder worden, dus ook de seksbeleving', zegt gerontoloog Els Messelis. 'In je jonge jaren gaat je seksualiteit als een flitstrein, later wordt het een boemeltje. Het is anders, maar doorgaans beter, omdat je meer ervaring hebt en gemakkelijker aanvoelt wat je partner wil. De kwaliteit van een relatie wordt belangrijker met het ouder worden, omdat er minder andere activiteiten zijn, zoals kinderen en werk. Daarom is het wenselijk dat woonzorgcentra koppels niet uit elkaar halen, wat nochtans vaak gebeurt. Voor sommige koppels kan het wel beter zijn dat ze apart slapen, zeker als ze dat vroeger thuis ook deden. Er is veel verborgen huidhonger in woonzorgcentra, van mensen die echt naar huidcontact, aanrakingen, knuffels en strelingen verlangen. Voor veel mensen is hun kamerdeur ook hun voordeur. Als iedereen zomaar in een kamer kan binnenvallen, versterkt dat niet het gevoel thuis te zijn. Zorgverleners zouden zich daar meer bewust van moeten zijn. Het werken met bordjes als "niet storen" zou ook in woonzorgcentra nuttig kunnen zijn, zeker voor samenwonende koppels.'

Oud en verliefd

Wat niet wegvalt met het ouder worden, is de wens om 'gezien' te worden, om aantrekkelijk te worden bevonden, om anderen mooi te kunnen vinden en aan te kunnen raken. 'Zelfs verliefdheid met dezelfde intensiteit als in de jeugdjaren is niet uitgesloten op hogere leeftijd', beklemtoont klinisch ouderenpsycholoog Luc Van de Ven van het Universitair Psychiatrisch Centrum (KU Leuven), die samen met zijn collega Lies Van Assche een uitgebreid overzicht over het thema schreef in het laatste nummer van het *Tijdschrift voor Seksuologie*. 'Maar het is niet altijd evident om dat tot uiting te laten komen.'

Zo zijn er nogal wat senioren die lijden aan wat wetenschappers het 'weduwesyndroom' noemen: ze verlangen misschien wel in stilte naar een nieuwe relatie, maar ze blijven zitten met het gevoel dat ze hun overleden partner niet mogen bedriegen, zeker als ze nog in de katholieke sfeer zijn gehuwd. Als ze toch een nieuwe relatie hebben, trappen ze soms in de valkuil van die te gaan vergelijken met de oude. Ook kinderen zijn niet altijd enthousiast als vader of moeder in een woonzorgcentrum aan een nieuwe relatie begint. Dikwijls houden de senioren het dan maar geheim, hoewel verliefde mensen graag over hun nieuwe partner praten.

'Het is belangrijk dat in zulke situaties onzekerheden worden weggenomen, want een nieuwe relatie brengt toch wat met zich mee', stelt Van de Ven. 'Je hebt natuurlijk grote verschillen van de ene familie tot de andere, dikwijls afhankelijk van hoe de kinderen de relatie tussen hun ouders ervaren hebben. Als ze vinden dat hun vader hun moeder verwaarloosd heeft, zullen ze het moeilijker hebben met een nieuwe partner in zijn leven. Van een oudere man wordt een nieuwe seksuele relatie gemakkelijker aanvaard dan van een vrouw – de dubbele standaard blijft ook voor senioren spelen. Toch is het belangrijk dat de kinderen proberen te supporteren voor de nieuwe relatie, als ze zien dat hun vader of moeder zich er goed bij voelt. De senior moet openstaan voor een goed gesprek en duidelijkheid scheppen over, bijvoorbeeld, de financiele consequenties. Je hebt er ook in deze context groot belang bij om een kat een kat te noemen.'

> 'Een man die jaren in een rolstoel zat, werd verliefd en kon prompt weer met een rollator door het leven.'
>
> **Wim Slabbinck**

Verliefdheden kunnen tot wonderbaarlijke genezingen leiden. Wim Slabbinck vertelt het verhaal van een man in een woonzorgcentrum die al jaren in een rolstoel zat, tot hij verliefd werd en na enkele weken met een rollator door het leven kon. Ook senioren hebben meer energie als ze verliefd zijn. 'Het betrof zelfs een situatie waarin twee licht dementerende mensen verliefd op elkaar werden', zegt Slabbinck. 'Dat is niet altijd gemakkelijk, zeker omdat in dit geval de echtgenoot van de dementerende dame nog in leven was – hij woonde wel nog thuis. Maar hij begreep de situatie en veroordeelde haar niet, zolang hij maar niet met haar nieuwe partner geconfronteerd werd. Begrip kan wonderen doen. Mensen die seks hebben, zijn ook gemakkelijker te begeleiden. Ze zijn vrolijker en veel minder nukkig, zodat ze minder last betekenen voor de zorgverleners.'

Vrijen met kunstheupen

Ook fysieke aftakeling kan tot beperkingen leiden. In het door Zorgbedrijf Antwerpen vorig jaar uitgegeven boek *Grijze Goesting* (over liefde, intimiteit en seksualiteit op latere leeftijd) staat het voorbeeld van een oudere dame met twee kunstheupen die haar beperkten in haar bewegingsvrijheid, waardoor ze nog alleen relax kon vrijen als ze tegen een keukentafel stond. Ook chronisch zieke mensen kunnen nog seksuele behoeften hebben, ondanks de medicatie die soms remmend werkt. Het gebeurt zelfs dat een terminaal zieke of palliatieve patiënt als laatste wens een sekswens heeft. In dat geval kan een seksuele dienstverlener meewerken aan een mooi levenseinde.

'Een schaduwkant van seksualiteit op hogere leeftijd is dat er soms een grijze zone ontstaat tussen de senior en sommige zorgverleners', waarschuwt Luc Van de Ven. 'Zeker in deze tijden van #MeToo worden dingen al gauw fout geïnterpreteerd. Als mannen onder de douche gewassen worden, kunnen ze een erectie krijgen. In sommige woonzorgcentra poogt men dat te onderdrukken met libidoremmende middelen, terwijl het een gewone reactie op een aanraking kan zijn. Dikwijls zijn zorgverleners de enigen waarmee senioren nog fysiek contact hebben, waardoor ze dat gaan cultiveren. Sommige zorgverleners zijn ook wat huiverig om over seksuele behoeften te praten, omdat ze bang zijn dat ze zo misschien ▶▶

ongewenste gevoelens gaan stimuleren.'

Het gebeurt wel dat een senior verliefd wordt op een zorgverlener, maar dat hoeft volgens Van de Ven geen probleem te zijn, op voorwaarde dat er voldoende duidelijkheid wordt gecreëerd: 'Daarom stoort het mij dat er in een aantal opleidingen voor verpleegkunde nog altijd te weinig aandacht is voor deze problematiek. Jonge stagiairs die hier niet op voorbereid zijn, kunnen een seksueel geladen situatie soms compleet verkeerd inschatten. Maar je moet het ook niet wegduwen. Als een jonge verpleger tegen een tachtigjarige dame zegt dat ze er beeldig uitziet, zie je haar zo opfleuren.'

Heteroseksuele relaties liggen al niet gemakkelijk in veel woonzorgcentra, maar het is nog veel moeilijker voor homoseksuele of transgender mensen. 'Vorig jaar maakte Vlaams minister van Welzijn Jo Vandeurzen (CD&V) wat geld vrij voor het onderzoek van deze problematiek', zegt Van de Ven. 'Het is een nieuw thema voor de sector van de ouderenzorg. Ook in deze context kan seksuele dienstverlening soelaas bieden. Een vereniging als de vzw Aditi, die seksualiteit en intimiteit op maat aanbiedt aan senioren en personen met een beperking, levert goed werk. En noodzakelijk werk, want de vraag naar dit soort dienstverlening zal alleen maar toenemen. Het is belangrijk dat woonzorgcentra er open voor staan én dat er open over gecommuniceerd wordt, ook met de kinderen. Want voor veel senioren kan het een belangrijke meerwaarde betekenen.'

> 'Mensen die seks hebben, zijn vrolijker en veel minder nukkig, zodat ze minder last betekenen voor de zorgverleners.'
>
> **Luc Van de Ven**

Van de Ven vindt ook dat woonzorgcentra zich zo veel mogelijk in een normale dorp- of wijkwerking moeten integreren, zodat senioren niet het gevoel krijgen dat ze geïsoleerd worden in de samenleving. 'De deuren moeten open, de drempels laag en de bars goed gevuld', zegt hij, 'zodat een bezoek aan het centrum ook aangenaam kan zijn voor buurtbewoners. Maar tegelijk moet er gewaakt worden over de privacy van de senioren. Ik hamer daar al dertig jaar op tijdens mijn veelvuldige bezoeken aan woonzorgcentra en het blijft helaas een aandachtspunt. Zelfs eenvoudig kloppen op de deur voor je binnengaat, kan voor een bewoner een wereld van verschil betekenen, al was het maar omdat hij of zij zo toch een beetje het gevoel heeft wat controle over zijn of haar leven te hebben. Met de deur in huis vallen is in deze context niet altijd aangewezen.' ●

www.wimslabbinck.com
www.aditivzw.be
Els Messelis, *Intimiteit en Seksualiteit in Woonzorgcentra*, Gompel & Svacina, 148 blz., 21, 90 euro.