



Intimiteit en seksualiteit in de ouderenzorg

een handleiding

'Seksualiteit en intimiteit zijn persoonlijk, erover praten is daarom voor sommige mensen lastig'



Intimiteit: helemaal uzelf blijven

Intimiteit en seksualiteit horen bij het leven. Dat blijft zo, ook als u ouder wordt. Intimiteit is een breed begrip: het kan een knuffel zijn, oogcontact of (nieuwe) liefde. Intimiteit is verbondenheid. Seksualiteit heeft te maken met opwinding en verlangen, met lichamelijk en geestelijk genieten. Het heeft ook te maken met wie u bent, hoe u zich voelt en op wie u verliefd wordt.

Seksualiteit en intimiteit zijn persoonlijk, erover praten is daarom voor sommige mensen lastig. Dat kan voor u en de mensen om u heen ook zo zijn. Deze brochure is bedoeld om die drempels te verlagen. Wij binnen houden graag rekening met u, ook als het om uw intieme leven gaat. Want het gaat erom dat u zich op uw gemak voelt en zichzelf kunt zijn. Vragen staat vrij en domme vragen bestaan niet.

Privé-vragen

Hand-in-hand lopen, een kus, samen slapen... Thuis heeft u als stel zo uw gewoontes. U bent zichzelf, ook op intiem gebied. U hoeft thuis geen rekening te houden met zorgmedewerkers of andere bewoners. Woont u alleen, dan heeft u ook uw behoeftes en gaat u op uw eigen manier om met uw seksualiteit. Wat verandert er, nu u naar verhuist? Voorop staat dat u en uw eventuele partner zich hier op uw gemak voelen, dat het verschil met thuis zo klein mogelijk is. Ook voor wat betreft uw behoeftes en gewoonten op intiem en seksueel gebied.

Wat kan er nog wel en wat niet meer? Kan het zijn dat ik door bepaalde medicijnen minder of juist meer zin in seks heb? Hoe kunnen mijn man en ik nog intiem zijn met elkaar in deze nieuwe situatie? Mijn vrouw heeft dementie, hoe weet ik nu precies wat ze wel of niet wil? Kan ik hierover met iemand praten?

U kunt bij ons terecht met al dit soort vragen en twijfels.

Intimiteit hoort er gewoon bij

Misschien spelen deze of andere vragen door uw hoofd nu u of uw partner bij ons komt wonen. Of u hierover met iemand kunt praten? Ja, graag! In de visie van horen intimiteit en seksualiteit er gewoon bij. Wij willen u goed leren kennen en rekening houden met wat voor u belangrijk is. Dus wat u thuis gewend was, zou bij ons ook moeten kunnen. Ook waar het om uw intiemere leven gaat.

We kunnen beter rekening met u houden naarmate u meer vertelt of vraagt. De is uw eerste aanspreekpunt. Als u het goed vindt, vermeldt ze zaken in uw Dan kunnen ook collega's daar beter op letten en hoeft u iets niet steeds te herhalen.

Erover praten

Praten over je intiemste gewoonten of behoeften is voor veel mensen niet alledaags. Vroeger was het immers taboe, vaak ook vanuit het geloof. Ook zorgmedewerkers van nu zijn niet altijd gewend het onderwerp aan te kaarten. Soms zijn ze bang dat u dat niet op prijs stelt.

Verzorgende Irma: 'Mevrouw Giesseling was nooit getrouwd. Ze had een foto van haar overleden zus naast de tv staan. Tenminste: dat dacht ik. Maar haar bezoek vertelde me op een dag dat deze jonge vrouw jarenlang de levenspartner van mevrouw Giesseling was. Dat was dom genoeg nooit in me opgekomen! Mevrouw had het nooit verteld en wij hadden het haar nooit gevraagd. Zoiets belangrijks...' Ook herinnert Irma zich meneer Frissen, die 's avonds thuis altijd knus tegen zijn vrouw aan kroop op de bank. In ons verpleeghuis deed hij dat niet. Hij voelde zich minder vrij: elk moment kon de zorg binnenlopen. 'Zo fijn dat hij het vertelde, nu konden we er rekening mee houden.'

Excuus... ik zal het niet storen bordje even voor jullie ophangen!



Wat verandert er dan?

Ouderdom komt met gebreken. Zeker, maar niet alleen máár met gebreken! Seksualiteit op hogere leeftijd hoeft niet slechter te worden, vaak wel anders. Enkele veranderingen:

- Uw lichaam ziet er minder strak uit. En hoewel mensen het oudere lichaam van de ander meestal geen probleem vinden, schamen ze zich soms voor hun eigen lijf.
- Uw hormoonhuishouding verandert. Misschien krijgt u minder zin in seks. Mannen hebben vaker last van erectieproblemen, veel vrouwen hebben na de overgang een drogere vagina.
- Medicijnen als antidepressiva, bloeddrukverlagers en bèta-blockers kunnen ervoor zorgen dat u minder of meer zin heeft in seks. Bespreek zulke bijwerkingen met uw arts: misschien zijn er alternatieven.
- Misschien heeft u een katheter, een stoma of een prothese. Daarmee omgaan – ook in bed - vergt geduld en creativiteit van uzelf en uw partner. Ga op ontdekkingsreis naar andere manieren van seksbeleving en genieten.
- Aandoeningen als parkinson of een beroerte hebben soms invloed op uw intieme leven. Denk aan het trillen van handen, overtollige speekselvorming en verlamningsverschijnselen. Hierover samen praten zonder schaamte of schuldgevoel helpt u ermee om te gaan.

De plussen

Er zijn ook pluspunten aan het ouder worden:

- U kent uw eigen lichaam en elkaar na al die jaren heel goed.
- U heeft alle tijd voor zichzelf of voor elkaar.
- U kunt tot op zeer hoge leeftijd verliefd worden en genieten, óók van lichamelijke liefde.
- De rolverdeling thuis waarbij de een zorgde en de ander verzorgd werd, is verleden tijd. In het verpleeghuis kunt u weer als partners met elkaar omgaan. Dat biedt kansen.
- Als u samen op ontdekkingsstocht gaat naar andere vormen van seksualiteit omdat de oude niet goed meer lukken, kunt u dichterbij uzelf en bij elkaar komen. Ieder mens heeft behoefte aan aanraking en contact. Het is gezond, dus stop u uw gevoelens niet weg.

**'Seksualiteit op hogere leeftijd
hoeft niet slechter te worden,
vaak wel anders'**

Hulp en advies: vraag naar de mogelijkheden

Misschien heeft u iets of iemand nodig om uw intieme leven op úw manier voort te zetten. Wij proberen u van dienst te zijn.

- Een deurhanger met 'niet storen' is praktisch. Uw privacy is immers belangrijk. Zo kunt u ongestoord alleen of samen zijn.
- Ook hebben veel organisaties koppelbedden, bedden die je 'aanhaakt' aan het bed dat er al staat. Zo kan uw partner probleemloos blijven logeren.
- Willen u en uw partner samen douchen? We kunnen kijken naar de mogelijkheden.
- Heeft u behoefte aan iemand die u sekszorg kan bieden? Kaart het aan bij
- Heeft u seksuele problemen waarover u met een specialist wilt spreken? Een bezoek aan een seksuoloog is kosteloos. brengt u graag in contact.

Heeft u te maken met ongewenst seksueel gedrag van andere bewoners of van medewerkers? Zoek dan contact met onze vertrouwenspersoon. Op discrete wijze helpt ze u bij het vinden van een oplossing.

'ouder worden
is eigenlijk
best vernieuwend'

de oma van Loesje



DESIGN & ILLUSTRATIES:
Studio BLA BLA
www.studioblalba.com

...dan heb ik voor u onze folder over
seksualiteit & intimiteit voor ouderen



Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit


Vilans

 ZonMw