

Seksualiteitsbeleving bij 50-plussers: genieten is troef, ook voor oudere vrouwen?

Els Messelis en Ilse Van de Velde

Sensoa, Lachesis (Expertise Bureau Latere Leeftijd en Gender) en het Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen, alle drie actief in Vlaanderen, sloegen in 2007 de handen in elkaar om het seksleven van 50-plussers in kaart te brengen. Het blijkt, dat seks nog steeds vanzelfsprekend is bij hen. Zij putten uit een rijk repertoire van seksuele handelingen. De gangbare verschillen tussen mannen en vrouwen blijven bestaan: 50-plus vrouwen zijn meer op intimiteit uit, 50-plus mannen zouden liever meer vrijen.

EEN ONDERZOEK

Er werd een steekproef gehouden, waarin de centrale vragen als volgt waren geformuleerd:

- Hebben 50-plussers nog seks en hoe ziet die er dan uit?
- Praten ze over seks en met wie?
- Bij wie of waar gaan ze op zoek naar informatie bij problemen of vragen over seks?
- Hoe is het met hun kennis over seksualiteit gesteld?
- Hoe tolerant zijn ze op het seksueel vlak?
- Hoe tevreden zijn ze over de seksuele relatie met hun partner?

De vragenlijst kon worden ingevuld op de website van Sensoa en op de 50-plus Beurs in Antwerp Expo. In totaal vulden 1.147 respondenten de vragenlijst in, waarvan er 1.037 bruikbaar waren voor verwerking. De resultaten zijn statisch niet representatief voor de hele groep 50-plussers omdat de respondenten voornamelijk geselecteerd werden via de 50-plus Beurs.

Vergelijken we de resultaten met internationaal onderzoek dan kunnen we stellen dat ze wel een indicatie geven van het seksleven en de seksualiteitsbeleving van 50-plussers in Vlaanderen. Het onderzoek is descriptief en exploratief van aard. Uit de onderzoeksresultaten kunnen een aantal conclusies getrokken worden in verband met de seksuele gezondheid van 50-plussers.

Bijna evenveel mannen (53 procent) als vrouwen (47 procent) vulden de vragenlijst in. De gemiddelde leeftijd is 59,89 jaar. Van de vrouwen is 61 procent tussen de 50 en 59 en 30 procent tussen de 60 en 69 jaar. Bij de mannen is iets minder dan de helft jonger dan 60 (48 procent) en is 36 procent tussen de 60 en 69 jaar. De meeste ondervraagden (86 procent) hebben een partner en wonen er al dan niet gehuwd mee samen. Dit is significant meer het geval voor mannen dan voor vrouwen: 92 procent van de mannen heeft een partner tegenover 80 procent van de vrouwen. Een grote meerderheid van de respondenten heeft een heteroseksuele relatie.

SEKS IS VANZELFSPREKEND BIJ 50-PLUSERS

Eén op de tien had het afgelopen jaar geen seks, vooral vrouwen. Dit komt doordat meer vrouwelijke respondenten alleenstaand zijn. Hoe ouder men is, des te minder seks men heeft. Uit onderstaande tabel blijkt, dat zij uit een rijk repertoire van seksuele handelingen putten.

aantal mannen aangeeft dat ze hier de voorkeur voor hebben. Opvallend is dat orale seks en zelfbevrediging laag scoren. Deze laatste praktijk scoort beter bij mannen dan bij vrouwen. Mogelijk houdt dit verband met de tot heden vastliggende rollen tussen mannen en vrouwen bij deze generatie: een meisje doet daar niet aan mee.

OVERZICHT | Seksuele praktijken bij 50-plussers (in %)

	nooit/zelden	regelmatig/ veel/heel veel	totaal (N)
naakte borsten strelen	9	91	819
kussen*	10	90	834
betasten van de penis*	13	87	781
betasten van de vagina	14	86	811
naakt tegen elkaar aanliggen*	14	86	826
kussen van de borsten*	15	85	820
borsten aanraken (aangekleed)	18	82	810
geslachtsgemeenschap, man bovenop*	19	81	806
tongzoenen	27	73	825
geslachtsgemeenschap, vrouw bovenop*	39	61	801
geslachtsgemeenschap, buik tegen rug	51	49	803
orale bevrediging van de vagina*	51	49	802
zelfbevrediging*	54	46	796
geslachtsgemeenschap, andere posities*	56	44	768
orale bevrediging van de penis*	57	43	778
wederzijdse orale bevrediging (positie 69)	70	30	795

* $p < 0,01$ bij vergelijking naar leeftijdscategorieën

Naakte borsten strelen, kussen en betasten van de penis scoren het hoogst. Ook het betasten van de vagina en naakt tegen elkaar liggen zijn handelingen die 50-plussers vaak stellen. Dit wijst aan, dat geslachtsgemeenschap een onderdeel van het repertoire is, maar niet noodzakelijk op de eerste plaats komt, hoewel een

VERSCHILLEN TUSSEN LEEFTIJDSCATEGORIEËN

Tussen de leeftijdscategorieën bestaan veel significante verschillen. Bij het ouder worden wordt het seksuele repertoire beperkter. Naakt tegen elkaar liggen, kussen, de borsten kussen, de penis betasten, geslachtsgemeenschap, orale

seks en zelfbevrediging... hoe ouder men is, des te minder het gebeurt. De lichamelijke veranderingen die optreden bij het ouder worden zijn mogelijk hier debet aan. In de postmenopauze worden minder vrouwelijke en mannelijke geslachtshormonen aangemaakt, wat gevolgen heeft voor alle organen die bij de seksualiteit betrokken zijn. Ook de zintuiglijke gevoeligheid vermindert, wat een rol speelt bij streling, aanraking en fysieke seksuele stimulatie. Of dit de reden is waarom er bij vrouwen een grotere gerichtheid is op intimiteit kunnen we niet bevestigen.

PRATEN OVER SEKS

De respondenten praten af en toe over seks, vooral met hun partner. Ze praten over de invloed van het lichamenlijk ouder worden op hun seksualiteit en over seks met hun partner. Vrouwen hebben het meer over intimiteit. Na vrienden en vriendinnen komt de huisarts bij hen op de derde plaats als gesprekspartner. Wanneer zij vragen of problemen hebben rond seksualiteit gaan zij in drie op de vier gevallen actief op zoek naar informatie. Eén op de tien wacht tot ze informatie krijgen. Hoe ouder zij zijn, des te minder ze zelf op zoek gaan naar informatie. We stellen een verschil tussen mannen en vrouwen vast. Bij de mannen staat de partner op de eerste plaats, bij de vrouwen komt de partner op de tweede plaats. Vrouwen halen hun informatie vooral uit de magazines (38 procent). De tweede belangrijkste informatiebron bij mannen is het internet: 36 procent van de mannen haalt daar zijn informatie. Van de vrouwen gebruikt slechts 16 procent het internet als bron. Eén op de drie mannen laat zich informeren door televisie, boeken en magazines. Bij vrouwen scoren deze hoger (respectievelijk 34 procent, 36 procent en 38 procent). Ook gezondheidsmagazines worden gebruikt om zich over seksualiteit te informeren. Eén op de drie vrouwen haalt daar

haar informatie uit, tegenover één op de vijf mannen. De huisarts scoort met 31 procent beter bij mannen dan bij vrouwen. Vrouwen gaan op zoek naar informatie bij diverse professionals. Een op de vier gaat te rade bij de huisarts, 26 procent consulteert de gynaecoloog. Eén op de tien mannen gaat naar een uroloog voor informatie. Kinderen zijn geen bron van informatie over seksualiteit. Vrienden scoren veel beter op dat vlak: één op de zes mannen en vrouwen informeren zich wel eens bij hun vrienden.

MANNEN EN VROUWEN HEBBEN GEEN GOED ZICHT OP ELKAARS SEKSUEEL FUNCTIONEREN

Op vragen over de intensiteit van het orgasme, de stevigheid van de erectie, de zin in seks, de frequentie van seks en impotentie bij mannen, zeggen vrouwen significant meer dan mannen hierover niks te weten. Mannen zeggen significant meer dan vrouwen niks te weten over de vochtigheid en elasticiteit van de vagina bij oudere vrouwen, de reactie op seksuele prikkels en de seksualiteit bij de vrouw na de menopauze. Beide geslachten kunnen nog heel wat leren van elkaar, maar vrouwen duidelijk meer dan mannen.

Mannen zijn iets meer gericht op geslachtsgemeenschap dan vrouwen. Vrouwen vinden in meerdere mate dat er veel bevredigende alternatieven voor bestaan. Mannen daarentegen vinden knuffelen, kussen en strelen significant minder bevredigend dan geslachtsgemeenschap.

TEVREDEN MET PARTNER EN TOLERANTIE

Respondenten met een partner zijn doorgaans tevreden over hun partnerrelatie, ongeacht de leeftijd. Mannen zijn over het algemeen wel tevreden over de relatie met hun partner, maar zouden liever meer vrijen. Aan de andere kant zijn het vooral vrouwen die aangeven dat ze wel eens met hun partner vrijen wanneer ze daar ei-

genlijk geen zin in hebben. Het zijn ook vooral vrouwen die het niet fijn vinden om met hun partner seks te hebben.

In het onderzoek werd ook een groep aangevonden, veelal 70-plussers, die het immoreel vindt dat ouderen seks hebben. Zij vinden dat seks iets is voor jonge mensen. Dit heeft wellicht te maken met de tijdsgeest waarin zij zijn opgegroeid.

We stelden ook verschillen vast wat tolerantie betreft op het vlak van homoseksualiteit. Vrouwen vinden dit aanvaardbaarder dan mannen. Er zijn ook meer vrouwen die vinden dat seks alleen kan binnen een vaste relatie en dat je geen seks hebt als je elkaar pas kent. Vrouwen vinden ook meer dan mannen dat er te veel seksuele vrijheid is. Het lijkt er dus op dat mannen toleranter zijn dan vrouwen.

OVER DE AUTEURS

Ilse Van de Velde studeerde gezinssociologie aan de KU Leuven en was verantwoordelijk voor het

actierrein oudere volwassenen van Sensoa. Ze werkt als onderzoeker binnen de afdeling Studie en Programma's.

Els Messelis is maatschappelijk werkster en sociaal gerontologe, zaakvoerder van LACHE-SIS, opleidingscoördinator seniorenconsulent, docent en stafmedewerker aan het Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen. Zij verzorgt ook vormingssessies over o.a. seksualiteit na je 50ste.

LITERATUUR

Coolsaet B. (2004). *Intimiteit op latere leeftijd*. In: Kras.

Messelis, E. (2005). *Older women and sexuality*. Workshop Sub Committee on older .

Women NGO Committee (2005). *On the Status of Women*. New York City.

Steenwegen, A. van (2007). *Als liefde zoveel jaar kan duren. Genieten van je relatie na 50*. Tielt: Lannoo.

Gedicht

Seizoenwisseling

Eerst bruin dan kaal
zo verliest de boom zijn tooi
toont zijn sterk gestel –
de herfst komt met gebreken
in de winter telt de kracht.

Gerard Lodder