

ZOEKEN WE ANDERE DINGEN IN EEN RELATIE EENS WE DE VIJFTIG ZIJN GEPASSEERD?

“Nood aan liefde blijft”

Op liefde staat geen leeftijd, luidt het gezegde. Maar hoe anders zijn relaties die we na ons vijftigste aangaan, en hoe houden we bestaande relaties interessant op latere leeftijd? “Hoe oud we ook worden, de nood aan een liefdespartner blijft. Alleen evolueert de manier waarop we relaties aangaan mee met onze leeftijd”, zegt klinisch seksuoloog en relatietherapeut Wim Slabbinck.

DOOR MAUD VANMEERHAEGHE

“Of het nu gaat om een twintiger, vijftiger of tachtiger: een liefdesrelatie is voor iedereen belangrijk”, zegt Wim Slabbinck. “Iedereen is op zoek naar iemand met wie ze naast een hechte band ook intimiteit kunnen beleven.” Op vlinders staan volgens Wim geen leeftijd: verliefdheid wordt niets plots een *no go* als je een bepaalde leeftijd bent gepasseerd. “De liefde geeft op elke leeftijd vleugels. Ik hoorde over een tachtiger die in een woonzorgcen-



► “60- à 82-jarigen die minstens 25 jaar een relatie hebben, zeggen zelfs dat seks alleen maar beter wordt. Van de prestatiedruk waarmee twintigers en dertigers vaak worstelen, is bij ouderen minder sprake.” (foto Getty Images)

trum verbleef en na een verliefdheid zijn rollator niet meer nodig had. Mooi toch, dat de liefde dat teweeg kan brengen?”

De sleutel tot een lange, succesvolle

relatie? Praten, praten, praten. “In het begin van een relatie - of dat nu op jonge of oudere leeftijd is - stoppen mensen veel tijd in praten met elkaar, zowel op dagdagelijks niveau als op

emotioneel level. Na een lange tijd samen gaan we ervan uit dat onze kennis over iemand ‘af’ is en stellen we die diepgaande vragen niet meer. We hoeven inderdaad niet elke dag te polsen naar de betekenis van het leven volgens de ander, maar af en toe opnieuw die diepere connectie aangaan is nodig om niet van elkaar te vervreemden. Elke dag zijn er gebeurtenissen die je doen evolueren als persoon.”

“Door de drukte van alledag - met een job, met de kinderen... - schiet praten er vaak bij in”, gaat Wim verder. “Sommigen merken dan ook op kantelmomenten, zoals wanneer de kinderen het huis verlaten of een van de partners met pensioen gaat, dat het evenwicht zoek is. Ze zijn elkaar precies onderweg ergens kwijtgeraakt. Blijven praten doorheen de jaren relatie is daarom de boodschap. Neem af en toe de tijd om elkaar opnieuw te leren kennen, om het over dromen en verlangens te hebben. Een kaartspel met levensvragen kan daarbij een hulpmiddel zijn: dan hoeven de vragen niet uit jezelf te komen.”

EMOTIONELE BAGAGE

Ook voor single 50+’ers verandert emotionele bagage de kijk op relaties,

zegt Wim. “Door de jaren heen hebben zij vaak een muur rond zich gebouwd. Daarom is de lijst met mogelijke *dealbreakers* vaak lang. Aan de hand van iemands wensenlijst zie je welke gebeurtenissen hem of haar gevormd hebben. Een vrouw die absoluut geen sportieve man wil, voelde zich in een vorige relatie misschien verwaarloosd door haar sportgekke partner. Maar durf daar voorbij te kijken: het is niet omdat je ex-partner heel vaak sportte, dat een nieuwe, sportieve partner even maniakaal met bewegen bezig is. Mogelijk staat je nieuwe partner meer open voor dialoog en compromissen, maar dat kan je alleen weten als je de sprong waagt.” En wat dan met die andere belangrijke factor, seksualiteit? “In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, vindt de helft van de ouderen seks nog belangrijk. 60- à 82-jarigen die minstens 25 jaar een relatie hebben, zeggen zelfs dat seks alleen maar beter wordt. Van de prestatiedruk waarmee twintigers en dertigers vaak worstelen, is bij ouderen minder sprake. Penetratie maakt plaats voor andere vormen van intimiteit, een orgasme is minder belangrijk... Seks krijgt een andere, vaak meer intieme invulling, want nabijheid wordt dan belangrijker.”