

# Congresverslag

## *'Mag het of moet het?'*

*Irma Hinke*

**Verslag van het symposium "‘Mag het of moet het?’ Ouderen en seksualiteit", op donderdag 9 december 2004 in het UMC St Radboud te Nijmegen, georganiseerd door het PAOG Heyendaal te Nijmegen in samenwerking met de werkgroep Medische Seksuologie van het UMC ST Radboud.**

Op dit vierde symposium in de reeks "Seks en Soma", die jaarlijks in het UMC ST Radboud wordt georganiseerd voor huisartsen, specialisten en seksuologen, kwam ditmaal de seksualiteit van senioren aan bod.

In de eerste lezing door prof. M.G.M. Olde Rikkert, klinische geriater van het UMC ST Radboud, bleek dat de senior zichzelf helemaal niet oud voelt, maar dat de mensen om hem/haar heen dit vooral vinden. De groep senioren blijkt zeer heterogeen te zijn en is groeiende, wat spreker met diverse statistische gegevens illustreerde. Het merendeel van de ouderen, vooral de vrouwen, woont en leeft alleen. Van de 85-plussers woont 80 % (semi) zelfstandig, 10 % in een verzorgingstehuis en 5 % in een verpleegtehuis. Het aantal ouderen dat seksueel actief blijft, blijkt vanaf een leeftijd van 60 jaar snel af te nemen, voornamelijk bij de (alleen wonende) vrouwen. Er is echter een belangrijke minderheid van de ouderen tot op zeer hoge leeftijd seksueel actief, vooral de ouderen met partner. Er wordt een grote spreiding gevonden in seksueel gedrag bij ouderen, wat overeen komt met de heterogeniteit van de groep. Vroeger ging men ervan uit dat met de ouderdom ook een zich terugtrekken uit de rollen van de eerdere volwassenheid en ook seksualiteit zou optreden (de "disengagement theorie"). Tegenwoordig denkt men dat ouderen in deze levensfase bij het (gedeeltelijk) wegvallen van functies en mogelijkheden via actieve selectie van alternatieve mogelijkheden hun verlies kunnen compenseren: de "life-span development theory". Op het gebied van seksualiteit betekent dit: in plaats van het volledige repertoire van seksueel gedrag worden een aantal activiteiten geselecteerd die plezier geven voor beide partners en waarin men goed functioneert. Voor het afnemen van de concrete seksuele anamnese bij ouderen is het in ogen-schouw houden van de levensloop van de oudere van groot belang. Zo kan men pijnlijke situaties voorkomen door zich eerst te realiseren of er wel een partner is en hoe diens gezondheid is. Ook zou men het woordje "nog" moeten ver-

mijden bij het vragen naar seksuele activiteit. Tenslotte zou men het taalgebruik kunnen aanpassen, de privacy waarborgen (zorgen dat er geen mantelzorger of familie aanwezig is bij het gesprek) en de partners apart spreken. Voor de volleurde seksuoloog lijkt dit overigens vanzelfsprekend, maar voor andere (medische) hulpverleners mogelijk niet.

Als tweede spreker vertelde Rik van Lunsen, arts-seksuoloog NVVS van het AMC te Amsterdam, over de fysiologie van de oudere die de seksualiteit beïnvloedt. Hij sloot zich bij de vorige spreker aan in de stelling dat seksualiteit een biopsychosociaal fenomeen is, ook bij ouderen, en dat voor een succesvolle beleving van seksualiteit nodig is dat er naast een goede gezondheid ook voldoende flexibiliteit en communicatie aanwezig is om tot variatie in het seksuele script te komen. Doordat door het normale verouderingsproces het noodzakelijk wordt om meer, langer en direct fysieke seksuele stimulatie toe te passen voor een volledige seksuele respons, zal het seksuele script hieraan aangepast moeten worden. Tegelijkertijd wordt door veranderingen in seksuele motivatie het volledig doorlopen van deze respons minder belangrijk als wel voldaan wordt aan andere aspecten van seksualiteit en intimiteit. De meeste seksuele problemen bij gezonde ouderen zijn het gevolg van een onvermogen van (een van) beide partners om de noodzakelijke veranderingen in het seksuele script toe te passen. De enige lichamelijke oorzaak van overmatig verminderde seksuele responsiviteit is een tekort aan biologisch beschikbaar testosteron, wat bij hoogstens 10 % van de gezonde oudere mannen en vrouwen vóórkomt. Wees echter bedacht op testosterontekort bij vrouwen zonder functionerende ovaria (door medicatie, bestraling en/of operatie). Adequate substitutie hierbij wordt bemoeilijkt doordat in Nederland nog geen voor vrouwen geschikte toedieningsvormen beschikbaar zijn en moet derhalve worden overgelaten aan specialisten op geleide van hormoonbepalingen. Van Lunsen maakte in zijn lezing ook korte metten met enkele fabels: zo is een oestrogeentekort geen directe oorzaak voor seksuele problemen bij vrouwen, slechts indirect door de relatie met perimenopauzale klachten als opvliegers. Ook blijkt de clitoris niet in grootte af te nemen na de menopauze. Tenslotte verliest een vrouw na de overgang niet het vermogen tot voldoende lubricatie, maar wel het vermogen tot pijnloze coïtus zonder opwinding (door atrofie van het vaginale slijmvlies). Voldoende seksuele stimulatie kan hier een betere oplossing bieden dan oestrogeencrèmes.

Na de pauze sprak de derde spreker, mw. H. Defourny-Schermers, arts-seksuoloog-psychotherapeut van het Alysis ziekenhuis te Arnhem, over de psychodynamische aspecten van seksualiteit bij ouderen. De kans op een bloeiend seksleven op latere leeftijd is groter als dit er vroeger ook was. De spreker zag dat bij haar cliënten vaak bij het ouder worden de betekenisgeving van de seksualiteit verandert. Erotiek, sensualiteit en intimiteit worden belangrijker dan de vleselijke gemeenschap. Er is meer aandacht, meer tijd, seks is minder prestatiegericht, er is plaats voor humor. Ook zijn er relationele veranderingen en verliefdheid. Er moet afscheid genomen worden van vitaliteit, ruimte, vrijheid. Spreekster stelt dat het leren van intimiteit dan ook van groot belang is

voor een positieve beleving van seksualiteit bij de senioren.

De vierde spreker, Prof. dr. Toine Lagro-Janssen, hoogleeraar seksespecifieke geneeskunde van het UMC ST Radboud, liet aan de hand van twee casussen het gevolg zien van de presentatie in de media dat seksuele problemen biologisch in plaats van psychosociaal van aard zijn: patiënten in de huisartsenpraktijk presenteren zich met een orgaan dat niet werkt en staan niet meer open voor verdere exploratie van de psychosociale context, maar willen een erectiepill. Het gevolg is dat de farmaceutische aanpak van het probleem toeneemt en gedragsmatige en relationele aspecten niet of met moeite aan bod komen. Spreekster pleit dan ook voor een tegenbeweging om de psychosociale aspecten van seksualiteit weer meer aan bod te laten komen.

Het hoogtepunt van de dag vormde de uiterst boeiende en inspirerende presentatie van Marri Bot, kunstenares/fotografe. Zij is in onze beroepsgroep bekend door haar fototentoonstelling "Geliefden-Timeless love" die te zien is geweest in het Fotomuseum Den Haag van 4 september t/m 14 november 2004. Aan de hand van haar prachtige foto's over ouderen en erotiek vertelde zij hoe de expositie tot stand is gekomen, met welke vooroordelen zij geconfronteerd werd en welke hindernissen zij moest nemen. Ook vertelde zij hoe de contacten met enkele van haar oudere fotomodellen waren verlopen.

In de lunchpauze kon men facultatief een van twee films zien: "Als handen spreken" van Kees van Hemert en "O Amor Natural" van Heddy Honigman. De eerste film (54 minuten) bestaat uit vijf portretten van ouderen. Ze vertellen over ouder worden, intimiteit, erotiek en laten zien hoe zij vorm aan hun relaties geven. De tweede film (78 minuten) is een documentaire over de erotische poëzie van de Zuid-Amerikaanse dichter Carlos Drummond de Andrade (1902-1987) die hij op 80-jarige leeftijd schreef. In de film lezen bejaarde Brazilianen van beide seksen voor uit zijn werk en vertellen over hun associaties bij zijn teksten.

's Middags kon men twee workshops uit een programma van zes workshops volgen. Ondergetekende volgde de workshop "Bespreekbaar maken van seksualiteit bij ouderen" door mw. J. Bos en "Ouderen en homoseksualiteit" door mw. H. van Rijsingen. Beide workshops leken vooral gericht op huisartsen en medisch specialisten omdat ze algemeen van aard waren en vooral over taalgebruik, anamnese en dergelijke gingen.

Als afsluiting van het symposium zong een seniorenkoor het lied "Vrijen op leeftijd, mag het of moet het". Naderhand vertelden enkele koorleden met rode koontjes dat ze nog nooit een dergelijke tekst hadden gezongen.

Al met al een inspirerende dag over een onderwerp waar we allen in de toekomst steeds meer mee te maken zullen krijgen. De boodschap is: kijk naar de levensloop, varieer het seksuele script, leer intimiteit, hoed u voor toenemende somatisering en wees u bewust van de vele vooroordelen over ouderen en seksualiteit.

Gegevens over de literatuur die de sprekers hebben gebruikt voor hun lezing, kunt u vinden in het cursusboek dat bij het symposium hoort. Dit is te bestellen bij Bureau PAOG-Heyendaal (huispost 255), Universitair Medisch Centrum St Radboud, Postbus 9101, 6500 HB Nijmegen. Readernummer: KUN/MEDWE/PAOG/16778. Prijs: • 8,50.

Het boek "Geliefden- Timeless love" van Marri Bot is verkrijgbaar in de boekwinkel (ISBN 90-800066-6-1). Prijs • 25,00.

De film "Als handen spreken" van Kees van Hemert kunt u bestellen via <http://www.vanhemertproducties.nl/>. Prijs: • 35,00 excl. verzendkosten.

De film "O Amor Natural" van Heddy Honigman is geproduceerd door Pieter van Huystee Film en TV (<http://www.pvhfilm.nl/>). Hij is momenteel niet leverbaar op VHS of DVD.

Mw. drs. I.M. Hinke, arts-seksuoloog. CASA Utrecht (voorheen Rutgershuis Utrecht), Jansdam 2, Utrecht, en Mildred-Rutgershuis, Zijpendaalseweg 101, Arnhem. E: [i.hinke@chello.nl](mailto:i.hinke@chello.nl)

Ontvangen: 3 juni 2005; Geaccepteerd: 27 juli 2005.