

OPINIE

Lust op leeftijd: tijd om waarderend te luisteren naar ouderen over seksualiteit

Jana Kerssies^{1,2}, Elena Bendien^{1,2}

Het is hoog tijd om het hardnekkige zwijgen over seksualiteit op latere leeftijd te doorbreken. Zolang dit thema in zorg en maatschappij moeilijk bespreekbaar is, blijven belangrijke vragen, verlangens en ervaringen van ouderen ongehoord. Dat is niet alleen een gemiste kans voor persoonsgerichte ouderenzorg, maar ook voor het ontwikkelen van een bredere, inclusievere kijk op seksualiteit. Ouderen doorbreken het beperkte beeld van wat seksualiteit ‘mag’ zijn; hun verhalen laten juist zien hoe rijk en veelzijdig seksualiteit kan zijn. Door deze verhalen serieus te nemen, erkennen we ouderen als kenners en volwaardige gesprekspartners en dragen we bij aan een inclusievere benadering van seksualiteit – zowel in de zorgpraktijk als op maatschappelijk niveau.

In dit opiniestuk laten we daarom nadrukkelijk ook ouderen zelf aan het woord. Hun ervaringen vormen de kern van ons pleidooi en maken voelbaar waarom een waarderende, open benadering van seksualiteit op latere leeftijd noodzakelijk is. Hun uitspraken komen voort uit het educatieve video- en onderzoeksproject *Lust op Leeftijd* – medegefinancierd door Erasmus+ en Steunstichting Gezondheidszorg Voorschoten, in samenwerking met schrijver/gerontoloog Els Messelis en filmmaker Chiel Epskamp – waarin ouderen in open gesprekken vertellen over hun seksuele herinneringen en ontdekkingen.

Seksualiteit op latere leeftijd: tussen ontkenning en idealisering

In de ouderenzorg blijft seksualiteit vaak een taboeonderwerp. Ondanks toeneemende aandacht voor autonomie en persoonsgerichtheid, is er een opvallende stilzwijgendheid wanneer het gaat over seksuele beleving op latere leeftijd. Ouderen

1 Leyden Academy on Vitality and Ageing, Leiden.
Corresponderend auteur: kerssies@leydenacademy.nl.
2 Leids Universitair Medisch Centrum, Leiden, Nederland

ervaren dat zorgprofessionals handelingsverlegen zijn, hun seksuele behoeften onderschatten of deze simpelweg als irrelevant beschouwen.¹ Ook ouderen zelf internaliseren vaak het beeld dat seksualiteit iets is dat 'achter hen ligt' of op z'n minst privé moet blijven.²

De hardnekkige onzichtbaarheid van seksualiteit op latere leeftijd is deels te verklaren door twee dominante beelden van ouder worden. Enerzijds bestaat het klassieke idee van veroudering als onvermijdelijke aftakeling, waarin seksualiteit wordt beschouwd als iets dat afneemt of er niet langer toe doet.³ Anderzijds heeft het ideaal van de 'succesvolle oudere' terrein gewonnen: vitaal, autonoom en actief – óók seksueel.⁴ Hoewel deze verschuiving op het eerste gezicht emancipatoir lijkt, introduceert zij tegelijkertijd nieuwe normatieve kaders waarin seksuele activiteit vooral wordt gewaardeerd als deze voldoet aan jeugdige, prestatiegerichte en vaak heteronormatieve maatstaven. Zowel het beeld van ouderdom als lichamelijke aftakeling als het ideaal van jeugdige vitaliteit beperken de ruimte voor diverse vormen van seksualiteit op latere leeftijd.⁵

Beide beelden zijn problematisch. Ze zijn niet alleen *ageist* in hun veronderstelling dat ouder worden iets is dat 'hersteld' of 'gecompenseerd' moet worden, maar ook beperkend in hun opvatting van seksualiteit als primair voor 'jonge', fitte lichamen, gericht op penetratie en prestatie. Daarmee blijft weinig ruimte over voor de diversiteit aan seksuele beleving waar ouderen zelf over vertellen.⁶ Zo ontstaat een spanningsveld tussen onzichtbaarheid en overmatige idealisering van seksualiteit op latere leeftijd, waarbij de werkelijke ervaringen en behoeften van ouderen vaak onderbelicht blijven.

Ouder worden als lens, niet als beperking

In het video- en onderzoeksproject *Lust op Leeftijd* brengen we via film in kaart hoe ouderen zelf betekenis geven aan seksualiteit en intimiteit. Niet vanuit bestaande normenkaders, maar vanuit hun eigen vragen, verlangens, ervaringen en levenslange ontwikkelingen. Wat zij ons vertellen laat niet alleen zien dát seksualiteit op latere leeftijd bestaat, maar vooral hoe veelzijdig en transformatief deze kan zijn.

In een gesprek over erectiestoornissen, deelt Ton (74):

Ik vind het voor mezelf een groot gemis. En dat nam ik mezelf eigenlijk ook wel kwalijk, dat je op seksueel gebied niet meer datgene kan leveren wat je graag wil leveren. Dat ebt nu gelukkig weer weg en we vinden daar een weg in. Maar ik vond het wel heel erg moeilijk om dat te kunnen doorstaan.

Waarop Gerard (78) reageert:

Toen ik jongetje van zeventien was, werd mij verteld dat als je met een vrouw [naar bed] ging, dat 'resultaat' moest hebben. Mijn hele leven heb ik gedacht: er moet iets gebeuren, er moet resultaat zijn. Maar op latere leeftijd merk je – zoals bij mij nu het geval is – dat [die gedachte] een beperking wordt. Ik krijg 'm niet meer recht. Wat doe je daarmee? Want je wilt nog steeds resultaat leveren. We zijn samen gaan kijken naar andere mogelijkheden. En we hebben daarin een weg gevonden ... waardoor het nu zelfs nog beter is geworden dan ik had kunnen bedenken. Een zoen of een streling heeft een andere betekenis gekregen, een diepere lading.

Marcelle (65) voegt daaraan toe:

Een aantal van mijn minnaars hebben ook piemels die niet meer werken zoals ze vroeger werkten, om het zo maar te zeggen. Mijn ervaring is dat het daar aan de ene kant zachter van wordt ... en aan de andere kant wordt het veel spannender, omdat je dus heel veel meer andere dingen gaat uitzoeken.

Wat deze verhalen laten zien, is dat ouderdom niet het einde van seksualiteit markeert, maar eerder een uitnodiging vormt tot een bredere kijk op wat seksualiteit überhaupt kan betekenen. Lieve (80) verwoordt de kern: "Seksualiteit, intimiteit en lust, hebben geen vervaldatum." Zoals Simone de Beauvoir ook al opmerkte: ouderdom onthult wat het leven werkelijk is en dat geldt ook voor seksualiteit.⁷ Ouderen verruimen ons begrip van seksualiteit, mits we bereid zijn om hun perspectieven serieus te nemen.

In lijn met theoretische benaderingen als *queering ageing*^{8,9} bevragen deze verhalen dominante aannames over seksualiteit als een lineair proces, gevormd door een *gendered* script waarin een op penetratie gerichte seksuele prestatie centraal staat en welke beperkt blijft tot reproductieve levensfasen. Ouderen maken via hun ervaringen zichtbaar dat seksualiteit relationeel en levenslang veranderlijk is. Ook buiten bestaande scripts. Dit vraagt om epistemische erkenning: ouderen als kenners, niet enkel als zorgontvangers.

Zorgpraktijk en beleid: luisteren en leren

Voor professionals in de ouderenzorg is seksualiteit op latere leeftijd geen vrijblijvende thematiek. Wie persoonsgerichte zorg nastreeft, moet ook aandacht hebben voor het seksuele en relationele leven van ouderen. Niet als luxe, maar als integraal onderdeel van kwaliteit van leven.¹⁰ Dat vereist zowel praktische als conceptuele

verschuivingen: van seksualiteit als zorgprobleem naar seksualiteit als mensenrecht. Wat betekent dit concreet?

Luisteren

Maak ruimte voor de seksuele verhalen van ouderen, ook als deze afwijken van heersende normen. Zoals Annette (70) zegt:

Praat er gewoon over. Net zoals je zou zeggen: 'Goh, ik wil weer eens naar het theater. Heb je een idee?' Voor mijzelf is het echt het gesprek met de ander, wat mij enorm geholpen heeft om de beeldvorming bij te stellen en anders naar seksualiteit op latere leeftijd te kijken.

Leren

Zie ouderdom niet als grens, maar als lens. Door te kijken naar hoe ouderen zelf vormgeven aan seksualiteit en intimiteit, ontstaan inzichten die ook relevant zijn voor jongere generaties en voor het bredere maatschappelijke discours over seksualiteit. Zoals een van onze deelnemers (87) benadrukt in haar reflectie op deelname aan het project:

Na afloop ben ik geraakt, omdat ik nu gezien en gevoeld heb dat wij, ouderen, in staat zijn te laten zien hoeveel wij kunnen inbrengen bij nieuwe ontwikkelingen. Dat geeft me erkenning. En dat is ongelooflijk fijn! Blijf doorrammelen aan verborgen wijsheid en als ik op mijn manier mijn bijdrage mag leveren, dan ben ik, ook wat mijzelf betreft, een wijze oudere!

Tot slot: ouderen als volwaardige gesprekspartners

Het ontbreekt niet aan seksuele ervaringen op latere leeftijd, maar aan het stellen van vragen en aan ruimte voor verhalen die buiten het dominante discours vallen. Seksualiteit op latere leeftijd blijft een blinde vlek. Niet omdat ouderen niets te zeggen hebben, maar omdat we zelden luisteren.¹¹ Hier ligt een kans.

Door de stem van ouderen wél te horen en serieus te nemen, dragen we bij aan de erkenning van ouderen als volwaardige gesprekspartners in het maatschappelijke gesprek over seksualiteit. Niet omdat ouderen onze empathie nodig hebben, maar omdat wij hún perspectieven nodig hebben. Zoals Miet (82) het speels samenvat: "Ga maar eens aan je opa of oma vragen, die weten het nu wel."

En wij voegen daaraan toe: laten we luisteren. We moeten de seksualiteit van ouderen niet negeren of idealiseren. We hoeven ouderen ook niet te 'helpen', maar we kunnen hun seksualiteit erkennen, waar nodig faciliteren en er bovenal van leren.

Literatuur

1. Bauer M, Haesler E, Fetherstonhaugh D. Let's talk about sex: older people's views on the recognition of sexuality and sexual health in the health-care setting. *Health Expectations*. 2015 Oct 8;19(6):1237-50. DOI: 10.1111/hex.12418.
2. Towler LB, Graham CA, Bishop FL, Hinchliff S. Older adults' embodied experiences of aging and their perceptions of societal stigmas toward sexuality in later life. *Social Science & Medicine*. 2021 Oct;287:1143-55. DOI: 10.1016/j.socscimed.2021.114355.
3. Gullette MM. Midlife discourses in the twentieth-century United States: An essay on the sexuality, ideology, and politics of "middle-ageism." In: Shweder RA, editor. *Welcome to middle age!: (And other cultural fictions)*. University of Chicago Press; 1998. p. 3-44.
4. Katz S, Marshall B. New sex for old: lifestyle, consumerism, and the ethics of aging well. *Journal of Aging Studies*. 2003 Feb;17(1):3-16. DOI: 10.1016/S0890-4065(02)00086-5.
5. Hinchliff S, Gott M. Challenging Social Myths and Stereotypes of Women and Aging: Heterosexual Women Talk About Sex. *Journal of Women & Aging*. 2008 Mar 3;20(1-2):65-81. DOI: 10.1300/J074v20n01_06.
6. Gewirtz-Meydan A, Hafford-Letchfield T, Ayalon L, Benyamini Y, Biermann V, Coffey A, et al. How do older people discuss their own sexuality? A systematic review of qualitative research studies. *Culture, Health & Sexuality*. 2018 Jun 4;21(3):293-308. DOI: 10.1080/13691058.2018.1465203.
7. De Beauvoir S. *La Vieillesse*. Paris: Gallimard; 1970.
8. Sandberg L. The Old, the Ugly and the Queer: thinking old age in relation to queer theory. 2008 Jan 1;5(2):117-39. Beschikbaar via: <https://www.gjss.org/sites/default/files/issues/chapters/papers/Journal-05-02--06-Sandberg.pdf>.
9. King A, Hall M. Queer(y)ing aging – potentialities and problems in applying Queer Theory to studies of aging and later life. *Frontiers in Sociology*. 2023 Sep 29; 8:1228993. DOI: 10.3389/fsoc.2023.1228993.
10. World Health Organization. *World report on ageing and health*. World Health Organization. 2015 Sep 29. Beschikbaar via: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042> [geraadpleegd op: 03-07-2025].
11. Bauer M, McAuliffe L, Nay R. Sexuality, health care and the older person: an overview of the literature. *International Journal of Older People Nursing*. 2007 Mar;2(1):63-8. DOI: 10.1111/j.1748-3743.2007.00051.x.