

Elke avond een kus

Op een dag verscheen Marcel onverwacht aan mijn deur. Ik woon op de tweede etage van een woonzorgcentrum in een kleine, nette kamer met een eenpersoonsbed, een tafeltje en twee stoelen. Aan het voeteneind van mijn bed staat een dressoir met daarop een televisie en foto's van mijn overleden man en mijn roodstaartpapegaai. Marcel woont op dezelfde verdieping, een paar deuren verder. Sinds ik hier vier jaar geleden kwam, had ik hem weleens opgemerkt en begroet, maar meer contact hadden we niet. Het was dus geen liefde op het eerste gezicht. Eerlijk gezegd dacht ik die eerste dag: die komt vissen. Ze zeggen altijd: 'Je moet een klein viske gooien om een grote te vangen.' Dat is echt Antwerps. Hij komt gewoon langs om de eenzaamheid te verdrijven. Marcel was namelijk een paar jaar samen geweest met een vrouw verderop in de gang en zij was kort tevoren overleden. Ik denk dat mijn voorzichtigheid terecht was, want Marcel kan niet goed alleen zijn en zoekt altijd mensen op. Maar de dag erna kwam hij weer. We babbelden over koetjes en kalfjes. En de dag daarna weer. Hij vertelde over zijn leven vroeger, ik over het mijne: over mijn man, de reizen die ik had gemaakt. Op den duur kwam hij ook 's avonds en zei: 'Ik kom u een goede nacht wensen. Mag ik u een kus geven?' Ik zei: 'Ja.' (*Lacht.*) Ik dacht: dan ben ik er maar vanaf.

Ik vond Marcel sympathiek en braaf maar niet het type om mee in zee te gaan. Maar naarmate ik hem beter leerde kennen, begon ik toch van hem te houden. gingen we de eerste weken nog afzonderlijk naar de refter om te eten, na verloop van tijd haalde hij mij op en

Jeanne
89 jaar

Al 27 jaar
weduwe

Viel
anderhalf jaar
geleden voor
Marcel



zaten we bij elkaar aan tafel. Op zeker moment kwam een van de medewerkers van het zorgcentrum naar me toe en zei: 'Ge hebt touche.' Ik snapte er eerst niks van, maar de anderen hadden al gezien dat er een aantrekkingskracht was. Nog voor ik het zelf doorhad dus. (*Licht.*) Pas op, in zo'n home valt zoiets rap op.

Er zijn veel dingen die ik goed vind aan Marcel. Hij is een brave, verzorgde man. Er lopen er hier een paar rond, dat zijn net clochards. Marcel verzorgt zich goed. Ik vind dat belangrijk, ik verzorg mezelf ook goed. Mijn haar zit in model, ik draag mooie pastelkleurige jasjes en rokken, oorbellen.

Ik voelde me meer en meer tot Marcel aangetrokken. Hij kwam steeds vaker langs om een kus te geven en bij een kus bleef het op den duur niet. We pakten elkaar eens vast en dat werd steeds inniger. Hoewel mijn verliefdheid op Marcel niet goed te vergelijken is met de verliefdheden in mijn jonge jaren, laaide de goesting – zeker in het begin – hevig op. We zaten dan op de rand van het bed en onze handen dwaalden af. Toch is er geen seks meer van gekomen. We hebben er wel dikwijls over gesproken, maar we merkten dat het door de ouderdom niet meer ging. Ik wilde heel graag nog eens echt vrijen, maar inmiddels zijn die verlangens weer wat gezakt. Je doet niet wat je nog wilt, maar wat je nog kunt. We pakken elkaar stevig vast en dat is voldoende. Ik ben blij dat ik hem heb. Marcel en ik genieten van elkaars gezelschap. We hebben nu anderhalf jaar een relatie maar we zitten niet op elkaars lip. Ik ben 89, Marcel is 81, dan is het zotte er wel af.

Een van de medewerkers van het zorgcentrum kwam naar me toe en zei: 'Ge hebt touche.' De anderen hadden al gezien dat er een aantrekkingskracht was, nog voor ik het zelf doorhad.

Marcel komt elke ochtend langs om mij een goeiemorgen te wensen, dan gaan we samen ontbijten. Om vijf voor twaalf haalt hij me op om te gaan eten en als er een activiteit in huis is, gaan we daar samen naartoe. 's Avonds gaan we soms nog een uur of anderhalf uur bij elkaar zitten. De ene keer op mijn kamer, de andere keer op de zijne. Dan kijken we televisie of maken we een babbeltje. Maar we zien graag verschillende programma's op televisie, dus zijn er ook avonden dat we op onze eigen kamer blijven. Slapen doen we ook apart. We hebben allebei zo'n eenpersoonsbeddeke en na vijfentwintig jaar alleen te zijn geweest, ben ik het ook gewend alleen te slapen. Ik schrik snel wakker, dat is altijd al zo geweest.

Die terughoudendheid die ik in het begin met Marcel voelde, had alles te maken met het verliezen van mijn vorige liefde. Drieënveertig jaar was ik getrouwd met Sylvain. Toen we tien jaar samen waren, kreeg hij multiple sclerose. Op mijn 62^{ste} was ik weduwe. We hadden graag kinderen gekregen, en dat dat niet was gelukt, was een bron van groot verdriet voor mij. Maar toen de ziekte hem trof, dacht ik: misschien is het toch goed dat er hier nu geen kleintjes rondlopen, dan had ik ook voor hen moeten zorgen. Samen zo'n ziekteproces doormaken beïnvloedt je relatie. Ons seksleven was altijd goed, maar zwakte af naarmate Sylvain achteruitging. Hij vertelde me dat hij het me kwalijk zou nemen als ik ooit een andere man zou hebben. Het overviel me. Het was niet zo dat ik op dat moment naar iemand op zoek was, maar ik probeerde me voor te stellen dat de situatie omgekeerd was: ik ziek en Sylvain die voor mij zorgde. Ik geloof dat ik hem dan toch had gegund dat hij een andere vrouw zou ontmoeten en zijn leven voortzetten, omdat ik denk dat je anders iets tekortkomt in je leven. Maar ik heb zijn mening gerespecteerd. Zodanig zelfs, dat ik ook na zijn dood geen relatie meer heb gehad. En toch, als ik terugkijk op mijn leven en zie welke moeilijke dingen ik heb overwonnen, voel ik me fier en sterk. Ik heb nog veel levenslust en ik had nooit verwacht dat ik nog eens de liefde zou vinden. Ik ben heel blij met Marcel. Het doet mij goed dat iemand mij nog graag ziet.

Uit de praktijk

De belangrijkste tools van een seksueel dienstverlener zijn niet Viagra of een dildo, maar wel zijn of haar persoonlijkheid. Daar zit hun sterkte. Het kan zijn dat hulpmiddelen nodig zijn en soms kan het ook fijn zijn om een pretmiddel te gebruiken. Dat is in elke seksuele relatie zo, maar het is zeker geen doel op zich. Wij informeren over wat er bestaat, ook om professionelen in de sector te sensibiliseren. We horen van verpleegkundigen of verzorgers dat ze er soms moeite mee hebben sekspeeltjes van bewoners te reinigen, terwijl ze wel plasflessen uitspoelen of omgaan met incontinentiemateriaal. Daar proberen we ze in te sensibiliseren: seksualiteit hoort bij onze gezondheid.

Miek Scheepers

COÖRDINATOR ADITI VZW

Hoe we het ook draaien of keren, de lichamelijke capaciteiten gaan achteruit naarmate je ouder wordt. Zo wordt de duur om een erectie te krijgen of vochtig te worden alsnog langer. Maar er zijn enorme individuele verschillen. Er zijn mensen die rond hun vijftigste stoppen met seks en anderen zijn op het einde van hun zeventiger jaren nog actief. We weten wel dat de leeftijd van tachtig jaar een grens vormt. Slechts tien procent van de plus tachtigjarigen is nog echt seksueel actief. Het verlangen kan er nog wel zijn, als de gezondheid goed is. Maar wie is er nog kerngezond als hij tachtig is?

Alfons Vansteenwegen

PSYCHOLOOG



Penetratieseks kan erbij horen, maar dat hoeft niet. Essentieel is seks een diep zielsgebeuren. En daar moeten de penis en de vagina niet altijd een rol in spelen, ook al willen de media ons dat doen geloven. Als je reuma hebt of je zit in een rolstoel, dan kan je niet meer presteren zoals acteurs op televisie, maar je kan nog tal van andere dingen doen.

Christian Vanhecke

SEKSUOLOOG

OPGEMERKT

Een dame kwam naar mij toe. Haar man had ALS, hij kon nog maar moeilijk bewegen. Hij had niet meer lang te leven. Ze vertelde me dat hij altijd gesteld was geweest op haar borsten, maar nu kon hij er niet meer aankomen. Ik heb de vrouw verteld dat ze zich moest uitkleden voor hem, zijn handen nemen en ze op haar borsten leggen. En dan moest ze strelen zoals ze gestreeld wou worden en zoals ze wist dat hij haar wou strelen. Achteraf vertelde ze me dat ze het genot in zijn ogen had gezien. De lichamen hebben gesproken met elkaar.