

HOE BELEVEN OUDERE VROUWEN HUN LUSTEN?

Op seks staat geen lijftijd

Als we een recente Amerikaanse marketingstudie mogen geloven, is meer dan 60 procent van de vrouwen boven de vijftig niet helemaal tevreden met hun seksleven en vinden ze dat het beter kan. Ook opmerkelijk: 80 procent masturbeert nog en meer dan 50 procent is de trotse eigenares van een seksspeeltje. Minder leuk: bijna een kwart van de vrouwen boven vijftig vindt seks pijnlijk. Maar strookt deze studie wel met de realiteit? Wax peilde naar de slaapkamergeheimen van twee dames op leeftijd.

DOOR SABINE CLAPPAERT / FOTO CARMEN DE VOS



Irma (71), ex-lerares, Gent

‘Ik hou niet van selfservice’

Bent u tevreden met uw seksleven?

“Ik denk dat seksualiteit ook voor oudere vrouwen belangrijk blijft. Mijn seksualiteit is en blijft een aanzienlijk onderdeel van mijn identiteit als vrouw. Ik ben wel tevreden met mijn seksleven, ja. Ik heb momenteel geen vaste relatie en ben daar ook niet naar op zoek. Mijn seksleven is dus met periodes meer en minder actief. De laatste keer dat ik seks had was in augustus. Mijn minnaar was heel wat jonger dan ik, een veertiger. Als ik seks heb, is het meestal met mannen die ik nog van vroeger ken – vrienden of ex-vriendjes die opnieuw mijn pad kruisen – maar ik kan evengoed aangetrokken worden tot een nieuwe man die ik ontmoet, en zo zijn er ook. Mannen van mijn eigen leeftijd zitten er wel niet vaak tussen. De meeste zijn toch tien of meer jaar jonger dan ikzelf.

“Ik krijg nog geregeld complimentjes van mannen die zeggen dat ze me knap vinden of die met een speciale blik naar mij kijken. Zelf kan ik ook zeker nog opgewonden worden als ik naar een knappe, sexy man kijk. De dag dat mannen geen aandacht meer voor me hebben val ik in een put, dat is zeker. Je hoort ook vaak dat seks voor de meeste vrouwen moet samengaan met emotionele verbondenheid. Voor mij hoeft dat niet per se. Seks omwille van de seks is ook heel fijn! Ik denk wel dat met ouder worden de intensiteit van het verlangen naar seks afneemt. Het is niet meer zo allesoverheersend als toen ik jonger was en je de muren kon oplopen van de goesting.

“Ik wil niets veranderen aan mijn seksleven en ik hoop zo lang mogelijk seksueel actief te blijven. Passie is enorm belangrijk in mijn leven. Dat ik passione-

le liefde en seksuele passie mocht kennen is een voorrecht. Ik ken ook mensen die dat nooit hebben meegemaakt. Heel jammer, toch!”

Het merendeel van de oudere vrouwen zou nog masturberen. Klopt dat volgens u?

“Masturbatie is niet aan mij besteed, ik hou niet van selfservice. Ik heb er nooit veel plezier uit geput. Ik denk dat dit misschien ook wel te maken heeft met het feit dat masturbatie voor mijn generatie altijd not done was. Volgens onze opvoeding was het ‘vies’ en deed je het niet. We spraken er ook nooit over, zelfs niet binnen een relatie. Voor mij is masturbatie dus nooit echt een onderdeel van mijn seksualiteit geweest. Toch heb ik seksuele fantasieën, alleen hoeft het voor mij niet samen te gaan met masturberen. Ik kan wel klaarkomen in een droom, dat is heerlijk! “Omdat masturbatie voor mij niet belangrijk is, heb ik ook nog nooit zelf een seksspeeltje gekocht, waarom zou ik? Het liefdesspel hou ik liever puur natuur. Wel heb ik al partners gehad die speeltjes gebruikten tijdens het vrijen. Daar had ik absoluut geen probleem mee, zolang het geen zaken waren waar ik absoluut niet achter stond. Wat ik bijvoorbeeld heel leuk vind is massageolie met een ‘warm en koud’ effect.”

Bijna een kwart van de vrouwen zegt seks pijnlijk te vinden.

“Voor mij is seks niet pijnlijk. Als alles normaal functioneert, zie ik ook niet in waarom het pijnlijk zou moeten zijn. Seks is wel minder bespreekbaar voor mijn generatie, dus weet ik niet echt of er vriendinnen zijn die er last van hebben en of er zijn die glijmiddel gebruiken.”

Misha (62), pedagoge, Brugge

‘Elke week hebben wij een dagje voor onszelf’

Hoe tevreden bent u over uw seksleven?

“Ik ben zeker tevreden met mijn seksleven en ben nog seksueel actief, ja. Wel had ik een aantal jaren na mijn echtscheiding geen actief seksleven. Ik heb me toen bewust seksueel ‘afgesloten’ omdat ik even de tijd wou nemen om aan mezelf te werken. Ik voelde dat ik continu hetzelfde type man bleef aantrekken en dat ik eerst zelf moest evolveren voor ik weer een man in mijn leven kon toelaten. Tijdens de zes jaren dat ik niet seksueel actief was, was er wel een man – hij was zelfs veertien jaar jonger dan ikzelf – die zich tot me aangetrokken voelde. Maar dat was niet wederzijds en ik ben er dan ook niet op ingegaan.

“Als alleenstaande oudere vrouw is mannen leren kennen niet evident. Mijn dochter zei: ‘Mama, je moet op het internet gaan.’ Ik heb dan even de website van Parship geprobeerd en zo twee mannen leren kennen. Ik heb kortstondig met beiden contact gehad. Met één ervan ben ik naar bed geweest. De andere man bleek impotent te zijn. Hij zei: ‘De natuur regelt dat toch goed, dat we op onze leeftijd veel minder behoefte hebben aan seks dan aan knuffelen.’ Toch wou ik geen nieuwe relatie beginnen waarin sowieso geen sprake is van seks. Nee, dan zou ik mezelf te veel ontnemen. Natuurlijk is het anders als je al een relatie hebt en je partner impotent wordt, dan leer je er mee leven. Maar een nieuwe relatie aangaan, in het volle besef dat seks er geen deel van zou uitmaken, nee, dat wou ik niet.

“Sinds twee jaar heb ik *un ami amant*, een getrouwde man die ik leerde kennen in een meditatiegroep. Het eerste jaar waren we enkel vrienden en gingen

we samen wandelen of koffie drinken. Vorig jaar werden we ook minnaars. Hij heeft geen seksuele relatie meer met zijn vrouw en ervaart dat als een gemis. Toch zal hij haar nooit verlaten, en ik verwacht dat ook niet. Wij zien elkaar gemiddeld eenmaal per week. Om negen uur ’s morgens komt hij naar mij en dan blijft hij tot ongeveer drie uur. Dat is ons dagje voor onszelf: we gaan wandelen, we vrijen, we gaan samen iets eten... en daar geniet ik heel erg van! “Vrijen nu is wel anders dan op je veertigste. Het is veel zachter en het voor- en het naspel krijgen evenveel waarde. Wij

De seks wordt anders bij het ouder worden. Het duurt al eens wat langer en is minder heftig, maar het plezier is daarom niet minder

komen allebei ook bijna altijd klaar. Na het vrijen liggen we meestal nog te knuffelen en te babbelen. Ook bedanken we elkaar altijd voor de mooie ervaring én voor het klaarkomen – mooi toch?”

Is masturbatie – met of zonder seksspeeltjes – een onderdeel van uw seksuele ervaring?

“Toen ik alleen was, masturbeerde ik wel eens, maar niet vaak. Toen ik getrouwd was, masturbeerde ik nooit. Mijn man had seksueel veel te bieden, dus had ik daar ook nooit behoefte aan.

Seksspeeltjes heb ik nog nooit gebruikt, niet tijdens het masturberen en ook niet tijdens het liefdesspel. Ik heb wel een alleenstaande vriendin van in de vijftig die zichzelf een vibrator heeft gekocht, maar zij heeft geen partner of seksueel contact met mannen. Ik heb een andere vriendin die ook een vibrator kocht maar die het maar niets vond. Masturbatie is wel niet zo openlijk bespreekbaar voor onze generatie als voor veel jongere vrouwen. Wij spreken wel over seks en onze ervaringen, maar masturbatie komt maar zelden ter sprake. Ik denk dat velen van mijn generatie het nog als iets ‘vies’ beschouwen en dat hun houding tegenover masturberen daardoor sterk wordt beïnvloed.”

De studie verwees ook naar het feit dat bijna een kwart van oudere vrouwen seks als pijnlijk ervaart. Hoe voelt u dat aan?

“Voor mij is seks niet pijnlijk, nee. Ik denk ook niet dat pijnlijke seks noodzakelijk samengaat met ouder worden. In onze samenleving wordt seks vaak gezien als iets voor jongere mensen maar als ik rond me kijk, stel ik vast dat er veel mensen zijn die tot op hoge leeftijd genieten van seks. Lichamelijk veranderen er natuurlijk wel dingen en de seks wordt ook anders bij het ouder worden. Het duurt al eens wat langer en is minder heftig, maar het plezier is daarom niet minder. Als we ervan uitgaan dat seks geen kwestie is van presteren, maar van genieten van elkaar, dan is het heel wat fijner en bevredigender voor beide partijen.”

De namen van de geïnterviewden werden veranderd om privacyredenen.