

**Rutgers**

Expertisecentrum  
seksualiteit



# Seksualiteit als je ouder wordt

# Nieuwe beleving van seks

**Fijne seks is voor iedereen anders. Wat je prettig vindt of hoe vaak je er zin in hebt, verschilt per persoon. Seks is niet alleen lichamelijke bevrediging, maar ook intimiteit en romantiek.**

Veel ouderen genieten nog steeds erg van seks. Zowel van solo-seks als van seks met een ander. Seks geeft energie of brengt juist ontspanning en kan bijdragen aan een intieme band met je partner. De manier waarop je seks beleeft kan veranderen wanneer je ouder wordt. Dit kan door verschillende oorzaken komen.

## Veranderend lichaam

**Vanaf het 50e levensjaar krijgt ieder mens te maken met hormonale veranderingen. Hierdoor wordt bijvoorbeeld de penis minder gevoelig voor seksuele prikkels en wordt de vaginawand droger en dunner. Het kan dan langer duren voordat je opgewonden raakt, en het is soms lastig om een erectie of een vochtige vagina te krijgen.**

Door lichamelijke klachten of een chronische ziekte wordt het soms moeilijk of minder vanzelfsprekend om seks te hebben. Veel ouderen hebben last van stijfheid van het lichaam, gevoelige gewrichten of minder energie. Deze klachten kunnen zorgen voor pijn en ongemak tijdens seks.

Seks kan daarom op oudere leeftijd om meer inspanning vragen dan vroeger. Ook kunnen klachten zoals incontinentie samen gaan met een gevoel van schaamte, waardoor mensen ongemak ervaren tijdens seks of niet goed kunnen ontspannen

## In het hoofd

Naast lichamelijke klachten kunnen er ook geestelijke klachten meespelen, zoals geheugenproblemen. Geheugenproblemen of dementie kunnen de beleving van seks beïnvloeden. Soms verdwijnt de zin in seks, maar de behoefte kan ook ineens erg toenemen.

Als partner van iemand met dementie kan het moeilijk zijn om daarmee om te gaan en hier samen een goede weg in te vinden. Rouw, verdriet of eenzaamheid kunnen bovendien invloed hebben op de behoefte en de beleving van seks.

## Chronische ziekten

Hart- en vaatziekten, diabetes en luchtwegproblemen zoals astma/COPD, komen veel voor bij ouderen. Deze aandoeningen kunnen samen gaan met klachten als vermoeidheid, benauwdheid, erectieproblemen of vaginale droogheid.

Hierdoor kan seks onrust oproepen en ervaren sommige mensen onzekerheid om niet goed te presteren. Klachten worden hierdoor vaak erger en seks kan dan als iets vervelends worden ervaren.

## Medicatie

Ook medicijnen kunnen een effect hebben op de beleving van seks. Erectieproblemen, een droge vagina of minder zin in seks komen bij verschillende medicijnen als bijwerking voor.

Het kan moeilijk zijn om te duiden of deze klachten door de medicatie komen of een andere oorzaak hebben. Stoppen met het medicijn of een ander medicijn proberen, kan dan duidelijkheid geven over de oorzaak. Veel ouderen vinden het echter lastig om hierover in gesprek te gaan met een arts.

# Ingrijpende gebeurtenissen

**Op latere leeftijd is het waarschijnlijk dat er zich vaker ingrijpende gebeurtenissen voordoen dan vroeger.**

Een partner of dierbare kan komen te overlijden of een ernstige ziekte zoals kanker of een beroerte drukt zijn stempel op het dagelijks leven.

Wanneer er zo veel gebeurt in je leven, kan het zijn dat seks een andere rol krijgt. Soms is er dan geen tijd of ruimte meer voor seks of intimiteit, terwijl daar soms juist behoefte aan is. Echter kunnen gebeurtenissen als een nieuwe verliefdheid en meer vrije tijd na pensionering juist een positieve invloed hebben op het seksleven.

## Mijn seksleven is veranderd, en nu?

**Niet iedereen die ouder wordt heeft problemen met seks. Veranderingen in seksualiteit hoeven namelijk niet altijd als een probleem te worden beleefd.**

- 1** Zo kun je een glijmiddel gebruiken bij vaginale droogheid, vlak voor seks naar het toilet gaan als je last hebt van incontinentie of een andere houding uitproberen als de gebruikelijke houdingen niet lukken.
- 2** Een vibrator kan daarnaast helpen als hulpmiddel om opgewonden te raken of als het pijn doet je eigen handen te gebruiken.
- 3** Wanneer je ouder wordt en het lichaam verandert, is het vooral belangrijk om ruimte en tijd te nemen om uit te zoeken waar jouw behoeften liggen. Doe niets dat je niet wilt en praat met je partner over wat fijne seks voor zowel jou als de ander betekent.

**4** Het kan daarnaast voorkomen dat jij of je partner naar een verpleeghuis verhuist. Zoek als je de kans hebt naar een zorginstelling met een open klimaat ten aanzien van seksualiteit en waar de privacy gewaarborgd blijft. Een huisarts kan hier meer informatie over geven.

## **Doe zelf onderzoek**

Zelf informatie zoeken over je klachten in boeken of op het internet kan een hoop inzicht geven en het draagt bij aan het vinden van een oplossing.

**1** Het lezen van ervaringen van anderen kan je een gevoel geven dat je niet de enige bent die problemen ervaart. Een goede basiskennis kan het ook gemakkelijker maken om het gesprek aan te gaan met de huisarts of een andere zorgverlener.

**2** Het bespreken van seksuele problemen met een zorgprofessional is misschien spannend, maar zij zijn er om je te ondersteunen bij alles wat met jouw gezondheid te maken heeft. Mocht een zorgverlener geen antwoord weten op je vraag, dan kun je altijd een doorverwijzing krijgen naar bijvoorbeeld een specialistische arts, een seksuoloog of een fysiotherapeut.

## **Praat er over**

**Praten over seksuele behoeftes en problemen is voor veel mensen moeilijk.**

Zeker op oudere leeftijd, wanneer je lichaam en de wereld om je heen veranderen. Als je vroeger niet hebt geleerd om open over seks te praten, is het soms gemakkelijker om het onderwerp uit de weg te gaan. Toch is het belangrijk om over klachten, wensen of problemen te praten. Zoek iemand die je vertrouwt met wie je hier over kunt praten; een partner, een goede vriend of een hulpverlener.

## Meer weten?

[www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)

Informatie, tips en oefeningen