

dinsdag 24 juni 2008

## 'Vooral vrouwen worden opzijgezet'

**BRUSSEL - Interview Seks na je vijftigste Dat ook oudere mensen plezier beleven aan seks, hangt nog te veel in de taboesfeer. Het ontbreekt hen ook aan informatie over hoe ze met fysieke veranderingen kunnen omgaan. Isabelle Demets, bekend als consulente van het tv-programma 'Open en Bloot', verzamelde getuigenissen.**

Van onze MEDEWERKSTER

'Vijftigplussers hebben een actief seksleven en zijn daar tevreden over. Toch hangen intimiteit en seksualiteit bij vijftigplussers al te vaak in de taboesfeer', zegt Isabelle Demets (45). Ze bracht hierover het boek *Seks en intimiteit na je vijftigste* uit. Het is een bundel van getuigenissen en interviews met onder meer gynaecologe Marleen Temmerman en dokter Marc d'Hoedt.

'Het idee leeft dat vijftigplussers niet meer met seksualiteit begaan zijn. Vooral vrouwen worden na de menopauze afgeschreven. Vijftigplussers praten er zelf ook minder over. Ze groeiden vaak op in gezinnen waar seksualiteit niet werd besproken. Vroeger was het in de samenleving ook minder zichtbaar, nu kan je er niet meer omheen', zegt Demets.

Ze wijst op het klimaat van lustdwang dat daardoor is ontstaan: we moeten seks hebben, en liefst nog zoals de *Kamasutra* het aangeeft. 'Terwijl het eigenlijk niet uitmaakt. Als je je gelukkig voelt, ook al ben je niet meer seksueel actief, dan is dat prima.'

'Met ouder worden kan de zin in seks verminderen of veranderen. Ook dat hoeft geen probleem te zijn. Ondanks alle aandacht voor seksualiteit in de media, ontbreekt het nog steeds aan goede informatie, aangepast aan elke leeftijdsfase, ook die van vijftigplussers. Zelfs jongere mensen kennen vaak hun lichaam onvoldoende en weten amper wat ze bij het vrijen fijn vinden, iets wat me keer op keer verbaast.'

'Ook bij oudere mensen is de onwetendheid groot. De fysieke en psychische veranderingen die bij het ouder worden horen, hebben impact op de intimiteit. Het lichaam reageert wat trager, de frequentie van vrijen kan afnemen. Daartegenover staat dat de beleving intenser kan worden.'

Paren die een bevredigend seksueel leven hadden voor hun vijftigste zullen het verouderingsproces meestal vrij goed doorstaan. Bij paren waar er al seksuele en relationele problemen waren, kan het ouder wordende lichaam voor extra moeilijkheden zorgen. De druk vanuit de samenleving is vaak genadeloos, het schoonheidsideaal zit vaak dieper ingebakken dan we denken.

'Ik betrapte mezelf erop toen ik een foto zag van een oudere vrouw. Er zat een man liefdevol aan haar voeten, haar been stond vol spataders. Ik schrok er zelf van. Bij een strak lijf zou het plaatje volledig kloppen, althans volgens ons schoonheidsideaal. In dit geval was het even wennen, hoewel er eigenlijk geen enkel verschil is en de reactie onterecht was', zegt Demets.

Ook de normen veranderden: vijftigplussers groeiden op in een samenleving met veel striktere waarden, vaak onder invloed van de katholieke kerk. Nu is het veel minder eenduidig, wat voor verwarring kan zorgen. Vrouwen krijgen in hun opvoeding bovendien een dubbelzinnige boodschap mee. Ze moeten ervoor zorgen dat ze aantrekkelijk worden gevonden, maar tegelijk wordt hun beleving van seksualiteit aan banden

BESPAAR  
TOT 20%  
MET EEN HP  
2-PACK



WHAT DO  
YOU HAVE  
TO SAY?

» Koop nu  
bij FMS



gelegd. 'Vrouwen met meerdere seksuele partners krijgen nog altijd een afkeurende stempel, terwijl hetzelfde gedrag bij mannen hen veeleer bevestigt in hun mannelijkheid', zegt Demets.

Communicatie blijft belangrijk. Zo kan je veel problemen voorkomen. Bij koppels die al jaren samenzijn, slaat vaak de verveling toe, ook als het om seksualiteit gaat. 'Dan is er soms een wow-gevoel als ze op iemand anders verliefd worden. Maar de verveling kan ook daar snel toeslaan, het patroon zou zich kunnen herhalen', zegt Demets. 'Om dat te doorbreken is het goed je wederzijdse verwachtingen bespreekbaar te maken, en de ander te leren aanvaarden zoals die is. Relaties en seks zijn geen statisch gegeven, elke nieuwe fase brengt vragen, twijfels en verwarring met zich mee.'

De getuigenissen in het boek zijn nuchter, herkenbaar ook. 'Doorheen alle getuigenissen kan je een rode draad ontdekken, maar elk verhaal is uniek. De getuigenissen tonen ook aan dat er veel redenen zijn om seks te hebben, zoals uit liefde, om het plezier, als ontspanning. Ik hoop dat de lezers er zich misschien in zullen herkennen en dat er meer erkenning komt voor het feit dat seks en intimiteit na je vijftigste perfect kunnen.'

Seks en intimiteit na je vijftigste, Isabelle Demets, Standaard Uitgeverij, 18,95 euro.

HILDE PAUWELS