

LIEFDE KENT GEEN LEEFTIJD

SENIOREN DE LIEFDE LAAT ONS NIET LOS, OOK NIET ALS WE OUDER WORDEN. EN ZELFS NIET ALS WE HET PUNT BEREIKEN DAT ER VOOR ONS MOET WORDEN GEZORGD. LIEFDE IN HET RUSTHUIS LIJKT EEN TABOE TE ZIJN. GENEGEERD DOOR ZORGVERLENERS EN FAMILIE WEGENS 'ONGEPAST'. "DAT KLOPT MAAR GEDEELTELIJK", RELATIVEREN DE ZORGVERSTREKKERS.

TEKST PETER DUPONT | FOTO'S BOB VAN MOL | ILLUSTRATIE ELISABETH NOELS

Over seks onder senioren bestaat er al aardig wat literatuur, ook in Vlaanderen. Boeken als *Seks en intimiteit na je 50ste* (Isabelle Demets), *Als liefde zoveel jaar kan duren* (Alfons Vansteenkeweg), *Sex on the rocks* (Madeleine van de Wouw) en *Van ex naar next* (Tanja de Wit) zijn geen uitzondering. De sprekers op een recente themadag over 'Intimiteit en seksualiteit van ouderen' in Hasselt concluderen dat er in de zorg dringend meer aandacht voor seniorenseks moet komen, en meer zorg bij seksuele problemen. In een snel vergrijzende maatschappij, met een-

zame ouderen aan de ene kant en Viagra aan de andere, moet ook dit seksuele taboe sneuvelen.

AANDACHT VOOR SEKSUELE IDENTITEIT

Seksuoloog en psychotherapeut Albert Neeleman weet maar al te goed dat ook de senior verlangt naar bevestiging, troost, warmte, romantiek en geborgenheid. Ouderen met een tekort daaraan lopen een grote kans op depressie. De stille rond seniorenseks, zeker ook in zorginstellingen, werkt

LIBIDO IN CIJFERS

Onze Vlaamse ouderen zitten niet stil. Dat weten we sinds het onderzoek van Eva Bossuyt uit 2006. De Vlaming blijft een seksueel wezen tot het einde van zijn dagen. Dat blijkt ook uit de cijfers van Aagje Swinnen van het Centrum voor Gender en Diversiteit van de Universiteit van Maastricht: "70-plussers hebben maandelijks gemiddeld drie tot vier keer seks. Bijna iedereen (99%) verlangt ernaar, driekwart vindt de seks even goed of beter dan vroeger. Ruim 70% vindt een orgasme belangrijk en 39% droomt van seksuele experimenten."

Gelijkaardig onderzoek in andere landen bevestigt die vaststellingen en gaat zelfs verder. In 2007 verschijnt er een alarmerend artikel in *The New England Journal of Medicine*: 'A Study of Sexuality and Health among Older Adults in the United States'. Hierin wordt gewaarschuwd voor de stijgende frequentie van seksueel overdraagbare ziektes bij ouderen. Condooms of andere voorbehoedsmiddelen vinden ze maar niets. Een recente Zuid-Koreaanse studie wijst dan weer op een gevaarlijke parallel. Meer senioren betekent meer prostitutie: twee op de tien ouderen, mannen dan, betalen voor seks. De grote meerderheid houdt het echter liever bij de niet-commerciële vorm.



Jan Van Velthoven, kwaliteitscoördinator woon- en zorgcentrum De Kleine Kasteeltjes: "De mensen zijn oud en wijs genoeg. We geven ze tijd en ruimte, kloppen of bellen altijd aan bij onze serviceflats."



volgens Neeleman negatief. Hij pleit al jaren voor betere faciliteiten en meer privacy voor de bewoners. “Ouderen kennen er een ontstellend gebrek aan tederheid”, zegt hij. “De aandacht voor hun seksuele identiteit ontbreekt. Er bestaat geen beleid rond seksualiteit, geen ruimte om ze te beleven. In nogal wat woonzorgcentra, maar ook in de thuiszorg worden de ogen vaak angstvallig dichtgeknepen.”

Inge Kindt van Wit-Gele Kruis Maasmechelen relateert: “Zo vaak komen wij hier niet mee in aanraking. Natuurlijk zijn er ouderen die wel eens iets seksueel getints zeggen of losse handjes hebben. Daar voeren we een strikte policy over. Contact met de huisarts leert snel of we met een beginnend dementieproces te maken hebben. Voor jonge verpleegkundigen is dit soms even schrikken, want in de opleidingen of bijscholingen is seksualiteit wel taboe.”

IN EEN SNEL VERGRIJZENDE MAATSCHAPPIJ MOET OOK VOOR OUDEREN HET SEKSUELE TABOE VERDWIJNEN.

DÉ SENIOR BESTAAT NIET

Spreken over seks en senioren is trouwens een grove veralgemening, stelde de revalidatieseksuoloog Woet Gianotten tijdens het congres. “De variatie in de groep senioren is groot. Een 85-jarige beleeft seks anders dan een 65-jarige die een kind van de seksuele revolutie is. En dat de fysiologie van veroudering de seksuele functie tenietdoet, klopt zeker niet. Ouderdom blust de seksualiteit niet, maar heeft wel zijn prijs.” Bij de vrouw geldt alvast het motto: ‘Use it or lose it.’ Vooral de partner heeft een belangrijke invloed op de seksualiteit van de oudere. Gianotten: “Nogal wat mannen krijgen erectieproble-

men door de overgangsprikelen van hun vrouw. Vrouwen trouwen dan weer met mannen die twee tot drie jaar ouder zijn en die doorgaans ook drie tot vier jaar eerder sterven. Velen hebben dus geen partner meer om mee te vrijen.” Ook medicijnen en ziekte beïnvloeden het seksuele gedrag. “Zorgprofessionals horen dat te weten”, vindt Gianotten. “Slechts 15% van de patiënten durft praten over

“WE ZIJN NOOIT VEROOERDELEND EN ALTIJD ONDERSTEUNEND. WORDT ER GERODDELD OMDAT EEN KOPPELTJE ‘IETS MET ELKAAR HEEFT’, DAN DOEN WE DAAR WAT AAN.”



seksuele zorgen en problemen. Dat is doodeenvoudig slechte zorg want seksualiteit heeft heel wat gezondheidsvoordelen.”

DO NOT DISTURB

“Het taboe bestaat zeker nog”, zegt Jan Van Velthoven, kwaliteitscoördinator van het woon- en zorgcentrum De Kleine Kasteeltjes in Tongeren, De Haan en Brecht. “Maar iedereen moet voor zijn deur veggen. Van de meeste collega’s weet ik dat ze hieraan werken. Zeker met de komende generatie ouderen in het vizier. Zij zijn opener, actiever, moderner. Indianenverhalen zijn echter niet op hun plaats, de situatie is complexer dan gedacht.” Bij De Kleine Kasteeltjes probeert men rekening te houden met de seksuele verlangens van de ouderen. Van Velthoven: “De mensen zijn oud en wijs genoeg. We geven ze tijd en ruimte, kloppen of bellen altijd aan bij onze serviceflats. Een koppeltje dat ‘meer tijd’ nodig had, deed ons onlangs een prima suggestie: waarom geen ‘do not disturb’-deurhangers gebruiken?”

SNOEZELEN OF OP BESTELLING

In het woonzorgcentrum zelf ligt de situatie iets moeilijker. “Alles is bespreekbaar”, zegt Van Velthoven. “We zijn nooit veroordelend en altijd ondersteunend. Wordt er geroddeld omdat een koppeltje ‘iets met elkaar heeft’, dan doen we daar wat aan. Maar dat we heel wat dementerende ouderen verzorgen, verandert de kwestie. Snoezelen kan de nood aan lichamelijk contact een stuk lenigen. Vergeet ook niet dat de oudste generaties niet makkelijk over seksualiteit praten. Onze aandachtspersonen vangen af en toe wel wat op, maar de drempel blijft hoog. Ik zie nog niet snel iemand een bezoekje vragen van een sekswerker.”

Toch gebeurt het in sommige instellingen. We vragen het aan een ‘madame’ uit Kortrijk. “Dikwijls komt het niet voor, maar het gebeurt. En eigenlijk hebben mijn *meisjes* liever oudere dan jonge mannen. Ze zijn rustiger en attent. Ze respecteren ons meer.”

-
- ▶ De themadag over ‘Intimiteit en seksualiteit van ouderen’ was een initiatief van de provincie Limburg en de Provinciale Hogeschool Limburg. Info: PHL-Congress, Elfde-Liniestraat 23, gebouw D, 3500 Hasselt | 011 23 87 55 | phl@phl.be
 - ▶ Reacties welkom op www.weliswaar.be/forum