



*Juda en Tamar*, Pieter Lastman / Rijksmuseum, Amsterdam

## I. HEBBEN OUDERE MENSEN SEKS?

Als je jong bent, kun je alles. Je hebt het gevoel de hele wereld aan te kunnen. De wereld zit vol met uitdagingen en mogelijkheden, maar ook vol verleidingen. Je gaat naar school, doet een studie of gaat werken en doet je eerste seksuele ervaringen op: tongzoenen, voelen, strelen, aftrekken, vingeren en uiteindelijk je eerste geslachtsgemeenschap.

In 2012 had de helft van de jongeren op hun zeventiende geslachtsgemeenschap of orale seks gehad. Die leeftijd stijgt de laatste jaren, want in 2017 was dat op ruim achttienjarige leeftijd. Een van de verklaringen zou zijn dat jongeren meer tijd besteden aan sociale media en Netflix waardoor ze minder tijd overhouden voor seks. Ook praten ze minder over seks, met elkaar en met hun ouders.

Jongeren hebben dus seks, maar hoe zit dat met oudere mensen? Dat ouderen ook seks hebben, vinden veel jonge mensen een raar idee en niet iets waar je graag over praat. De gedachte alleen al dat je vader en moeder ook seks hadden, of nog erger: hebben... Daar willen de meeste mensen geen beeld bij hebben.

Als het over seks bij ouderen gaat, wordt er al gauw lacherig gedaan en gaat het al snel over 'een oude viezerik'. Vanuit het verleden wordt seks bij ouderen gezien als afwijkend gedrag. Er werd vanzelfsprekend aangenomen dat oudere mensen geen seksuele verlangens meer hebben. Natuurlijk

is seks niet een noodzakelijk onderdeel van het leven, maar het is normaal dat je seks wilt hebben als je ouder wordt. Ik zie regelmatig patiënten die zich verontschuldigen dat ze nog seksuele verlangens hebben. Dat is toch treurig.

Dat seksuele gevoelens en ouder worden niet bij elkaar horen, zegt overigens meer over onze maatschappij dan over oudere mensen. In de media wordt seks nu eenmaal geassocieerd met jonge mensen.

#### **UIT DE PRAKTIJK Wat kan ik voor u doen?**

*Voor me zitten een 75-jarige man en zijn tien jaar jongere partner. Ik begin het gesprek met mijn standaardzin: "Wat kan ik voor u doen?" De man lijkt zo weggelopen van de golfbaan en heeft waarschijnlijk een succesvolle maatschappelijke carrière achter de rug.*

*"Hij wordt niet meer stijf als we willen vrijen. Aan haar ligt het echt niet, ze doet echt haar best." De vrouw zwijgt en kijkt weg. "Mijn vrouw is acht jaar geleden overleden aan kanker, en nu heb ik bij Charlotte het geluk weer gevonden. Na de dood van mijn vrouw heb ik jaren geen behoefte aan seks gehad, maar dat is nu veranderd."*

*De vrouw kijkt de man verliefd aan, en legt haar hand op zijn knie. "Ja," zegt ze, "we doen allemaal leuke dingen samen, en seks hoort daar natuurlijk ook bij. Ik zou het fijn vinden als het in bed allemaal zou lukken, maar ik vind samen knuffelen ook al heel fijn."*

*"Er is meer aan seks dan alleen een harde penis," zeg ik,*

*terwijl ze me betekenisvol aankijkt. "Maar dat weet u natuurlijk ook wel. Heeft u bij masturbatie wel een goede erectie?" "Ja, dan lukt het wel. Ik kom ook wel klaar, maar meer dan een beetje waterige smurrie komt er niet uit."*

*Ik verricht lichamelijk onderzoek en bekijk de laboratoriumuitslagen van het bloed- en urineonderzoek dat de patiënt van tevoren heeft laten doen. Ik vind geen afwijkingen en leg uit dat de omstandigheden de belangrijkste oorzaak van het erectieprobleem zijn. "Bij masturbatie werkt de penis naar behoren, want dan bent u alleen met uw genot bezig. Als u met uw vriendin wil vrijen, dan bent u bezig met stijfheid en niet met seks, en daar wordt de penis slap van. U wilt te graag, zeg maar. Focussen op de lol van seks, en niet met uw erectie bezig zijn, helpt. U kunt zo nodig een afspraak met een seksuoloog maken om u daarbij te helpen. Of u pakt een erectiepilletje. U zult merken dat u dan na verloop van tijd geen tabletten meer nodig heeft omdat u niet meer met stijfheid bezig bent."*

#### **Leeftijd geen bezwaar**

Seks is gezond en iedereen, dus ook ouderen, zou ervan moeten kunnen genieten. Zolang je zelfstandig woont is dat geen probleem, maar als een van de partners, of alle twee, in een verpleeghuis terechtkomt, wordt het lastig. Daar is over het algemeen minder ruimte voor privacy, laat staan om seks te hebben.

Meerdere onderzoeken laten zien dat leeftijd op zich geen reden is om geen seks te hebben. Wetenschappers

Bill Masters en Virginia Johnson vonden geen leeftijdsgrens waarboven seks niet zou kunnen. In een onderzoekje van EliteDating bleek dat 92 procent van de 60-plussers seks belangrijk vindt in een relatie. Vrijwel hetzelfde percentage zegt dat seks beter wordt met het stijgen van de leeftijd, en twee derde zegt dat de behoefte aan seks niet afneemt als je ouder wordt. Je kunt erop afdingen dat dit waarschijnlijk geen representatieve steekproef was, maar de percentages liegen er niet om.

**92%** **FACT 92% VAN DE 60-PLUS-  
SERS VINDT SEKS BELANGRIJK  
IN EEN RELATIE**

Uit een ander onderzoek bleek dat in 2016 75 procent van de 55 tot 64-jarige Nederlanders, 60 procent van de 65 tot 74-jarigen en 22 procent van de 75+ groep het afgelopen jaar seks had gehad. Het aantal mensen dat seks heeft neemt dus wel af met de leeftijd, maar pas laat. Studies uit de rest van de westerse wereld vertonen hetzelfde beeld.

Het is een misverstand dat alleen mannen interesse in seks houden. Oudere mannen die over seks praten worden al snel een vies oud mannetje genoemd maar ook vrouwen blijven als ze ouder worden seksueel actief. Gek genoeg hebben we het nooit over vieze oude vrouwtjes.

Het goede nieuws is dus dat ouderen seks hebben. Er is zelfs nog meer goed nieuws: oudere mensen geven aan dat seks beter wordt met het ouder worden. Het geeft meer ge-

not en bevrediging. Meer dan de helft van de seksueel actieve vrouwen boven de tachtig zegt dat ze altijd of bijna altijd tevreden zijn over de seks. Vrouwen van 65 tot 75 jaar hebben op deze leeftijd de beste seks omdat ze weten wat ze wel en niet willen, en daar ook voor uit durven te komen. Ze gaan meer voor hun eigen genot in plaats van een ander te willen pleasen.

### **Succesfactor: een bevredigende relatie**

Bij ouderen is de kans om seks te hebben veel groter als je een partner hebt. Van de gehuwde 65 tot 75-jarigen is driekwart seksueel actief en, onder gehuwde 75-plussers is dat nog ruim een derde.

De mensen die de meest bevredigende relaties op latere leeftijd hebben, zijn diegenen die gebruik maken van de kans om elkaar opnieuw te ontdekken. Je begrijpt jezelf en je partner beter, durft je seksuele verlangens te uiten en bent minder geremd. Omdat er minder remmingen zijn ben je creatiever in bed en probeer je meer uit tijdens de seks, want seks is veel meer dan een penis in een vagina.

## **OUDEREN HEBBEN SEKS OM ZICH WEER JONG TE VOELEN**

Op latere leeftijd zie je bovendien een verschuiving van lust naar liefde, en van seks nemen naar seks geven. Seks is een uiting van liefde, emotionele verbinding en kameraadschap. Je partner genot en intimiteit geven wordt belangrij-

ker, want daar wordt ook seksueel genot uit gehaald. Mensen die om deze redenen seks hebben, zijn ook tevredener over hun seksuele relatie.

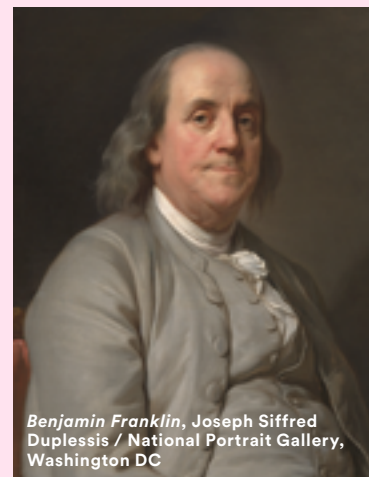
Of je als oudere nog seksueel actief bent, hangt ook af van hoe je seksleven op middelbare leeftijd was. Wie dan seksueel actief is, maakt een goede kans om dat te blijven.

### De gevolgen van ouderdom

Veel oudere mensen vinden seks dus belangrijk en zijn seksueel actief tot op hoge leeftijd. Uit allerlei onderzoeken blijkt dat dat ook goed is voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid, en ook voor het levensgeluk. Ouderen hebben seks om zich weer jong te voelen, om fit te blijven, om zich nog steeds aantrekkelijk te voelen en omdat ze verlangen bij hun partner willen opwekken. Geen seks meer hebben vinden ze een teken van aftakeling, en seks wordt beschouwd als een middel tegen ouder worden.

**3%** **FACT 3% VAN DE OUDEREN IS ONTEVREDEN OVER HUN SEKSLEVEN**

Voor goede seks is je geestelijke en lichamelijke gezondheid wel van belang. Niet dat je geen seks kunt hebben als je ziek bent, maar ziekten hebben wel een negatieve invloed op het seksleven. Dat geldt zowel voor de zieke maar ook voor de partner. Maar ook als mensen ziek worden kan de interesse in seks blijven bestaan. De seks wordt vaak wel anders, en hoeft bijvoorbeeld niet altijd om penetratie te gaan.



Benjamin Franklin, Joseph Siffred Duplessis / National Portrait Gallery, Washington DC

### 7 redenen waarom seks met een oudere vrouw beter is

Benjamin Franklin, een van de founding fathers van de Verenigde Staten, adviseerde in een brief uit 1745 een vriend over diens verlangen naar seks. Zijn advies was om te trouwen, want een alleen-

staande man is een minderwaardig wezen. “Als je trouwt met een goede, gezonde vrouw gaat het beter met je werk en word je een compleet mens. Maar als je besluit om niet te trouwen, en je wil per se seks hebben, vind dan een oudere vrouw in plaats van een jonge,” schrijft Franklin. Vervolgens geeft Franklin in deze brief, *Advice to a Friend on Choosing a Mistress*, zeven redenen waarom seks met een oudere vrouw beter zou zijn dan met een jonge.

1. Oudere vrouwen weten meer, en daarom kan je beter met ze praten.
2. Als de schoonheid afneemt, gaan ze dingen doen om aantrekkelijk te blijven. Daarom is er geen oude vrouw die geen goede vrouw is.
3. Omdat een oudere vrouw niet zwanger kan worden, heeft ze minder angst voor seks.

4. *Oudere vrouwen zijn meer ervaren, discreet en zullen je reputatie niet zomaar beschadigen. Als een relatie uit zou komen, accepteren mensen dat eerder als je met een oudere vrouw een affaire hebt gehad.*
5. *Hoewel oudere vrouwen meer rimpels en een slappe huid hebben, verandert er in de schaamstreek niet zoveel. "In the dark all cats are grey." Het verschil tussen een oudere en een jongere vrouw zal je niet merken. Het lichamenlijk genot met een oude vrouw is minstens gelijk, en vaak superieur.*
6. *De zonde van seks met een oudere vrouw is minder. Ze kan haar reputatie minder schaden dan een ontrouwe maagd.*
7. *Seks met een oudere vrouw maakt haar gelukkig, en zal niet tot problemen leiden.*

*Wat Franklin wijselijk niet aangeeft is vanaf welke leeftijd je een vrouw ouder noemt. In overzichten van zijn enorme nalatenschap werd deze brief heel lang niet opgenomen; Amerikaanse rechtbanken vonden hem vanwege de seksuele inhoud te obsceen.*

Het gaat allemaal wel wat minder van een leien dakje. Naarmate mannen ouder worden, treden vaker erectiestoornissen op. Voor vrouwen wordt het moeilijker om vochtig te worden bij opwinding. Bij zowel mannen als vrouwen wordt het moeilijker om een orgasme te krijgen. Ook neemt de zin in seks af.

Afname van het seksueel functioneren geeft meer stress

en afname van de kwaliteit van het leven. Daartegenover staat dat een te snelle zaadlozing juist minder vaak voorkomt bij oudere mannen. Ook goed nieuws: uit een grote studie in Krimpen aan den IJssel bleek dat ongeveer een kwart van de oudere mannen die seksueel actief waren geen goede erectie had. Je hebt dus niet per se een erectie nodig om seks te hebben. Zorgen over erectiestoornissen of over het seksleven zijn misschien daarom wel het laagst bij oudere mensen; slechts 3 procent is ontevreden over het seksleven.

Vrouwen van middelbare leeftijd genieten ook meer van seks als ze ouder worden, ondanks de lichamelijke gevolgen van het ouder worden. De kans op pijn bij het vrijen neemt namelijk wel toe met de leeftijd. Dit wordt vooral veroorzaakt door het minder vochtig zijn bij de opwinding. Meer vaginale droogheid betekent op zichzelf meer pijn en minder opwinding, plezier en emotionele tevredenheid. Maar vrouwen passen zich aan de omstandigheden aan en gebruiken glijmiddel, doen langer aan voorspel, masturberen meer, proberen verschillende standjes en proberen andere vormen van seks dan penetratie. Ze hebben minder seks maar genieten er meer van. Ze hebben meer zelfvertrouwen en halen hun partners over om zich te laten behandelen voor hun erectieproblemen. Naarmate vrouwen ouder worden vinden ze minder zin ook minder erg, dus oudere mensen hebben liever goede seks dan zoveel mogelijk seks.