

Onderzoek KBO-PCOB: Kwart senioren vindt seks een lastig bespreekbaar onderwerp

Er heersen meerdere taboes omtrent seks en senioren. Terwijl het belang van aanraking en intimiteit duidelijk is geworden tijdens de coronacrisis. Huidhonger, een term wat het sterke verlangen naar huid op huidcontact beschrijft, kwam daarom ook vaak naar voren in het onderzoek wat seniorenorganisatie KBO-PCOB deed naar de seksuele gezondheid van senioren. Voor een kwart is seks nu nog steeds een lastig onderwerp om over te praten.

En dat is niet gek, het overgrote deel van de senioren (78%) geeft aan dat het in hun leven (zeer) ongebruikelijk was om over seks en intimiteit te spreken.

Tevredenheid

Een groot deel van senioren (77%) vindt dat seks hebben gezond is en een bevredigende seksuele relatie belangrijk is voor een langdurige relatie (70%). Toch krijgt het seksleven gemiddeld een ruime onvoldoende (4,6). Personen die geen partner (meer) hebben halen het gemiddelde sterk omlaag. Over het algemeen zijn senioren die nog wel seksueel actief zijn met hun partner tevreden. Toch spelen vooral gezondheidsproblemen en minder behoefte bij de partner een rol in hoe het seksleven ervaren wordt. Daartegenover lijkt openheid, vertrouwen en goede communicatie de sleutel tot een goed seksleven.

Vragen

Een op de zeven ouderen heeft vragen over seksualiteit. Bijvoorbeeld over de effecten van medicatie op hun libido, erectieproblemen of hoe de intimiteit kan worden verbeterd. Het internet wordt niet als eerste geraadpleegd om antwoorden te zoeken, omdat dit als onveilig wordt beschouwd. En voor veel ouderen is het een brug te ver om naar een therapeut of arts te stappen om problemen op het seksuele vlak te bespreken. Seniorenorganisatie KBO-PCOB is daarom in Europees verband bezig met een onderzoek of een app ouderen kan helpen met informatie en vragen over seksuele gezondheid. Ruim vier van de tien ouderen die meededen aan dit onderzoek, staan positief tegenover een app waar zij veilig en discreet informatie kunnen terugvinden en hulp kunnen krijgen.

Onderzoek

Dit onderzoek werd gehouden in het kader van het Europese project Anathema. Aan het onderzoek deden 1.119 Nederlandse senioren aan mee.

KBO-PCOB

Met ruim 200.000 leden is KBO-PCOB de grootste seniorenorganisatie van Nederland met een sterk netwerk van lokale afdelingen. Met senioren die betrokken en van betekenis zijn voor elkaar en voor de samenleving.

Noot voor de redactie: Voor meer informatie, neem contact op met Sven Stijnman, persvoorlichter KBO-PCOB: 06-20409889 of mail sven.stijnman@kbo-pcob.nl. Kijk ook op www.kbo-pcob.nl.