

SEKS NA JE 50^e?

EEN DISCOURSANALYSE VAN ZELFHULPBOEKEN OVER SEKSUALITEIT VOOR VROUWEN BOVEN DE VIJFTIG JAAR

Aantal woorden: 20778

Rafke Pijls

Studentennummer: 02006496

Promotor(en): Prof. dr. Katrien de Graeve

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad master in de Gender en Diversiteit

Academiejaar: 2021 - 2022

Deze masterproef is een examendocument dat niet werd gecorrigeerd voor eventueel vastgestelde fouten. In publicaties mag naar dit werk worden gerefereerd, mits schriftelijke toelating van de promotor(en) die met naam op de titelpagina is vermeld.

Abstract

Deze thesis past een kritische discoursanalyse toe op drie Nederlandstalige zelfhulpboeken over seksualiteit voor vrouwen boven de vijftig jaar. Op deze manier tracht ik te achterhalen welke betekenissen en waarden de auteurs aan seksualiteit en leeftijd toekennen en of ze gebruikmaken van dominante perspectieven die ook worden geïdentificeerd in bestaand onderzoek.

De boeken hanteren vooral een biopsychosociaal model, al ontbreekt er aandacht voor sociale (machts)structuren. Verder gebruiken ze in het algemeen een heteronormatief perspectief en is er soms een tegenstrijdige verhouding tussen seksualiteit en leeftijd zichtbaar. De auteurs willen seksualiteit van oudere vrouwen normaliseren en zien hierbinnen seksueel actief blijven als gewenst, maar besteden toch veel aandacht aan de eventuele effecten van onder andere de menopauze. De boeken schuiven vooral een type vrouw naar voor die succesvol veroudert, maar houden hierbinnen geen rekening met bepaalde assen van ongelijkheid.

Voorwoord

Met deze thesis komt een einde aan mijn Master Gender en Diversiteit. Ik heb er enorm van genoten, en het heeft mijn interesse in mijn omgeving en in de grote en kleine sociale vraagstukken waarmee we dagelijks worden geconfronteerd helpen vormen.

Door mijn achtergrond in Taal- en Letterkunde heb ik een grote belangstelling voor taalgebruik en de mogelijke gevolgen ervan. Door dit te combineren met mijn interesse in feminisme en gender verenig ik mijn twee studies. Het resultaat is deze thesis die onderzoek doet naar zelfhulpboeken over seksualiteit voor vrouwen boven de vijftig jaar.

Er zijn veel mensen die ik zou willen bedanken voor hun hulp in het hele schrijfproces. Hoewel dit proces niet altijd gemakkelijk was, ben ik tevreden met het resultaat. In de eerste plaats wil ik mijn promotor, professor Katrien De Graeve, bedanken voor haar tijd, hulp en enthousiasme. Verder wil ik graag mijn vrienden, vriend en familie bedanken voor het aanhoren van mijn eindeloos geklaag, voor de hulp bij het nalezen en herstructureren wanneer ik door de bomen het bos niet meer zag, en voor de nodige afleiding wanneer ik me gestrest voelde. Hun voortdurende steun en geloof gedurende dit schrijfproces en de rest van mijn schooltijd betekent heel veel voor me.

Inhoudsopgave

Abstract	2
Voorwoord	3
1. Inleiding	5
2. State-of-the-art	10
2.1. Welk onderzoek gebeurt er?	10
2.1.1. De voornaamste pistes en kritieken	11
2.1.2. Onderzoek over representaties van de seksualiteit van ouderen	14
2.1.3. Mediastudies over verouderen en seksualiteit	16
2.2. Zelfhulp literatuur.....	17
2.2.1. Engelstalige zelfhulp literatuur.....	17
3. Probleem- en vraagstelling	22
4. Methodologie	23
4.1. Conceptueel kader.....	23
4.1.1. Seksualiteit	23
4.1.2. Intimiteit	24
4.1.3. Oude/re leeftijd	24
4.1.4. De rol van de maatschappij	25
4.1.5. Intersectionaliteit	26
4.2. Methode	27
4.2.1. Analyseren van data	29
5. Analyse van de zelfhulpboeken	30
5.1. De biopsychosociale benadering van seksualiteit	30
5.1.1. Seksuele problemen	35
5.2. Heteronormativiteit.....	38
5.3. De verhouding tussen seksualiteit en leeftijd	43
5.4. Intersectionele benadering.....	53
6. Conclusie	57
7. Bronnenlijst	61

1. Inleiding

Seksualiteit is een complex gegeven. Het bestaat uit talloze onderdelen zoals seksuele activiteiten, liefde, intimiteit, seksuele expressie, relaties, communicatie, socialisatie en verwachtingen. Er zijn dus onder meer sociale, psychologische en lichamelijke dimensies aan gekoppeld (DeLamater & Moorman, 2007). Deze dimensies zijn verbonden aan de levenslange en contextuele levensloop van seksualiteit (De Graaf & Enzlin, 2018), maar ook aan het zelfbeeld en de leeftijd van de persoon in kwestie. De beleving is dus uniek. Toch zijn er bepaalde stereotypes, verwachtingen en bedenkingen over seks en seksualiteit bij verschillende leeftijdscategorieën. Deze komen op een specifieke manier tot uiting bij personen ouder dan vijftig jaar en dan vooral bij vrouwen.

De seksualiteit van oudere vrouwen wordt namelijk vaak gelinkt aan de menopauze, en dus het einde van de vruchtbare periode. Door de associatie tussen seksualiteit en voortplanting, wordt er dan van uitgegaan dat ook hun seksueel verlangen stopt. Hierbinnen heersen er nog taboes en onduidelijkheden. Bovendien zijn ouder wordende lichamen niet meer in lijn met de heersende schoonheidsidealen. Het idee dat seks bijna exclusief is voorbehouden aan “jonge mannen en vrouwen met strakke lijven”, hangt samen met wat relatie- en seksconsulente Isabelle Demets het “dominante eeuwig-jong-en-vitaal-schoonheidsideaal” noemt (2008, p. 17). De grote aanwezigheid van deze negatieve ideeën over seksualiteit van oudere vrouwen leidt vaak tot een internalisering van deze waarden, met kwalijke gevolgen voor hun seksualiteitsbeleving (Weeks, 2002). In combinatie met het gebrek aan mediarepresentatie en het sterk cultureel bepaald idee dat mannen (altijd) seks willen en vrouwen juist meer naar intimiteit streven, zeker naarmate de leeftijd vordert, ontstaan er vragen over de zogenaamde herfst en winter van het seksueel leven van vrouwen (Demets, 2008; Messelis, 2009). Deze gaan bijvoorbeeld over seks na de menopauze en de bijbehorende lichamelijke en psychologische veranderingen. De vragen worden steeds relevanter door het vergrijzen van de samenleving en door het verdwijnen van de taboesfeer rond seksualiteit.

Er zijn dus veel oudere vrouwen die, om verschillende redenen, moeilijkheden ervaren met seks of zich vragen stellen bij hun verdere seksuele ontwikkeling. Niet alle vijftigplussers beleven en ervaren hun seksualiteit op dezelfde manier. Dit is namelijk onder andere afhankelijk van hun opvoeding, omgeving, lichaam, partner(s) en zelfbeeld. Het kan moeilijk zijn om de stap te zetten naar professionele hulp van een dokter of een therapeut, maar ook seksuele relatie(s) bespreken met de omgeving is niet altijd evident. Deze terughoudendheid

om er met artsen over te spreken zou onder andere te maken kunnen hebben met leeftijds- en sekseverschillen die er tussen dokters en patiënten kunnen zijn, maar vooral ook door maatschappelijke negatieve attitudes (Calamidas, 1997; Lindau et al., 2007; Gott & Hinchliff, 2003; Gott, Hinchliff & Galena, 2004). De angst om niet begrepen te worden of dat hun seksuele verlangens en vragen niet overeenkomen met wat de maatschappij verwacht vormen een grote drempel en zijn het resultaat van geïnternaliseerd agisme (Gewirtz-Meydan, 2018). Zelfhulpboeken spelen in op de onzekerheid die bij ouder wordende vrouwen gecreëerd wordt.

Een zelfhulpboek wil de lezer iets leren over zichzelf en de maatschappij en doelt erop diens leven te verbeteren of een probleem op te lossen, zonder tussenkomst van een ander (Collins Dictionary, n.d.). De origine van de popularisering van het zelfhulpgenre is terug te leiden naar het boek *Self-help* uit 1859 geschreven door Samuel Smiles. (Blum, 2020; Riley et al., 2019; Wilson, 2020). Volgens Smiles konden politieke hervormingen enkel doorgevoerd worden als de mensen daadwerkelijk zouden veranderen. Deze notie speelt in op het gangbare idee van de maakbaarheid van de mens en samenleving en het Amerikaanse *rags-to-riches* model. De ontwikkeling van deze *mutual improvement society* moet geplaatst worden binnen de Industriële revolutie en het daarbij horende vooruitgangsgeloof en de puriteinse waarden. Smiles' boek pleit voor levenslang leren (M. K. Smith, 2009). Zulke werken legden vooral een focus op “*the ethics of character*”, in tegenstelling tot de latere shift naar “*the ethics of personality*” waarin andere waarden centraal staan (Effing, 2003, p. 132). De nadruk op zelfverbetering wordt tegenwoordig vaak gelinkt aan neoliberale waarden (McGee, 2012). *Self-help* was oorspronkelijk bedoeld voor mannen, wat behalve aan de tijdsgeest ook toe te schrijven is aan culturele associaties tussen mannelijkheid, rationaliteit en zelfvoorzienend zijn (Illouz, 2008; McGee, 2005 in Riley et al., 2019). Verrassend genoeg is het zelfhulpgenre uitgegroeid tot een dominant vrouwelijk genre, wat ook te linken kan zijn aan het feit dat vrouwen zich meer dan mannen voortdurend moeten aanpassen van de maatschappij (Riley et al., 2019). Binnen dit discours is het dan ook logisch dat mensen zichzelf willen blijven ontwikkelen via, onder andere, zelfhulp literatuur. Deze verregaande invloed maakt dit fenomeen het waard om te bestuderen.

De afgelopen twintig jaar verschenen heel wat zelfhulpboeken gericht op vijftigplussers. Sommige focussen specifiek op vrouwen of mannen, terwijl anderen een algemener beeld schetsen. Een aantal van deze boeken behandelen het thema seksualiteit, maar de manier waarop deze titels het thema benaderen is erg verschillend. Sommige focussen op specifieke actiepunten en oefeningen om meer te genieten van seks of om meer zin te creëren. Anderen gebruiken getuigenissen om de lezer een hart onder de riem te steken en te inspireren. Daarnaast

wordt de nadruk gelegd op relatieproblemen en hoe beter te communiceren. Allemaal hebben ze als doel seks meer bespreekbaar te maken, stereotypes en discriminatie tegen te gaan en de seksuele beleving te ondersteunen.

Bekende Engelstalige voorbeelden zijn *Becoming Orgasmic: A Sexual and Personal Growth Program for Women* (1987) door Julia Heiman en *The Elusive Orgasm: A Woman's Guide to Why She Can't and How She Can Orgasm* (2007) door Vivienne Cass. Deze literatuur kijkt vooral naar het (her)vinden van de vrouwelijke seksualiteit en het krijgen van een orgasme. Daarnaast leggen sommige boeken de focus op seksualiteit wanneer er sprake is van bepaalde dysfuncties of wanneer pijn ervaren wordt. Een voorbeeld hiervan is *For Women Only: A Revolutionary Guide to Overcoming Sexual Dysfunction and Reclaiming Your Sex Life* (2001) door Jennifer en Laura Berman. Verder zijn er boeken die een breder perspectief hanteren en als gids willen dienen, zoals *Sex Matters for Women* (2011) door Sallie Foley, Sally Kope en Dennis Sugrue. Een recente bestseller die vanuit een algemener beeld vertrekt en alle vrouwen betreft, is *Come as You Are* door Emily Nagoski (2015). Deze is ook heel populair in het Nederlands, net zoals de recente werken *Lotte Lust: Kom je ook?* (2019) door Laura Hiddinga en *Seksleven* (2020) door Linda de Munck. Ten slotte zijn er talloze werken over de menopauze, de veranderingen die hierbij horen en hoe hiermee om te gaan. Vele boeken willen een positieve insteek bieden en focussen op herontdekking en het ontstaan van nieuwe dingen tijdens de hormoonveranderingen. Een bekend voorbeeld is *The Menopause Manifesto* (2021) van Jennifer Gunter en *Ook Leuke Meisjes Worden 50* (2020) door Maaike Vries en Manon Kerkhof. Naast boeken over de menopauze zijn er niet veel titels specifiek gericht op vrouwen boven de vijftig jaar. Wel zijn er de werken *Great Sex Starts at 50* (2020) van Tracey Cox en *Ultimate Guide to Sex After 50: How to Maintain – or Regain – a Spicy, Satisfying Sex Life* (2015) van Joan Price, al zijn deze niet specifiek voor vrouwen. Deze greep uit titels toont aan dat het genre enorme populariteit geniet. Hulp kan bovendien niet enkel gezocht worden in boeken, maar ook via het internet in blogs, fora, websites en podcasts.

Eerdere studies naar zelfhulpboeken wijzen op linken met het neoliberalisme en de consumptiemaatschappij waarbinnen het individu verantwoordelijk wordt gesteld voor het eigen slagen (McGee, 2005, 2012; Rimke, 2000). Verschillende analyses benadrukken het belang van zelfhulp omdat ze een beeld schetsen over de heersende normen en culturele waarden (Zimmerman et al., 2001). Daarnaast wordt aandacht besteed aan de relatie van zelfhulpboeken met therapie en hoe deze wederzijds bevorderlijk of juist belemmerend kan zijn (Zimmerman et al., 2002). In het algemeen valt nog steeds de gegenderde natuur van zelfhulpboeken op (Riley et al., 2019). In bestaande analyses van Engelstalige zelfhulpboeken

over seksualiteit voor vrouwen klinkt kritiek uit verschillende hoeken. In de feministische hoek bijvoorbeeld vinden sommigen dat traditionele genderrollen, waarbinnen seks belangrijker wordt bevonden voor mannen dan voor vrouwen, worden versterkt en dat er een grote focus ligt op seks als een vereiste om gezond te blijven (Gupta & Cacchioni, 2013; Tyler, 2008). Er is bovendien kritiek op het doelpubliek en de auteurs (ibid.). Bestaand onderzoek focust vooral op zelfhulpboeken over seksualiteit voor vrouwen in het algemeen, al focussen sommige studies specifiek op boeken voor (oudere) leeftijd. Boeken voor vrouwen op oudere leeftijd gaan voornamelijk over de menopauze en de voorstelling hiervan, soms in relatie tot seksualiteit. Verschillende onderzoeken namen dit soort boeken al onder de loep, en die studies formuleren vooral kritiek op het dominante biomedische perspectief dat nog steeds heerst (Hvas & Gannik, 2008; Lyons & Griffin, 2003). Deze studies behandelen boeken van buiten het Nederlands taalgebied. Er is nog niet veel onderzoek gevoerd naar Nederlandstalige zelfhulpboeken, op enkele uitzonderingen na. De Graeve en Vuyst (2022) bijvoorbeeld onderzoeken het potentieel transformatieve of juist normbevestigende karakter van zelfhulpboeken over de menopauze. Nederlandse zelfhulpboeken gericht op oudere vrouwen die specifiek focussen op seksualiteit zijn naar mijn weten nog niet bestudeerd.

Deze thesis wil een licht werpen op de verschillende manieren waarop seksualiteit van vrouwen boven de vijftig wordt benaderd in de Nederlandstalige zelfhulp literatuur specifiek over seksualiteit. Meer specifiek wordt er gekeken naar de informatie zelf, haar herkomst, het doelpubliek en de achtergrond van de auteurs en de geraadpleegde experts. Ik tracht een beeld te scheppen over terugkerende thema's en adviezen, hoe seksualiteit wordt gekaderd en over welke betekenissen en waarden aan leeftijd en eventuele andere assen van ongelijkheid worden toegekend. Deze vragen zullen beantwoord worden aan de hand van een discoursanalyse van drie zelfhulpboeken voor ouderen over seksualiteit, met name: *Seks en Intimiteit na je 50^{ste}* (Demets, 2008), *Zin in Vrijen voor Vrouwen: Wat een Vrouw Kan Doen als Zij Geen Zin Heeft en Hij Wel* (Van Rijsingen, 2002) en *Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit: Wat 50-plussers er in Werkelijkheid van Denken* (Messelis, 2009). Ik koos specifiek voor deze boeken omdat de auteurs gevestigde hulpverleners en experts zijn met veel ervaring in het werkveld, waardoor de boeken (semi)wetenschappelijk onderbouwd zijn en zijn aangevuld met echte getuigenissen. Veel andere literatuur gaat niet specifiek over seksualiteit of oudere leeftijd.

In *Seks en Intimiteit na je 50^{ste}* (2008) gebruikt Demets getuigenissen van vijftigplussers zelf en van artsen om de heersende taboes en leeftijdsdiscriminatie uit te dagen en om een positief licht te werpen op seksuele activiteiten en relaties tijdens de latere levensjaren. Het boek *Zin in Vrijen voor vrouwen* (2002) door Van Rijsingen heeft een duidelijke doe-het-

zelfaankpak omdat ze tussen alle theorieën en uitleg over seksualiteit en relaties door werkt met oefeningen voor de lezer en eventueel haar partner. De auteur gebruikt verhalen van haar eigen patiënten om veelvoorkomende mythes en hindernissen te bespreken. Het boek werkt toe naar een gesprek met de partner en naar positieve verandering. Messelis schetst in *Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit* (2009) een uitgebreide historische, contextuele en wetenschappelijke achtergrond over leeftijd, seksualiteit, de maatschappij en de menopauze. Ze vertrekt vanuit haar eigen positie als sociaal gerontoloog en gebruikt haar ervaringen uit vormingssessies om voorbeelden te geven. Het boek wordt afgesloten met een bespreking van de resultaten van haar eigen onderzoek naar vijftigplussers en seksualiteit.

Aangezien zelfhulpboeken steeds aan populariteit winnen en de maatschappij grijzer en vitaler wordt, is het interessant om te onderzoeken wat de terugkerende tendensen zijn in deze werken. Daarnaast kan er gewezen worden op bepaalde sterktes, maar ook op valkuilen. Met de bredere acceptatie van en openheid voor de ervaringen van LGBTQIA+-personen en mensen die zich niet identificeren met het binaire gendermodel ontstaan er bovendien ook vragen over heteronormativiteit in de zelfhulpsector.

Deze scriptie is gestructureerd als volgt. Ten eerste wordt de state-of-the-art besproken met een focus op de voornaamste ontwikkelingen binnen onderzoek naar seksualiteit van vrouwen boven de vijftig in het algemeen en naar zelfhulpboeken over seksualiteit in het bijzonder worden behandeld. Hierop volgt een bespreking van de probleem- en vraagstelling van deze studie. Het methodologisch bevat de beschrijving van het conceptueel kader van deze scriptie, met een toelichting van de voornaamste concepten worden toegelicht die voor dit onderzoek belangrijk zijn, en daarnaast een bespreking van de gekozen zelfhulpboeken en de methode zelf. Hierna ga ik over op de analyse van de verzamelde data, en formuleer ik ten slotte de conclusie van mijn studie.

2. State-of-the-art

Seksualiteit bij ouderen is een onderwerp dat vaak als taboe wordt gezien (Gewirtz-Meydan et al., 2018). Dit taboe vertaalt zich ook in een gebrek aan onderzoek. Seksualiteitsstudies laten de ervaringen van ouderen met seksualiteit vaak buiten beschouwing vanuit de veronderstelling dat ouderen asexueel zouden zijn. Studies die specifiek focussen op de leefwereld van ouderen hebben ook altijd relatief weinig aandacht voor hun seksualiteit. Meer recent is er binnen de gerontologiestudies hiervoor wel meer aandacht, maar dan wordt die seksualiteit vaak gezien als een teken van en voorwaarde voor gezond en succesvol ouder worden. Dit hoofdstuk schetst een overzicht van de voornaamste onderzoekspistes met betrekking tot vrouwelijke vijftigplussers en hun seksualiteit.

2.1. Welk onderzoek gebeurt er?

De groep oudere generaties blijft groeien, maar verschilt ook van de generaties voor hen mede door maatschappelijke veranderingen zoals secularisering, de seksuele revolutie (Bradway & Beard, 2015) en de massamedia (Calasanti & Slevin, 2001). Hierdoor is het onderzoeksveld steeds onderhevig aan verandering. De wetenschapstak die onderzoek voert naar veroudering en de specifieke problemen en verschijnselen die hierbij horen wordt gerontologie genoemd. Meer specifiek gaat het onderzoek over veranderingen die zich uiten in de tweede levenshelft, vooral dan vanaf zestig jaar. Er gelden uitzonderingen op de leeftijdscategorie aangezien er geen duidelijke definities bestaan van ‘oud zijn’ (Stuart-Hamilton, 2011). Gerontologie is een interdisciplinair onderzoeksveld en omvat alle aspecten van verouderen. Deze thesis bespreekt enkel de domeinen die relevant zijn voor het onderzoek besproken.

Hoewel er al studies verschenen tijdens de laatste decennia van de twintigste eeuw, begon het onderzoeksveld pas te ontwikkelen in de jaren negentig. Sindsdien organiseren onderzoekers uit verschillende landen bevestigingen die informeren naar seksuele activiteit van ouderen. De interesse om dit onderwerp, voorheen taboe, te onderzoeken is dus iets recent. Hieronder wordt een kort overzicht geschetst van de resultaten van kwantitatieve en kwalitatieve studies in verschillende geografische contexten.

De meeste kwantitatieve studies omvatten mannen en vrouwen, al worden ze meestal wel apart besproken (e.g. Laumann et al., 2006; Lindau et al., 2007; Nicolosi et al., 2005, 2006, 2014). Hieruit blijkt dat vrouwen en mannen seksueel actief blijven tot in de late levensjaren,

al ervaart een deel één of meerdere dysfuncties (Nicolosi et al., 2014). Andere bevestigingen tonen dat oudere vrouwen over het algemeen iets minder seksueel actief zijn dan hun mannelijke leeftijdsgenoten (e.g. Lindau et al., 2007; Nicolosi et al., 2004). Hier speelt wel mee dat ze in het algemeen ouder worden dan mannen en dat mannen vaker jongere partners hebben (DeLamater & Sill, 2005). Mannen zouden een hogere seksuele voldoening ervaren dan vrouwen in patriarchale samenlevingen, wat te wijten kan zijn aan het ervaren van seks als een plicht en als middel voor reproductie door vrouwen (Lauman et al., 2006). Vrouwen daarentegen scoren hoger in de correlatie tussen fysieke en emotionele voldoening en algemeen welzijn (ibid.). Uit longitudinale studies die de effecten van leeftijd op seksualiteit bestuderen blijkt dat er sprake is van continuïteit van seksualiteit. Zo zullen mannen en vrouwen die een (grote) interesse tonen in seksuele activiteiten in hun jeugd, dit waarschijnlijk blijven doen (Busse & Pfeiffer, 1977; Pfeiffer et al., 1968; Weeks, 2002; Weeks & James, 1998).

Bovendien hangt de activiteit af van een aantal factoren zoals het hebben van een partner, de lengte en aard van de relatie, de gezondheid van beide personen, het leeftijdsverschil met een partner, de verwachtingen, de eigenwaarde en – afhankelijk van de generatie waarin iemand geboren is en de cultuur waarin men zich bevindt – de nadruk op reproductie (DeLamater & Sill, 2005; Dominguez & Barbagallo, 2016). DeLamater en Moorman (2007) benadrukken dat mensen seksueel actief blijven op verschillende manieren. Onder seksuele activiteiten wordt immers niet enkel penetratie verstaan, maar onder andere ook strelen, kussen, masturbatie en orale seks. Onderzoek van De Graaf (2012) toont aan dat Nederlandse vrouwelijke 55-plussers gemiddeld minder plezier beleven aan seks, minder actief bezig zijn met hun seksualiteit en dat ze minder assertief zijn. In Vlaanderen werd het Sexpert-onderzoek (Buysse et al., 2013) uitgevoerd, waaruit gelijkaardige resultaten voortkwamen.

2.1.1. De voornaamste pistes en kritieken

Binnen de kwalitatieve gerontologiestudies zijn verschillende pistes zichtbaar, die allen een invloed uitoefenen op elkaar en op studies naar seksualiteit. Ten eerste ligt er een sterke nadruk op ouderdomsproblemen. Dit wordt ook het *decline* of verval-narratief genoemd omdat het uitgaat van de verwachting dat het lichaam aftakelt met het ouder worden (Jen, 2017). Volgens Gullette (2004) is dit het dominante narratief aanwezig in de Westerse samenleving. Het verval-narratief kan geplaatst worden binnen wat Soden (2012, p. 85, eigen vertaling) de drie algemene mythes over verouderen in de westerse samenleving noemt: “(1) Ouder worden is een aftakelingsscenario: het gaat zowel om mentale als fysieke achteruitgang; (2) Ouder worden is

synoniem met verlies van macht: seksueel, economisch en sociaal; en (3) Ouder worden moet worden weerstaan”.

In studies naar seksualiteit vertaalt de focus op ouderdomsproblemen en achteruitgang zich in het zien van ouderen als asexueel en het ervaren van veroudering als een obstakel voor seksuele activiteiten. De verwachte asexualiteit of irrelevantie van seksualiteit komt bij vrouwen vaak voor als ze in de rol van verzorger stappen (Drummond et al., 2013), maar ook tijdens het normale verouderingsproces (Gewirtz-Meydan et al., 2018; Montemurro & Siefken, 2014). Het verval-narratief wordt bij studies uit de medische en biologische invalshoek bijvoorbeeld geïllustreerd door de grote aandacht voor seksuele dysfuncties en erectiestoornissen in het bijzonder (e.g. Kingsberg, 2002; Gewirtz-Meydan et al., 2018). Er is kritiek op het heteronormatieve perspectief dat deze studies hanteren omdat ze het idee dat penetratie het hoogtepunt van seks is, in stand houden (Calasanti & King, 2005; Sandberg, 2013). Bovendien wordt ook de patriarchale houding ten opzichte van seksualiteit in stand gehouden doordat de benadering voornamelijk gericht is op mannen en heteroseksuelen (Calasanti & King, 2005; Loe, 2004). In combinatie met andere mythes over ouderen en seksualiteit kan het verval-narratief ertoe leiden dat deze ideeën worden geïnternaliseerd, wat opnieuw een negatieve invloed heeft op de seksualiteitsbeleving van vrouwen en mannen (Burgess, 2004; Dominguez & Barbagallo, 2016). Om dit biomedische perspectief tegen te gaan stellen DeLamater en Sill (2005) een biopsychosociaal model om rekening te houden met zowel biologische, psychische en sociale aspecten. Om een juist beeld te scheppen van seksualiteit van ouderen moet er volgens verschillende onderzoekers vastgesteld worden wat ouderen zelf opvatten als de sociale, culturele en relationele contexten waarin zij seksuele relaties hebben (DeLamater, 2012; Tetley et al., 2018, Vares et al., 2007).

Ten tweede ontstaat er, als kritiek op het verval-narratief, binnen de sociale gerontologie de neiging om veroudering te kaderen als een periode waarin wel nog veel mogelijk is. Dit narratief vertaalt zich vooral in het succesvol verouderen-discours, wat ook wel gezond, actief of productief verouderen wordt genoemd (Urtamo et al., 2019). Dit concept kwam de afgelopen decennia in de literatuur sterk naar voren gekomen en wordt vertegenwoordigd in het verlengen van het leven. Verschillende onderzoeken brengen actief, productief en autonoom verouderen in verband met het neoliberalisme, jeugdigheid en de toenemende medicalisering (Gilleard & Higgs, 2000; Gullette, 1998; Katz & Marshall, 2003; Rudman, 2006; Sandberg, 2013). Mede hierdoor is het idee voornamelijk van toepassing op de ‘nieuwe ouderen’ die scholing hebben genoten, economische vrijheid hebben en een gezonder en langer leven dan hun voorgangers (Gilleard & Higgs, 2000; Sandberg, 2013). Traditioneel betreft het discours drie domeinen: (1)

het vermijden van ziekte en invaliditeit, (2) een goede cognitieve, mentale en fysieke functionering behouden, en (3) actief deelnemen aan het leven (Rowe en Kahn, 1997). Binnen het succesvol verouderen ligt een nadruk op seksueel actief blijven, wat net zoals kwalijke stereotypering negatieve gevolgen kan hebben (Bradway & Beard 2015; Gott, 2006; Katz, 2003; Sandberg, 2013).

Het succesvol verouderen-discours is onderhevig aan veel kritiek. Het concept heeft ertoe geleid dat er wordt gestreefd naar niet meer verouderen of ‘niet oud zijn’ (Calasanti & King, 2005). Het lijkt verouderen te omarmen door het actief te trotseren, maar het laat mensen net vechten tegen de natuur (Rozanova, 2010; Rudman, 2006). Katz en Marshall (2003) noemen de ontwikkeling een onmogelijk ideaal dat nagestreefd moet worden. Op deze manier ontstaan namelijk wat Sandberg (2013) “*unsuccessful agers*” noemt, een categorisering die kan leiden tot *Othering*. De kritiek leidt tot verschillende herwerkingen van het concept. Zo introduceren Liang en Luo (2012) *harmonious aging* en vertrekken Martin en Gillen (2013) vanuit een spectrummodel dat zich toespitst op individuele ontwikkeling (Katz & Calasanti, 2015). Onder andere Hurd Clarke (2011) bespreekt de verrijkende invloed en mogelijke gevolgen van deze anti-verouderingscultuur vanuit verschillende hoeken. Bovendien ijveren verschillende stemmen voor een andere, meer gebalanceerde en holistische aanpak die minder focust op de dichotomie tussen verval en vitaal verouderen (Jen, 2017). De kritiek komt onder andere door de nadruk op aantrekkelijkheid en continuïteit van seks op latere leeftijd, soms als vereiste om gezond te blijven. Prestatie en plezier zijn geëvolueerd tot een deel van de publieke volksgezondheid en het celibataire leven wordt nu meer dan vroeger als afwijkend beschouwd (Gott, 2006). Het aanmoedigen van ouderen om seksueel actief te blijven als dit niet strookt met hun realiteit is namelijk ook een vorm van agisme (DeLamater & Koepsel, 2015). Personen die geen seks meer hebben of willen hebben worden binnen dit narratief onsuccesvolle ouderen. Doordat de media en de grote farmaciebedrijven massaal reclame maken voor hulpmiddelen zoals Viagra, lijkt het normale verouderingsproces waarbij bepaalde dysfuncties nu eenmaal horen abnormaal (ibid.). Bradway en Beard (2015, p. 515) spreken van een valse dichotomie waarbij ouderen ofwel asexueel worden ofwel “*sexually enhanced*”. Sandberg (2013, p. 14) bemerkt verder dat het taalgebruik verbonden aan succesvol verouderen inherent mannelijk is, tegenover de voorstelling van het oude lichaam als “*frail, leaky and unbounded*” en de groeiende passiviteit die op hun beurt eerder als vrouwelijk wordt gezien.

Ten derde formuleren onderzoekers binnen de culturele gerontologie en *critical aging studies* kritiek op het succesvol verouderen-discours en het verval-narratief. Ze benadrukken dat we naast het biologisch verouderen, ook onderhevig zijn aan cultureel verouderen (Gullette,

2003). Niet enkel individuele biomedische redenen spelen dus een rol, maar ook sociale structuren belemmeren de mogelijkheden van ouderen (Ranzijn, 2015). De structuren waar de maatschappij op is gebouwd onderhouden de dominantie van het jong zijn en blijven, waardoor oudere generaties worden gezien als een last. Als deze zouden veranderen, kan verouderen minder als een probleem worden ervaren (ibid.). Sandberg (2013) benadrukt de diametrale positie waarin veroudering en aftakeling zich bevinden, namelijk als de Ander tegenover jong zijn. Verouderen wordt vanuit dit oogpunt dus gezien als een proces beïnvloed vanuit diverse hoeken. Deze opvatting uit zich in studies naar seksualiteit door te focussen op diversiteit en andere invullingen van seksualiteit.

2.1.2. Onderzoek over representaties van de seksualiteit van ouderen

Het discrimineren op basis van leeftijd en het op een negatieve en stereotype manier voorstellen van bepaalde leeftijdsgroepen heet *ageism* of agisme. Deze term werd bedacht door Robert Butler in 1969 en het fenomeen wordt tot op heden wereldwijd geobserveerd (Achenbaum, 2015), inclusief in de representaties van ouderen. Onderzoek observeert agisme in de voorstelling van ouderen onder andere in de onzichtbaarheid van ouderen in representaties (Gewirtz-Meydan et al., 2018), het als een homogene groep voorstellen van ‘de ouderen’, inclusief van hun seksualiteit en het op een negatieve of denigrerende manier voorstellen van ouderen. Dit is niet onschuldig, want de manier waarop er wordt gesproken over ouder worden en hoe ze worden gerepresenteerd, beïnvloedt het gedrag tegenover en de waarneming van ouderen (Weeks, 2002).

In bestaand onderzoek is er veel aandacht voor de vermeende link tussen negatieve representaties en mythes, en een lager gevoel van welzijn, zelfvertrouwen en het aanpassen van gedrag naar een opgelegde norm (Allen, Petro & Philips, 2009; Weeks, 2002). Ylänne (2012, pp. 8-9) definieert representatie als “*a way to give meaning to people and ‘things’ through symbolic signification*”, maar ook als een bron voor de productie van “*social knowledge, connected with social practices and power relations*” waarmee ze het belang van studies naar deze link bevestigt. Met de drie eerdergenoemde mythes over de Westerse samenleving benadrukt Soden (2012) dat de betekenis erachter als normaal wordt gezien en dus problematisch is.

Verschillende onderzoekers identificeren de voornaamste misvattingen en mythes over ouderen en seks. Zo benoemen Dominguez en Barbagallo er vijf: (1) “*Sexuality does not exist*

in old age", (2) "*Sexuality among older persons is comical*", (3) "*Sexuality among older persons is disgusting*", (4) "*Sexual activity in long-term care (LTC) facilities is against the rules*" en (5) "*Assumed to be heterosexual*" (2016, p. 513). Kessel (2001) bevestigt de eerste drie als de meest voorkomende assumpties. Hafford-Letchfield vult deze nog aan met fysieke onaantrekkelijkheid, schaamte en perversiteit (2008, in Gewirtz-Meydan et al., 2018). Studies benoemen deze ideeën en misvattingen als barrières, bijvoorbeeld doordat de seksuele zelfexpressie erdoor zou worden ondermijnd, ze tot sociale exclusie kunnen leiden en omdat het een negatieve invloed kan hebben op bepaalde zorg die personen nodig hebben (Ayalon & Tesch-Römer, 2018; Shiovitz-Ezra et al., 2018).

De bestaande misvattingen en bijhorende representaties minimaliseren de seksualiteit van ouderen (Gott & Hinchliff, 2003). Zo ontstaat er een "negatieve culturele conditionering" (Weeks, 2002, p. 233, eigen vertaling). Sloane (1993) zegt bijvoorbeeld dat dit kan leiden tot asexualiteit bij ouderen. Volgens DeLamater en Sill (2005) en Gewirtz-Meydan et al. (2018) is er sprake van een *selffulfilling prophecy*. De negatieve culturele conditionering die Weeks (2002) beschrijft heeft een impact op ouderen zelf, maar ook op jongeren en jongvolwassenen. Uit onderzoek van Floyd & Weiss (2001) blijkt dat studenten uit het hoger onderwijs hun eigen seksuele gedrag en attitudes positief beleven en dit ook zo projecteren naar de toekomst, maar dat ze toch neigen naar de mythes over problemen en frequentie naarmate ze ouder worden. Hun beeld wordt dus conservatiever en negatiever. Gewirtz-Meydan et al. (2018) wijzen op het belang om de impliciete en expliciete attitudes van de media, de ouderen zelf, de jongere generaties en de verzorgers te bevragen, aangezien ook impliciet negatieve houdingen blijven bestaan. Onderzoek naar attitudes van hulpverleners vraagt immers meer en een betere ontwikkeling en opleiding (ibid.; Calamidas, 1997; Gott & Hinchliff, 2003; Gott, Hinchliff & Galena, 2004).

Seksualiteit van ouderen in het algemeen, maar vooral die van (oudere) vrouwen wordt dus op een negatieve manier gerepresenteerd of is afwezig. Onderzoek van Lemish en Muhlbauer (2012) wijst erop dat in de representatie van oudere vrouwen specifiek sprake is van een dubbele marginalisatie, namelijk op basis van leeftijd en gender. Oudere vrouwen worden doorgaans gecategoriseerd als de Ander, onzichtbaar in haar rol als (huis)moeder en als metafoor voor onder andere isolatie en waardeloosheid (ibid., p. 167). Deze intersectie van agisme en seksisme is wat Daniluk "*twin prejudices*" of dubbele onzichtbaarheid noemt (in Barker, 2004, p. 49; Bradway & Beard, 2015). Marshall (2018) verwijst echter naar de toenemende seksualisering van oudere vrouwen, in combinatie met succesvol verouderen, maar ook naar de dominantie van het heteronormatieve kader. Er moet nooit uitgelegd of verklaard

worden dat een relatie heteroseksueel is en door de visuele representatie van heteroseksuele koppels worden LGBTQ+-koppels en individuen opnieuw tot de Ander gereduceerd (ibid.). De toenemende seksualisering van oudere vrouwenlichamen wordt ook besproken door Garde-Hansen (2012). Negra (2009) focust op representatie van vrouwen in populaire cultuur in het post-feministische tijdperk, waarin ook volgens Marshall (2018) de verhoogde seksualisering in valt te plaatsen.

2.1.3. Mediastudies over verouderen en seksualiteit

Er zijn verschillende manieren waarop oudere vrouwen en seks worden afgebeeld in media en populaire cultuur. Ten eerste is er vooral aandacht voor jonge, strakke en energieke lichamen met een gladde huid, en niet voor oudere vrouwen zelf (DeLamater & Sill, 2005; Demets, 2008). Hierdoor lijkt het alsof seks enkel toebehoort aan jongeren en alsof seksualiteit bij anderen onaanvaardbaar en ‘vies’ is. Oudere mensen worden gerepresenteerd als bijvoorbeeld passief en afhankelijk, vaak in een binaire positie tegenover actief en onafhankelijk (Xu, 2021). Volgens Lemish en Muhlbauer (2012) worden ouderen voorgesteld aan de hand van mislukkingen en een gebrek aan productiviteit, wat de dominante ideologie weerspiegelt. Vrouwen specifiek verdwijnen naar de achtergrond (ibid.). Volgens onderzoek van Ng et al. (2015) worden deze stereotypes enkel negatiever met de tijd door onder andere de toenemende medicalisering en het behandelen van oudere personen als patiënten.

Als er wel sprake is van representatie in de media ligt de nadruk enerzijds op de verwachte interesses en leefwereld van vijftigplussers, bijvoorbeeld zorg voor hun kleinkinderen, mogelijkheden in verband met genieten van hun pensioen en medicatie of verzorging, maar niet op seksualiteit. Dit speelt opnieuw in op de zogenaamde zwakheid en kwetsbaarheid waarmee mensen te maken krijgen vanaf een bepaalde leeftijd (Gewirtz-Meydan et al., 2018). Dit duwt een grote groep mensen, vooral zij die niet voldoen aan de jeugdige normen, in een hokje waarbinnen seksualiteit gemeden wordt. Anderzijds is er opnieuw sprake van het succesvol verouderen-discours. Als oudere vrouwen al worden afgebeeld, zijn het vaak witte, slanke, knappe personen met een lichte outfit, witte haren, brede lach en een klassevolle uitstraling. Volgens Rozanova (2010) worden oudere mensen meer en meer voorgesteld als actief, slim en aantrekkelijk (ibid.). Dit is vooral van toepassing op zestigplussers, vaak afgebeeld als levensgenieters, een connotatie die opnieuw verdwijnt vanaf de vierde leeftijd (Loos & Ivan, 2018). Verschillende onderzoekers wijzen op het agisme dat in deze representaties verscholen zit omdat het kan leiden tot een gevoel van falen (ibid., Katz, 2009).

Ten gevolge van deze beeldvorming ontstaan er negatieve verwachtingen over de toekomst bij ouderen zelf, maar ook bij jongeren (Floyd & Weiss, 2001).

Behalve het ontkennen van seksualiteit bij ouderen of dit te portretteren als onaanvaardbaar bestaan er ook labels zoals *cougar* en *MILF* of *GILF* (acroniem voor ‘*Mother*’ en ‘*Grandmother I’d Like to Fuck*’) die een ander stereotype belichten, met oudere vrouwen als seksuele fetisj voor jongere mannen (Gewirtz-Meydan et al., p. 151). *Cougars* zijn vrouwen van middelbare leeftijd die seksuele relaties aangaan met jongere mannen. De term is steeds populairder geworden door series zoals *Sex and The City* (1998-2004) waarin dertigers en later ook veertigers en vijftigers te zien zijn met jongere partners. Toch hangen er aan de term *cougar* ook negatieve stereotypes. De vrouwen, meestal wit, rijk en succesvol, worden bestempeld als “gevaarlijk” – bijvoorbeeld als *sexual predator* – of “belachelijk” en de relaties vooral als “tijdelijk” (Alarie & Carmichael, 2015, p. 1251; Montemurro & Siefken, 2014).

Veel voorbeelden kunnen gekaderd worden binnen de reclame en consumptiecultuur, die volgens verschillende onderzoekers op de intersectie liggen met zelfhulp en angst (Gilleard & Higgs, 2011; Marshall, 2018). Deze consumptiecultuur binnen de derde leeftijd noemt Cohen “*the midlife industrial complex*” (2012, p. 339). De (negatieve) beeldvorming en haar gevolgen komen aan bod in studies naar verschillende vormen van media zoals kranten en tijdschriften (e.g. Wada et al., 2015), reclame (e.g. Kenalemang, 2020), films (e.g. Bildtgård, 2000; Gatling, Mills & Lindsay, 2016), maar ook in het algemeen (Calasanti, Sorensen en King, 2012).

Bovenstaande voorbeelden tonen een breed onderzoek naar representatie van oudere vrouwen in de media, maar er is nog relatief weinig onderzoek naar de representatie van de seksualiteit van ouder wordende vrouwen in de zelfhulp literatuur. De volgende sectie licht bestaande onderzoek naar zelfhulpboeken kort toe.

2.2. Zelfhulp literatuur

2.2.1. Engelstalige zelfhulp literatuur

Er bestaat veel onderzoek naar zelfhulp literatuur in het algemeen. Dit onderzoek bevindt zich vaak in de geluk of *happiness*-studies en in de culturele studies (Effing, 2003). Hierbinnen heersen verdeelde meningen. Zo beschouwt McGee (2005, p. 175) zelfhulp en dan voornamelijk het idee “*be all one can be*” als een sociale verantwoordelijkheid en een privilege,

maar ook als een slogan om nog een natuurlijke hulpbron – het zelf – uit te putten binnen het kapitalistische systeem. Ze ziet zelfhulp als een fenomeen dat centraal staat in het neoliberale systeem (McGee, 2012). Deze parallellen zijn ook zichtbaar in onder andere de nadruk op efficiëntie en het zien van werken aan zichzelf als een investering (Gill, 2009; Rose, 1989). De focus op zelfhulp kan volgens McGee opgevat worden als een symptoom van maatschappelijke onrust en bijgevolg van sociale verandering (2005). Op deze manier wordt zelfhulp een bron van macht (ibid., pp. 180-183). Dit sluit aan bij wat Riley et al. (2019) de hoopvolle gedachtegang achter zelfhulp noemen: mensen nemen namelijk (opnieuw) controle over hun eigen leven. Andere kritiek wijst er echter op dat er door het individualistische karakter geen plek is voor sociale oplossingen en activisme of voor het veranderen van de sociale of politieke context die aan de oorzaak van het probleem liggen (Riley et al., 2019; Twenge & Campbell, 2009). Anderson (2017, in Riley et al., 2019) argumenteert dat zelfhulp gedachten en gevoelens voorstelt als aanpasbaar, maar dat de context waarin dit gebeurt onveranderlijk is.

Verdere kritiek wijst op het individualisme van het ideale zelf. Dit sluit opnieuw aan bij kritiek op het kapitalistische systeem (ibid.). Rimke (2000) benadrukt de vrijwillige en individualistische aard van zelfhulp. Meer specifiek wijst ze op de noties keuze, autonomie en vrijheid (p. 62). Hierdoor wordt het individu verantwoordelijk gehouden voor het eigen succes en falen – professioneel en mentaal (p. 63). Verder wijst ze er op dat veel zelfhulp literatuur uitgaat van het volgende: “*Without knowledge of our strengths, weaknesses, and other aspects of our personality, we're doomed to repeat our mistakes*” (Hamstra, 1996, p. 200, in Rimke, 2000, p. 69). Dit betekent dat de lezer zichzelf moet bestuderen om te reflecteren over de persoon die ze wil worden. Deze reflectie bevat de hoop dat mensen hun eigen lot bepalen, dat ze kunnen veranderen en dat ze een beter leven kunnen opbouwen (Riley et al., 2019). McGee (2005) vat dit anders op en schrijft dat de zelfhulpsector de lezer als ‘niet goed genoeg’ omschrijft en zichzelf vervolgens als oplossing voorstelt, waardoor de industrie zichzelf bestendigt.

Deze waarden haalt ook Rose aan in zijn werk *Governing of the Soul* (1989). Hij gebruikt het begrip “*the expertise of subjectivity*” om te wijzen op de 20^e- en 21^e-eeuwse focus op expertise in alle aspecten van de samenleving, maar vooral op het huidige maatschappelijke discours dat zich richt op het zelf en alles wat hiermee te maken heeft (p. 264). Het zelf staat onder controle van diverse facetten en is geëvolueerd tot een politiek discours. Hieronder verstaat Rose onder andere sociale conventies, juridische obligaties, politieke strategieën en scholen (pp. 1-2). Naast deze overkoepelende expertises zijn er nieuwe professionele groepen die zichzelf aanwijzen als “ingenieurs van de menselijke ziel” (ibid., p. 3, eigen vertaling). Dit

zijn bijvoorbeeld psychologen, therapeuten en sociale werkers die een kennis hebben van de psychische aspecten van de mens, en die daardoor advies kunnen geven (ibid.).

Volgens Riley et al. (2019, p. 8) treft het idee van een ideale zelf vooral vrouwen door de verwachting dat ze aan zichzelf werken: *“femininity is marked as a particular problematic object in need of change”*. Voor sommigen is de nieuwe focus op zelfhulp via zelfliefde een nieuwe manier om controle uit te oefenen over vrouwen (e.g. Gill, & Orland, 2018; Riley et al., 2019). Al in 1992 besprak Simonds de vraag waarom zelfhulp literatuur voornamelijk een vrouwenaangelegenheid. Ze vraagt zich af of de boeken juist problemen creëren in plaats van ze enkel te bespreken, maar ook of ze inspelen op en deel zijn van culturele waarden die de onzekerheden en vragen waarmee vrouwen in aanraking komen in stand houden. Uit een analyse van Bergsma (2008) blijkt dat de meeste zelfhulpboeken met betrekking tot psychologie focussen op persoonlijke groei, het uitwerken van sterktes en het juist gebruiken van coping mechanismes, waardoor positieve effecten kunnen ontstaan. Het psychologische aspect speelt een rol in alle zelfhulp omdat de hulpvraag meestal te maken heeft met levenskwaliteit (ibid.).

In studies naar zelfhulp literatuur over seksualiteit wordt levenskwaliteit vaak in combinatie gebracht met seksualiteit. Sommige onderzoekers wijzen op de positieve aspecten die verbonden zijn aan de zelfhulp literatuur over seksualiteit. Zo kunnen bepaalde boeken worden ingezet tijdens therapiesessies – mits erkenning van tekortkomingen – mede doordat sommige geschreven zijn door erkende therapeuten en dokters (Tyler, 2008). Tyler (2004) wijst erop dat veel zelfhulp over seksualiteit voor vrouwen wordt gepubliceerd in magazines voor vrouwen in plaats van in boeken. Gupta en Cacchioni (2013) bevinden op hun beurt dat er in enkele werken plaats is voor een bredere acceptatie van gender als een sociaal construct en een continuüm, en de negatieve gevolgen van gendersocialisatie, maar dat dit eerder een uitzondering is.

Verder is er opvallend genoeg weinig sprake van leeftijdsdiscriminatie in onderzoek naar zelfhulp literatuur over seksualiteit. De meeste boeken gaan over het toe-eigenen van de eigen seksualiteit, ongeacht leeftijd. Zelfhulpboeken die wel aandacht besteden aan leeftijd gaan vaak over de menopauze, de invloed hiervan op het leven, hoe ermee om te gaan en soms over de invloed op seksualiteit. Onderzoek naar deze zelfhulp literatuur wijst op de verschillende manieren waarop de menopauze wordt voorgesteld, bijvoorbeeld als een gebrek of ziekte, als natuurlijk of als een periode van verandering (Lyons & Griffin, 2003). Hvas en Gannik (2008) benoemen het biomedische discours als dominant, maar identificeren daarnaast onder andere een nadruk op gezondheid en het voor altijd jong willen blijven, de invloed van

de consumptiemaatschappij en een kritisch feministisch discours. Sefcovic (1996) wijst ook op het voorstellen van de menopauze als een ziekte, verlies of periode van transcendentie, en benadrukt dat veel werken de culturele ideologieën van de witte elite (onbewust) blijven volgen. Recent onderzoek van De Graeve en Vuyst (2022) naar Nederlandstalige zelfhulpboeken over de menopauze bevestigt dat het heersende onderdrukkende discours moeilijk wordt doorbroken. Ze roepen op dat er nood is aan een nieuw narratief waarbinnen vrouwen deze oppressie kunnen omverwerpen. Studies zoals deze richten zich vooral op *midlife-studies* en minder op oudere vrouwen. Toch zijn deze onderzoeken ook belangrijk voor deze thesis, aangezien de menopauze als een sleutelmoment wordt geïdentificeerd in de persoonlijke ontwikkeling van vrouwen en het proces gemiddeld gezien gelijkloopt met de leeftijdsgrens van ongeveer vijftig jaar.

Een andere kritiek die naar voor komt in studies naar zelfhulp literatuur voor oudere vrouwen over seksualiteit richt zich tegen het biomedische perspectief binnen seksualiteit van vijftigplussers en de gegenderde ideeën en implicaties daarvan (Gupta & Cacchioni, 2013). Nog andere kritieken komen er onder andere op het behoud van het binaire gendermodel, het zogenaamde feministische empowerment, het gebrek aan aandacht voor machtsverhoudingen en privileges, en in het algemeen op dat zelfhulp inherent gegenderd is (Crawford, 2004; Gupta & Cacchioni, 2013; Riley et al., 2019; Zimmerman et al., 2001). Onder andere Tyler (2008) bekritiseert de focus op vrouwelijke empowerment. Zij schrijft dat dit in werkelijkheid pleit voor seksuele diensten voor mannen, met een nadruk op de versterking van traditionele genderrollen. Het werk van Gupta en Cacchioni (2013) belicht de nadruk op gezondheid in zelfhulp literatuur over seksualiteit, wat opnieuw geplaatst kan worden binnen het succesvol verouderen-discours. Meer specifiek spreken ze over hoe seks wordt gekaderd als een vereiste voor een gezonde relatie en als een integraal deel van persoonlijk geluk en voldoening (ibid.).

Zimmerman et al. (2001) benadrukken dat hulpverleners die gebruikmaken van zelfhulpboeken deze moeten analyseren vanuit, onder andere, een feministisch perspectief omdat de traditionele rolverdeling vaak in stand wordt gehouden. Gupta en Cacchioni (2013) wijzen er immers op dat sommige schrijvers weldegelijk erkende therapeuten of dokters zijn, maar dat er ook literatuur verschijnt die is geschreven door religieuze leiders en personen met een culturele bekritiserende blik. Ze staan stil bij de achtergrond van de auteurs omdat deze een invloed heeft op de berichtgeving over genderrollen, seksualiteit en welk gedrag “geschikt” is, maar ook omdat een eventueel medische achtergrond inspeelt op het heersende biomedische en verval-perspectief (ibid., p. 443, eigen vertaling). Verder wijzen ze op het doelpubliek, waarvan verwacht wordt dat ze tijd en geld hebben om aan zichzelf te werken (ibid.).

Bestaand onderzoek naar zelfhulp literatuur richt zich hoofdzakelijk op Engelstalige, en dan vooral Amerikaanse werken, omdat het genre daar een sterke populariteit kent. Nederlandstalige zelfhulp literatuur over de seksualiteit van oudere vrouwen kwam nog weinig aan bod. Bestuderen hoe de seksualiteit van oudere vrouwen wordt voorgesteld in deze Nederlandstalige zelfhulpboeken is dus nuttig om een beeld te vormen van de heersende ideeën in het Nederlandstalig België en Nederland. De vraag of ook daar een biomedisch perspectief, de bijhorende medicalisering en de focus op seksueel actief blijven centraal staan, en of deze boeken ook vertrekken van een binair gendermodel en niet vrij zijn van agisme, vormt de focus van deze scriptie.

3. Probleem- en vraagstelling

De onderzoeksvragen van deze thesis luiden dan als volgt:

“Op welke manier wordt seksualiteit van vrouwen boven de vijftig jaar voorgesteld in Nederlandstalige zelfhulpboeken over seks?” en “Is er sprake van één of meerdere dominante perspectieven en zo ja, wat bieden ze aan oudere vrouwen voor de ontwikkeling van hun seksualiteit?”

Meer specifiek wordt er gekeken naar het doelpubliek van de geanalyseerde boeken, maar vooral ook naar de veelvoorkomende thema's. Via een kritische discoursanalyse wordt getracht de volgende deelvragen te beantwoorden: (1) Welke betekenissen en waarden worden toegekend aan seks? En (2) Welke betekenissen en waarden worden gegeven aan leeftijd en hoe komt dit tot uiting in de intersectie met gender en andere assen van ongelijkheid?

Deze onderzoeksvragen proberen een beeld te schetsen over de dominante beeldvorming van vrouwelijke seksualiteit boven de vijftig jaar. Dit is relevant omdat vrouwen boven de vijftig een groot aandeel vormen van de maatschappij vormen in België en in Nederland (Statbel, 2021; CBS, 2021). Daarnaast zijn ze onderhevig aan verschillende culturele, sociale en historische invloeden, wat afhankelijk van tijd en ruimte tot grote verschillen in ervaringen en representatie kan leiden. Er is gekozen voor Nederlandstalige literatuur omdat daar tot nu nog weinig aandacht voor geweest is in het onderzoeksveld.

4. Methodologie

4.1. Conceptueel kader

Vooraleer over te gaan tot de analyse van de geselecteerde boeken, wordt het conceptueel kader van de literatuur toegelicht. Het is belangrijk om bepaalde begrippen te duiden omdat ze op verschillende manieren kunnen worden geïnterpreteerd. Daarnaast staat dit hoofdstuk stil bij maatschappelijke veranderingen die een sterke invloed hebben (gehad) op de rol van seks in de samenleving en de attitudes die hiermee samenhangen.

4.1.1. Seksualiteit

Seksualiteit is een enorm breed begrip. De literatuur wijst dan ook op allerlei aspecten die een invloed kunnen hebben op de beleving. Om een correcte en allesomvattende definitie te gebruiken, wordt er vertrokken vanuit de definitie die de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) hanteert:

“[Sexuality is] a central aspect of being human throughout life encompasses sex, gender identities and roles, sexual orientation, eroticism, pleasure, intimacy and reproduction. Sexuality is experienced and expressed in thoughts, fantasies, desires, beliefs, attitudes, values, behaviours, practices, roles and relationships. While sexuality can include all of these dimensions, not all of them are always experienced or expressed. Sexuality is influenced by the interaction of biological, psychological, social, economic, political, cultural, legal, historical, religious and spiritual factors.” (WHO, 2006).

Deze definitie illustreert de complexiteit waarmee mensen in het dagelijkse leven, maar ook in academisch onderzoek mee geconfronteerd worden. Aangezien seksualiteit als unieke beleving onderhevig is aan allerlei maatschappelijke factoren, is het belangrijk om hier rekening mee te houden. Academisch onderzoek vertrekt meestal vanuit het biomedische en sinds kort, het biopsychosociale paradigma (DeLamater & Sill, 2005). Deze shift naar een combinatie van onder meer biologische, psychologische en sociale invloeden zorgt voor een duidelijkere en meer correcte vorm van onderzoek en resultaten. Deze thesis volgt deze meervoudige invulling omdat seks en de seksualiteitsbeleving niet als losstaande aspecten kunnen bestudeerd worden,

maar in hun context moeten gezien worden. Deze context omvat sociale (machts)structuren en bewuste en onbewuste ideeën, attitudes en waardes die aan seks worden toegekend.

4.1.2. Intimiteit

Intimiteit wordt vaak in verband gebracht met seksualiteit en liefde, al is het een zeer moeilijk uit te leggen gevoel. Het is vooral een gevoel van onder andere verbondenheid, vertrouwdheid, veiligheid, subtiliteit, privacy en nabijheid (Ziyad, 2012). Het concept wordt gebruikt in verschillende contexten. Bijvoorbeeld om een voorstelling of concert te beschrijven waarbij er een kleine groep aanwezig is en er een speciale sfeer hangt, om een actie of band tussen personen te beschrijven, maar ook om seksuele activiteiten te duiden. Enerzijds kan het dus om een situatie gaan waarin twee of meerdere personen een intieme relatie hebben, als vrienden of als partners. Anderzijds kan intimiteit slaan op een staat van emotionele, mentale of fysieke verbondenheid. Er zijn bovendien verschillende vormen van intimiteit. Zo bestaan er bijvoorbeeld lichamelijke, geestelijke, emotionele en seksuele vormen van intimiteit die allen anders worden beleefd (Swinen, 2011). Intimiteit is dus een belangrijk onderdeel van het leven, van seksualiteit en van relaties.

Er ligt een focus op dit concept omdat het vaak terugkomt binnen heersende ideeën over vrouwen boven de vijftig, met name in het stereotype dat vrouwen meer intimiteit willen en minder seks dan mannen. Het wordt op deze manier enerzijds los gezien van seksualiteit, maar anderzijds ook samen doordat het vaak met elkaar te maken heeft. Ik volg de definiëring van Ziyad (2012) om de emotionele verbondenheid in een relatie tussen personen te duiden, maar benadruk dat dit een persoonlijk gevoel is dat kan veranderen binnen relaties. Iedereen beleeft intimiteit op een andere manier. Aangezien ik een brede invulling van seksualiteit hanteer, waarin ook intimiteit wordt vermeld, horen fysieke aanraking en seksueel gedrag ook bij dit concept. Dit wil niet zeggen dat intimiteit een vereiste is voor seksuele activiteiten.

4.1.3. Oude/re leeftijd

Oude en oudere leeftijd is een subjectief gegeven omdat het altijd wordt gebruikt als een vergelijking en omdat het relatief is. Iemand kan afhankelijk van de context al als oud worden beschouwd op dertig jaar, terwijl dit in andere contexten nog heel jong is. Daarbij is deze invulling afhankelijk van medische, historische, sociale en psychologische veranderingen.

Chronologische leeftijd is dus geen correcte indicator van capaciteiten en mogelijkheden, al wordt er wel veel waarde aan gehecht. Toch wordt de term ‘oudere’ in dit geval gebruikt om vrouwen vanaf vijftig jaar te beschrijven omdat deze gemiddeld in de menopauze zitten of hier al aan voorbij zijn. De maatschappij ziet vijftig jaar en vooral de menopauze als een belangrijk keerpunt voor onder andere de seksualiteitsbeleving. Oudere mensen kunnen bovendien te maken krijgen met discriminerende maatregelen en acties, specifiek door hun leeftijd.

4.1.4. De rol van de maatschappij

De moeilijke plaats van seksualiteit in de maatschappij kent een lange geschiedenis. Tussen personen zijn er grote verschillen afhankelijk van de context waarin ze zijn opgegroeid. Zo zullen vrouwen die opgroeiden in de jaren zestig en zeventig een ander beeld hebben over seksualiteit dan zij die adolescent waren in de jaren negentig. In het algemeen wordt er uitgegaan van de vooroorlogse generatie (1910-1930), de stille generatie (1930-1940), de protest- of babyboomgeneratie (1940-1955), de verloren generatie of generatie X (1955-1970) en de pragmatische generatie (1970-1985) (Becker, 1992). Deze verschillen maken het interessant om te bestuderen hoe zelfhulpboeken omgaan met de veranderingen doorheen de jaren en vooral hoe deze zich uiten in verschillende leeftijdscategorieën. Toch zijn er ook grote verschillen tussen vrouwen uit dezelfde generaties afhankelijk van woonplaats, klasse, etniciteit en dergelijke. Ze kunnen dus niet als een homogene groep worden gezien.

Er is voornamelijk aandacht voor de seksuele revolutie van de jaren zestig, een term die de veranderingen in attitudes en gedrag omvat en duidt op een revolutionaire omslag van traditionele seksuele moralen (T. Smith, 1990). Voordien had vooral de Kerk een grote invloed op de seksualiteitsbeleving. Dit is vooral relevant in Vlaanderen, waar de verzuiling in de twintigste eeuw een grote rol speelde. De katholieke zuil had de grootste macht op politiek en sociaal vlak, wat resulteerde in een conservatief en katholiek discours. Binnen dit discours werd er geluisterd naar het Vaticaan dat predikte dat seks een algemene en boven de mens staande natuurwet was. Deze opvattingen werden weerspiegeld in het onderwijs en de al dan niet aanwezige seksuele voorlichting. Er was enkel sprake van seks voor reproductieve redenen. Van de vrouw werd niet verwacht dat ze er plezier aan zou leven. Behalve de Kerk speelt het kapitalisme volgens Van Ussel (1968) ook een grote rol in het consolideren van seksuele taboes.

De kentering in de jaren zestig heeft, in combinatie met de regulering van anticonceptie en de secularisatie van de maatschappij, zorgde voor meer openheid op het vlak van seksualiteit.

Deze evoluties hebben bovendien geleid tot een grotere (zichtbare) variatie in seksueel gedrag (De Graaf & Enzlin, 2018). In de huidige maatschappij heeft “de openbare beschikbaarheid van seksualiteit in de media (...) tot nog meer ‘liberalisering’ van de seksualiteit geleid” (Gijs et al., 2018, p. 5). Hierdoor ontstaat er een volledig nieuwe industrie die mee evolueert met onder andere het datingleven. Nieuwe generaties vijftigplussers zijn bijvoorbeeld veel actiever op het internet. Hierdoor bestaan datingapps en -sites die zich specifiek richten op een leeftijdsgroep (bijvoorbeeld *50PlusMatch* en *Seniorengeluk*), maar ook op levensstijl (bijvoorbeeld *Greensingles* voor singles met een ecologische en plantaardige leefwijze) en op opleidingsniveau.

4.1.5. Intersectionaliteit

Intersectionaliteit of kruispuntdenken als denkkader is belangrijk om mee te nemen in de analyse van de zelfhulpboeken omdat er, zoals vermeld, grote verschillen zijn tussen de seksualiteitsbeleving van vrouwen boven de vijftig. Een persoon kan op basis van hun sociale identiteit met verschillende unieke vormen van discriminatie in aanraking komen. Klassiek wordt intersectionaliteit voorgesteld als een kruispunt waarop verschillende assen van ongelijkheid en discriminatie elkaar snijden. Iemand die zich bevindt op een punt waar verschillende onderdrukte posities elkaar kruisen wordt sterker benadeeld en loopt meer risico op discriminatie (Crenshaw, 1990). Werken met een intersectionaliteitsperspectief zorgt ervoor dat er rekening wordt gehouden met de complexiteit van individuele ervaringen, maar ook met het structurele karakter van discriminatie (Rosa vzw, 2022). Zoals Lemish en Muhlbauer (2012) aangeven worden oudere vrouwen dubbel gemarginaliseerd door hun leeftijd en hun gender. Er is dus sprake van agisme en seksisme wanneer het gaat over vijftigplussers en seksualiteit. Bovendien kan er sprake zijn van andere vormen van discriminatie op basis van bijvoorbeeld klasse, etniciteit, nationaliteit en religie. Dit perspectief keert vaker terug in de gerontologie, bijvoorbeeld in onderzoek naar de arbeidsmarkt (Stypińska & Nikander, 2018).

In deze thesis wordt er gekeken naar de betekenissen en waarden die worden toegekend aan leeftijd en hoe deze zich verhouden tot andere assen van ongelijkheid. Hoe seksualiteit tot uiting komt heeft namelijk ook te maken met onder andere machtssituaties en de posities waarin oudere vrouwen zich bevinden.

4.2. Methode

Het primair bronnenmateriaal bestaat uit drie zelfhulpboeken: *Seks en Intimiteit na je Vijftigste* (Demets, 2008), *Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit: Wat Vijftigplussers er in Werkelijkheid Zelf van Denken* (Messelis, 2009) en *Zin in Vrijen voor Vrouwen: Wat een Vrouw Kan Doen als Zij Geen Zin Heeft en Hij Wel* (Van Rijsingen, 2002). De eerste twee werken spitsen zich toe op vijftigplussers terwijl het derde werk focust op alle vrouwen. Aangezien het vooral gaat over zin krijgen in seksuele activiteiten na bijvoorbeeld een lange relatie sluit het aan bij het dominante discours over oudere vrouwen. Uiteraard zijn er nog vele andere boeken die een grote rol spelen in de verkenning van de vrouwelijke seksualiteit. Dit zijn veeleer werken die voor alle vrouwen worden geschreven en die bijvoorbeeld vanuit een bepaald model of soort therapie vertrekken.¹

Er is gekozen voor deze drie omdat de auteurs allemaal gevestigde hulpverleners en experts zijn. Hierdoor zijn de werken (semi)wetenschappelijk onderbouwd en gebaseerd op hun ervaringen. Alle auteurs zijn vrouwelijk en afkomstig uit België en Nederland. Verder kwamen deze boeken naar voren als aanbevolen voor vrouwen en voor vijftigplussers bij het zoeken naar mogelijke literatuur. Overige werken zijn vaak niet specifiek bedoeld voor vrouwen of vijftigplussers. Sommige focussen op de menopauze of leggen de nadruk op relaties, orgasmes of een specifiek seksueel probleem. Bovendien leggen Messelis (2009) en Demets (2008) in hun titel al de nadruk op seksualiteit en intimiteit, wat tot een bredere invulling leidt. Van Rijsingen (2002) daarentegen benoemt expliciet vrijen, wat een andere invulling kan betekenen.

Els Messelis is gerontoloog, met een specialisatie in welzijn en seksualiteit van ouderen. Ze geeft cursussen en lezingen voor onder andere vijftigplussers in cruciale levensfasen, voor woonzorgcentra en voor referentiepersonen intimiteit en seksualiteit in woonzorg. Haar andere boeken beslaan vooral vragen en andere kwesties over seksualiteit in ouderenzorg (e.g. *Genderidentiteit En Seksuele Diversiteit In De Ouderenzorg*, 2018). In *Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit* (2009) duidt ze de invloed van de context en geschiedenis op seksualiteit en leeftijd. Ze gaat dieper in op de wetenschappelijke achtergrond van de menopauze en de andropauze, maar geeft ook duiding bij allerlei termen en bestaande taboes. Ze sluit af met resultaten van een eigen onderzoek naar vijftigplussers en seksualiteit. Doorheen

¹ Zie bijvoorbeeld: Timmerman, I. (2016). *Zin in Seks! Zo ontwikkel je een sexy state of mind*. Anderz.

het boek worden de eigen ervaringen van vijftigplussers geïncorporeerd in het wetenschappelijke aspect.

Isabelle Demets is een seks- en relatieconsulente en een psychosociale hulpverlener in een abortuscentrum. Ze spitst zich niet specifiek toe op ouderen, maar begeleid iedereen met een seksueel en/of relationeel probleem. In *Seks en Intimiteit na je 50^{ste}* (2008) worden de heersende taboes en effecten van agisme uitgedaagd en weerlegd. Door verschillende vijftigplussers aan het woord te laten over hun eigen ervaringen en door een beroep te doen op een gynaecoloog en uroloog probeert de auteur de lezer duidelijk te maken dat er geen houdbaarheidsdatum zit op verliefd zijn en genieten van seksuele activiteiten. Het boek biedt tips en suggesties aan om de kwaliteit van het seksleven te verhogen, voor zowel mannen als vrouwen.

Hannie Van Rijsingen is een seksuoloog en relatietherapeut met een specifieke focus op cyberseks en seksverslavingen. Daarnaast heeft ze meerdere werken geschreven over geen of weinig zin hebben in seks (e.g. *Seks Alles of Niets*, 2005) en over seksualiteit van senioren (*Senioren op Vrijersvoeten*, 2003). Het boek *Zin in Vrijen voor Vrouwen* (2002) heeft de duidelijkste doe-het-zelfaanpak doordat er enerzijds theorieën en informatie worden gegeven en er anderzijds aan de slag wordt gegaan met denk en doe-oefeningen voor de lezer en eventueel de partner. Het legt veel nadruk op zelfacceptatie, hoe om te gaan met wat je geleerd hebt en op welke manier je verder moet gaan met deze inzichten. De auteur gebruikt verhalen van haar eigen patiënten om veelvoorkomende mythes en hindernissen te bespreken. Het boek gaat diep in op verschillende aspecten van relaties en hoe onder andere autonomie binnen de relatie, de invloed van buitenaf en het eigen zelfbeeld een invloed hebben op de zin.

4.2.1. Analyseren van data

Door een kritische discoursanalyse toe te passen op de boeken tracht ik te achterhalen welke thema's, adviezen, perspectieven en waarden er naar voren komen en wat ze willen bereiken. Een discoursanalyse ziet taal namelijk als "een sociaal gedrag" dat metaboodschappen voortbrengt en contextafhankelijk is (Van den Berg, 2004, p. 30). De stereotypes en gevolgen van agisme die worden besproken uit de state-of-the-art zijn, net zoals andere sociale werkelijkheden, verweven in taalgebruik en discursieve praktijken. Taalgebruik wordt ook in verband gebracht met het (sociaal) constructivisme. De representatie van ouderen en seks en de interpretatie ervan is deel van de ruime invulling van discours (Blommaert & Verfaillie, 2017). Binnen dit discours hoort ook de context waarin de informatie tot stand is gekomen en verspreid wordt. Deze context is dialogisch, (trans)lokaal en historisch (ibid., pp. 340-345). De onderzoeksvragen worden behandeld aan de hand van de informatie uit de state-of-the-art.

Om aan de slag te gaan met de boeken werkte ik met het thematisch coderen van terugkerende thema's zoals seksuele problemen, eventuele verklaringen en veelvoorkomende mythes en stereotypes. Hieronder vallen vooral verschillende factoren die een invloed kunnen uitoefenen op de seksualiteitsbeleving, waaronder biologische ontwikkelingen zoals symptomen van de menopauze, psychosociale invloeden zoals veranderingen in de (naaste) omgeving en historische en culturele invloeden zoals opvoeding en wijdverspreide mythes. Deze invloeden bekijk ik binnen het overkoepelende biopsychosociale model. Verder codeerde ik voor onderliggende theorieën en perspectieven zoals agisme en seksisme, enerzijds binnen de besproken adviezen en thema's en anderzijds hoe hiertegen wordt ingegaan door de auteurs.

Via deze codes heb ik een beeld geschept over de globale en belangrijkste inhoud, en kon ik nagaan wat de heersende ideeën zijn. Na een eerste open codering werd overgegaan naar het axiaal coderen, waarbij ik de codes vergeleek en waarbij terugkerende elementen werden samengevoegd in overkoepelende codes. Uiteindelijk kwamen drie thema's naar voren, met name de dominantie van het biopsychosociale model, de aanwezigheid van heteronormativiteit in de boeken en de soms tegenstrijdige benadering van ouder worden en seksualiteit. Deze worden verder nog geanalyseerd uit een intersectioneel perspectief.

Uiteraard zijn er nog andere bevindingen, opmerkingen en kritieken op de boeken en in het algemeen, de zelfhulp literatuur te formuleren. Deze thesis vormt geen volledige analyse, maar geeft een aanzet tot een diepere ontleding van de invloed van de literatuur.

5. Analyse van de zelfhulpboeken

Alle zelfhulpboektitels geven aan dat ze iets willen veranderen en in vraag stellen. Ze gebruiken een stereotiepe idee zoals “mannen willen seks, vrouwen willen intimiteit” of “waarom je nooit te oud bent voor goede seks” en willen het tegenovergestelde bewijzen. Meer specifiek willen ze de lezer geruststellen door te benadrukken dat de vragen en problemen waarmee die zit niet abnormaal zijn. Dit hoofdstuk bespreekt verschillende thema's. Ten eerste bespreek ik de biopsychosociale benadering van seksualiteit, intimiteit en de seksualiteitsbeleving. Ten tweede ga ik dieper in op de dominantie van het heteronormatief perspectief, wat vooral behandeld wordt aan de hand van enkele mythes. Ten derde onderzoek ik de verhouding tussen seksualiteit en leeftijd, waarbinnen veelvoorkomende adviezen en oefeningen worden besproken. Ten slotte bespreek ik de intersectionele benadering van leeftijd en seksualiteit.

5.1. De biopsychosociale benadering van seksualiteit

Het biopsychosociale model staat centraal in de drie boeken. De auteurs vertrekken vanuit het perspectief dat seksualiteit en alles wat hiermee te maken heeft niet tot stand komt, ontwikkeld en beïnvloed wordt door één factor, maar door verschillende externe factoren. Dit zijn met name biologische invloeden, psychologische en sociale omstandigheden. Meer specifiek schrijven ze over biologische veranderingen die optreden rond het vijftigste levensjaar en de verschillen tussen mannen en vrouwen, psychologische en persoonlijke invloeden op individueel vlak zoals nieuwe levensvragen tijdens deze veranderingen of een breuk in de partnerrelatie, en sociale en culturele invloeden zoals tijd van opvoeding en socialisatie. Hierdoor zijn er sterke individuele verschillen mogelijk, al benadrukken de auteurs dit niet altijd even sterk in de boeken. Deze aanpak sluit aan bij het biopsychosociale paradigma van DeLamater en Sill (2005), maar de zelfhulpboeken hanteren soms een minder politieke aanpak doordat ze factoren die invloed uitoefenen voornamelijk op individueel niveau zien. Factoren zoals agisme komen vooral aan bod wanneer het gaat over beeldvorming, maar deze bespreking blijft vrij algemeen. Het model wordt niet expliciet benoemd door de auteurs, maar allen wijzen wel op het belang van een brede invulling van seksualiteit en de beleving. Deze invalshoek is zichtbaar doorheen de hele boeken. Vaak wordt er expliciet verwezen naar één factor, maar deze lopen regelmatig in elkaar over.

Het biopsychosociale perspectief komt allereerst tot uiting bij de definiëring van seksualiteit, iets waar de auteurs mee beginnen in hun inleiding. Alle drie vertrekken vanuit een definitie van seksualiteit om duiding te geven bij de ontwikkelingen waarmee (oudere) vrouwen in aanraking komen. Deze definities verschillen, maar delen toch veel raakvlakken. Er is bijgevolg dan ook geen eenduidige omschrijving. Ten eerste wordt de enge woordenboekdefinitie die slaat op geslachtelijke omgang aangehaald, maar alle auteurs wijzen op de complexe invulling in de ruime zin: “Seksualiteit is de ruime en algemene term voor een complex geheel van gevoelens en handelingen die een persoon kan ervaren of uitvoeren en die samenhangen met lichamelijke gevoelens met betrekking tot een ander persoon” (Messelis, 2009, p. 81). Ze geven echter aan dat deze definitie niet breed genoeg is en vullen het aan met (1) seksueel gedrag dat ook een individuele beleving zoals masturbatie of het lezen van erotische literatuur omvat, (2) seksuele behoefte en interesse, en (3) seksuele beleving dat vooral een evaluatieve dimensie is.² Deze aspecten zijn voor iedereen anders omdat ze onderhevig zijn aan de historische, persoonlijke, psychosociale en culturele context³ waardoor er misverstanden of onjuiste kennis kunnen ontstaan⁴. De omschrijving die de auteurs gebruiken is breed en heeft aandacht voor de (individuele) context, maar er ontbreekt wel aandacht voor onderliggende machtsverhoudingen.

Ten tweede is er aandacht voor de veranderingen in de seksualiteitservaring doorheen het leven. Hier leggen ze de link met biologische veranderingen, die voornamelijk tot uiting komen in het dalende “seksuele vermogen”, bijvoorbeeld op vlak van tempo en intensiteit (Messelis, 2009, p. 88). Verder is deze ervaring onderhevig aan culturele en psychosociale invloeden. De auteurs besteden in het algemeen veel aandacht aan het individuele karakter van de seksualiteitsbeleving bijvoorbeeld het hebben van een partner, al worden bepaalde maatschappelijke dimensies zoals het patriarchaat en de Kerk als een gemeenschappelijke ervaring of onderdrukking voor vrouwen en leeftijdsgroepen gezien. Binnen de leeftijdscategorie vijftigplus worden de seksuele revolutie en de veranderingen van de jaren zestig en later verstaan als een bepalende factor. Toch zijn deze gebeurtenissen ook aan veel personen voorbijgegaan.⁵ Opnieuw ligt de klemtoon op invloeden zoals emoties, cultuur, socialisatie, het ouderlijk milieu en de eigen seksuele ervaringen:

² Messelis, pp. 81-82; Van Rijsingen, p. 30

³ Messelis, pp. 81-82

⁴ Van Rijsingen, p. 30

⁵ Messelis, p. 147

Alles wat je geleerd en meegekregen hebt in het leven heeft invloed op je denken. En de manier waarop je denkt heeft weer invloed op wat je ervaart en voelt in het leven, dus ook ten aanzien van lichamelijkeid en seksualiteit (Van Rijsingen, 2002, p. 40).

Van Rijsingen spoort de lezer aan stil te staan bij geïnternaliseerde mythes en ideeën over het eigen lichaam, en de mogelijke effecten ervan, maar waarschuwt om deze niet te ervaren als de enige invloeden. Volgens haar oefent namelijk iedereen zelf een grote invloed uit op hun beleving.⁶ Op deze manier legt ze een grote verantwoordelijkheid bij de vrouw zelf. Bovendien benadrukt ze sterk het belang van zelfvertrouwen en zelfacceptatie, en hoe deze in relatie staan tot geïnternaliseerde normen en waarden. Deze normen en waarden kunnen enerzijds als steun, maar anderzijds als barrières functioneren in het (seksuele) leven⁷, wat ook al bevestigd werd in de academische literatuur (Ayalon & Tesch-Römer, 2018; Shiovitz-Ezra et al., 2018). De link tussen deze ideeën en een aantal veelvoorkomende mythes komt later aan bod.

Ten derde gaan de auteurs opnieuw dieper in op de biologische verschillen tussen mannen en vrouwen, wat hun binaire standpunt reflecteert. Dit gaat expliciet over de anatomie en de aan- of afwezigheid van bepaalde hormonen⁸ of over het niet voldoende kennen van de eigen geslachtsdelen⁹. Hierin identificeren ze de menopauze als de voornaamste beïnvloedende factor. Het uitblijven van de menstruatie en de soms zichtbare veranderingen in het lichaam kunnen leiden tot bepaalde gevolgen voor de seksualiteitsbeleving. De auteurs beschrijven deze ontwikkelingen als nu eenmaal verschillend voor mannen, al bespreken Messelis en Demets wel de effecten van de andropauze¹⁰. Niet langer vruchtbaar zijn kan voor sommige vrouwen een geruststelling zijn¹¹, terwijl anderen reproductie net ervaren als een vereiste voor seks¹². De boeken benadrukken bovendien alle drie dat de culturele invloed op de biologische verschillen en veranderingen immens is.¹³ Dit is bijvoorbeeld zichtbaar in de reacties op de menopauze en hoe dit wordt gerepresenteerd, maar ook in de tegenstrijdige houding ten aanzien van vrouwen

⁶ Van Rijsingen, p. 18

⁷ Van Rijsingen, p. 51

⁸ Demets, p. 29; Messelis, p. 109, p. 116

⁹ Van Rijsingen, pp. 43-48

¹⁰ Messelis, pp. 103-106; Demets, pp. 174-177

¹¹ Demets, pp. 29-30; Messelis, p. 92

¹² Van Rijsingen, p. 76

¹³ Demets, p. 50-52, p. 65; Messelis, pp. 63-68; Van Rijsingen, p. 41

en seks. Vooral de traditionele rollenpatronen en oude(re) generaties worden aangehaald als hardnekkig:

Tot mijn verbijstering stel ik in gesprekken met jonge vrouwen soms nog vast dat ze eigenlijk zelf niet goed weten wat ze leuk vinden op seksueel vlak, hun eigen lichaam zelfs niet goed kennen, nooit echt geëxploreerd hebben. Niet verwonderlijk dan dat heel wat vrouwen van vorige generaties, waar nog minder openheid bestond of toegang tot (bevrijdende) informatiebronnen, ook nooit echt hun eigen seksualiteit ontwikkelden. En dan ook afhaken op bepaalde leeftijd (Demets, 2008, p. 52)

Binnen deze verschillende invullingen van het concept seksualiteit is de biopsychosociale benadering duidelijk te zien. Er ligt wel een nadruk op het biologische aspect, en dan vooral op de verschillen tussen mannen en vrouwen, maar de auteurs beschouwen externe factoren soms als nog invloedrijker. Op deze manier accentueren ze de onderliggende verhoudingen. Toch ontbreekt er een dieper sociaal component. Behalve het vermelden van mythes en wijdverspreide ideeën, besteden de boeken niet veel aandacht aan de invloed van sociale structuren en ongelijke machtsverhoudingen tussen partners en in de maatschappij. Messelis vermeldt kort de invloed van beeldvorming en discriminatie op basis van leeftijd en gender, maar gaat hier verder niet dieper op in.¹⁴ Er ontbreken bovendien getuigenissen van vrouwen die vertellen over hun ervaringen met deze structuren. Ze getuigen enkel over hun individuele beleving van hun leeftijd in relatie tot seksualiteit. Hierdoor lijkt het alsof vrouwen voornamelijk door hun persoonlijke historische en maatschappelijke context worden beïnvloed, en alsof ze met de juiste mentaliteit en oefeningen hun seksualiteitsbeleving kunnen veranderen en controleren.

Intimiteit is een ander belangrijk onderwerp in de boeken. Het is zodanig verweven met seksualiteit en relaties dat twee van de drie boeken het in hun titel vermelden. In het algemeen wordt intimiteit gezien als een fundamenteel deel van een relatie waarbinnen er autonomie, communicatie en verbondenheid heerst.¹⁵ De auteurs koppelen het ook aan liefde en beschrijven het als iets wat met de jaren beter of juist slechter verloopt.¹⁶ Dit toont de mate waarin de auteurs

¹⁴ Messelis, p. 67

¹⁵ Demets, pp. 40-41; Messelis, p. 83

¹⁶ Messelis, pp. 83-84

intimiteit als een deel van de seksualiteitsrelatie zien. In hun invulling is intimiteit een van de factoren die een invloed uitoefent op de seksualiteitsbeleving, maar ook externe factoren zoals de duur van de relatie of hormonale veranderingen tijdens de menopauze kunnen de intimiteit beïnvloeden.

Intimiteit krijgt in de boeken een brede invulling. Messelis benoemt bijvoorbeeld vijf soorten: intellectuele, spirituele, sociale, emotionele en fysieke intimiteit.¹⁷ Dit zijn alle elementen die volgens haar vaak tussen partners plaatsvinden. Ze ziet intimiteit dus enkel in verband met een liefdesrelatie omdat het onder andere wederzijds vertrouwen en emotionele veiligheid omvat. Bovendien beschrijft ze deze persoonlijke gevoelens als aspecten waarvoor vrouwen gevoeliger zijn dan mannen.¹⁸ Ook al wil ze het cliché dat vrouwen meer intimiteit willen dan mannen weerleggen, reproduceert ze hier echter hetzelfde idee. Van Rijsingen ziet intimiteit ook als verbonden aan een liefdesrelatie tussen twee personen, waardoor het een belangrijke rol kan spelen in de seksualiteitsbeleving. Door intimiteit als een fundament te zien voor de liefdesrelatie en als iets wat gemist kan worden en waaraan gewerkt kan worden, gaan de auteurs ervan uit dat dit is waar iedereen op zoek naar is en dat dit nodig is om tot seks te komen. Doordat het bovendien plaatsvindt tussen liefdespartners lijkt het alsof liefde een voorwaarde is voor seksueel contact, en dan voornamelijk bij oudere mensen.

Demets beschouwt intimiteit op haar beurt als “een wederzijds proces van open communicatie met de partner over zichzelf” (2008, pp. 40-41). Dit leidt volgens haar tot autonomie en verbondenheid, waardoor beide partijen hun eigen grenzen kunnen stellen in de relatie. Er kan ook sprake zijn van intimiteit bij koppels die zelden of nooit seksueel contact hebben. Dit kan bijvoorbeeld wanneer een van beide partijen geen behoefte meer heeft aan seks of wanneer iemand buitenechtelijke relaties heeft. Via enkele getuigenissen toont ze voorbeelden van koppels en personen die op deze manier wel een balans en veilige plek hebben gevonden.¹⁹ Deze visie bevestigt echter opnieuw de nood aan intimiteit of verbondenheid met een ander.

¹⁷ Messelis, p. 84

¹⁸ Messelis, p.83

¹⁹ Demets, p.91, p. 112

5.1.1. Seksuele problemen

In het algemeen ligt de focus van de boeken op de veranderingen die ontstaan door het ouder worden. Deze kunnen positief en negatief zijn. Door ze te benaderen vanuit een biopsychosociaal oogpunt proberen ze een overzicht te maken van factoren die de ervaring van de lezer beïnvloeden. De auteurs benadrukken dat veel ontwikkelingen waar vijftigplussers mee te maken krijgen met elkaar verbonden zijn. Ze kunnen apart van elkaar bestaan, maar ze kunnen elkaar ook versterken. Bovendien krijgt niet elke vrouw last van dezelfde klachten en wordt niet iedereen geconfronteerd met dezelfde problemen, zo zeggen ze. Hoewel de auteurs spreken over veranderingen in het algemeen, benaderen ze seks toch vaak vanuit het idee dat er een probleem is. Ze bespreken verschillende seksuele problemen die ook benoemd worden in het dominante verval-narratief, zoals vernoemd in de academische literatuur. Zo wijzen ze op de ‘normale’ aftakelingen die horen bij verouderen, al wordt dit proces soms heel negatief verwoord. Door deze problemen te bespreken proberen ze enerzijds de lezer gerust te stellen en bepaalde kwesties waarmee ze geconfronteerd wordt zelfs te laten omarmen. Anderzijds proberen ze om op een niet-schadelijke manier – er ligt bijvoorbeeld geen nadruk op jong blijven – dit proces te veranderen. Door het thema aan te kaarten hopen de auteurs seksualiteit bij vijftigplussers te normaliseren.

Ten eerste besteden de auteurs aandacht aan de biologische veranderingen die veelal samenhangen met de menopauze zoals pijn, vaginale droogte, afname van hormonen, dunner slijmvlies en algemene lusteloosheid.²⁰ Een eventuele daling van het libido wordt ook vernoemd, net zoals meer aandacht voor liefkozing.²¹ Aan de mannelijke kant worden vooral erectieproblemen benoemd.²² Door deze veranderingen te bespreken tonen Messelis en Demets dat ze normaal zijn en bij veel leeftijdsgenoten voorkomen. Ten tweede bespreken ze psychologische klachten die bij de menopauze of het verouderen horen. Dit zijn bijvoorbeeld onzekerheden²³, prestatiedruk en het internaliseren van hardnekkige mythes.²⁴ Ten derde gaat het over de culturele effecten van deze veranderingen. Deze beslaan onder andere negatieve

²⁰ Demets, pp. 177-181

²¹ Demets, p. 46

²² Demets, pp. 47-49, Messelis, pp. 88, pp. 103-104

²³ Demets, p. 156; Messelis, pp. 57-59

²⁴ Messelis, p. 103, p. 66

ervaringen²⁵ en de maatschappelijke druk om jong en vitaal te blijven²⁶. Deze problemen worden beschreven als erg veelvoorkomend, terwijl dit niet voor iedereen het geval is. Ook al benadrukken de auteurs dat iedereen anders is, door de uitgebreide beschrijving van bovenstaande klachten lijkt het toch alsof elke vrouw dezelfde problemen tegenkomt en zal tegenkomen wanneer ze de kaap van vijftig bereikt. Door de focus op mogelijke problemen lijkt het echter alsof seks op latere leeftijd voor velen moeilijk is, maar dat het mits enkele oplossingen en oefeningen niet onmogelijk is. De vijftigplusser zonder moeilijkheden is eerder een uitzondering.

Zin In Vrijen Voor Vrouwen vertrekt vanuit het probleem geen of minder zin te hebben in seks, wat kan voortvloeien uit diverse oorzaken en redenen. Deze redenen liggen volgens Van Rijsingen voornamelijk bij de vrouw. Ze ziet ze als dingen die meestal kunnen veranderen, mits de vrouw er moeite voor doet. Ze spreekt vrouwen aan die “de vanzelfsprekende intimiteit” missen, die bekaf zijn na hun dagen en die zich afvragen of dit nu alles is terwijl ze eigenlijk niet mogen klagen (Van Rijsingen, 2002, p. 10). Deze beschrijving spreekt een bepaald soort vrouw aan die werkt en kinderen heeft en die tot een bepaalde klasse behoort. Daarnaast zijn er volgens haar vrouwen die seks als een verplichting zien of die bij de minste aanraking door hun partner al in paniek schieten. De eerste categorie omvat een groep vrouwen die hun situatie vergelijkt met wat ze in hun omgeving horen – dus ook via beeldvorming – waarna hun negatieve gevoelens uitgroeien tot een “kolossaal monster” (ibid.). Hiermee identificeert ze geen specifieke problemen, maar schetst ze juist een beeld waaruit blijkt dat er niet één kwestie speelt. Dit zijn vooral persoonlijke en psychologische kwesties, en behalve bepaalde beeldvorming in hun omgeving weinig sociale factoren.

In de volgende hoofdstukken reikt de auteur oefeningen aan om de lezer haar eigen angsten en hindernissen te laten identificeren. Ze vindt dat de vrouw eerst zelf moet nadenken over eventuele gedrag patronen en miscommunicatie, waarna ze tips geeft om op een constructieve manier te communiceren met haar partner.²⁷ Bovendien legt ze pas aan het einde van dit proces de nadruk op samenwerking met de partner, bijvoorbeeld wanneer er bepaalde angsten of schaamte aanwezig zijn²⁸. Later benoemt ze enkele karakteristieke oorzaken van een gebrek aan zin, zoals een disbalans in de autonomie tussen partners, het opgaan in moederschap

²⁵ Van Rijsingen, pp. 35-38

²⁶ Demets, p. 35; Messelis, p. 117

²⁷ Van Rijsingen, p. 81, pp. 87-96, pp. 107-123

²⁸ Van Rijsingen, pp. 120-121

en de combinatie moeder, vrouw en minnares zijn.²⁹ Deze opvattingen tonen dat de vrouw wordt geacht te werken aan het hebben van zin in seks, wat impliceert dat dit voor de man geen probleem kan vormen en dat seks belangrijk(er) is voor hem. Daarnaast lijkt het combineren van verschillende rollen opnieuw een vrouwenzaak en iets waar mannen en vaders minder moeite mee hebben. Het vaderschap lijkt overigens minder belangrijk zo, wat een eerder traditionele blik weerspiegelt.

Geen zin hebben is volgens onderzoek van Messelis een van de drie meest voorkomende problemen bij vrouwelijke vijftigplussers, naast vaginale droogheid en het niet fijn vinden van seks.³⁰ Dit toont opnieuw dat seksuele activiteit na vijftig jaar als zeer belangrijk wordt beschouwd, voor de vrouw zelf en voor haar partner. Messelis gaat echter niet dieper in op de redenen of motivatie hierachter, en of deze eerder persoonlijk zijn of juist uit een maatschappelijke verplichting stammen. Van Rijsingen erkent dat sommigen een gebrek aan interesse of zin niet als een probleem ervaren, maar vrouwen die wel nog interesse hebben in seksueel contact kunnen volgens haar zin maken. Lust moet volgens haar opgeroepen of geprikkeld worden, waardoor de vrouw in kwestie terug controle krijgt over haar eigen lustgevoelens.³¹ Dit legt opnieuw een sterke verantwoordelijkheid bij de vrouw en niet bij haar partner, ook al is het einddoel vooral om tot seksueel contact met te komen.

Demets volgt psycholoog en sekstherapeut David Schnarch in zijn niet-pathologische kijk op seksuele problemen. Ze vindt dat deze problemen inherent deel uitmaken van de intieme relatie en schrijft verder dat “normale mensen” seksuele problemen hebben (2008, p. 40). De autonomie en verbondenheid die ze linkt aan intimiteit komen hier terug. Communiceren over problemen wordt zo “een motor van groei” (ibid., p. 41). Communicatie vormt volgens haar echter het grootste probleem tussen koppels, zeker wanneer ze al lang samen zijn of juist op zoek zijn naar een nieuwe partner. Om te werken aan eventuele problemen op seksueel vlak moeten partners nadenken over en bespreken of er sprake is van een bepaald vrijpatroon en welke motieven om te vrijen er zijn.³² Demets legt dus een grote verantwoordelijkheid bij beide partners. Naast communiceren reikt ze enkele tips aan in verband met experimenteren en het aanvaarden van verschil.³³

²⁹ Van Rijsingen, pp. 75-76

³⁰ Messelis, p. 129

³¹ Van Rijsingen, p. 65

³² Demets, pp. 181-183

³³ Demets, pp. 42, pp. 181-184

Binnen de bespreking van mogelijke seksuele problemen gaat er veel aandacht naar de mogelijkheid tot penetratie, wat opnieuw te plaatsen is binnen het verval- en medische narratief. Er is bijkomend sprake van een heteronormatief perspectief, met een specifieke focus op mannen. Hoe dit tot uiting komt wordt besproken in de volgende sectie. Ook al zijn de boeken geschreven voor vrouwen, erkennen ze niet-heteroseksuele koppels en hebben ze aandacht voor niet-penetratieve seks, soms wordt de mogelijkheid tot penetratieve seks toch – onbewust – naar voren geschoven als gewenst. Zo wijst Demets op het trainen van de bekkenbodemspieren om extra druk op de penis te kunnen uitoefenen, al vermeldt ze ook dat dit voordelen heeft voor de vrouw.³⁴ Van Rijsingen geeft dan weer tips om de penis te leren aanraken en om schaamte te overwinnen bij oraal-genitale seks. Bij dit laatste spreekt ze wel in hem/haar-termen, maar wanneer ze hier verder op in gaat geeft ze tips over onder andere de geur en smaak van een penis en sperma.³⁵ Verdere uitleg of tips over vrouwen geeft ze niet. Messelis gebruikt de brede invulling van het concept seksualiteit soms door elkaar met ‘geslachtsgemeenschap’, wat opnieuw wijst op penetratie.³⁶ Er is zoals besproken in de state-of-the-art al veel kritiek verschenen op deze medicalisering en de instandhouding van een patriarchale houding (Calasanti & King, 2005; Loe, 2004; Sandberg, 2013). De auteurs geven echter ook aan dat seksuele handelingen divers zijn en dat bepaalde fantasieën of voorkeuren pas op latere leeftijd ontdekt kunnen worden of tot uiting kunnen komen.

5.2. Heteronormativiteit

Bovengenoemde tendens om te focussen op het herstel van penetratie toont aan dat de auteurs toch, ondanks hun zelfbenoemde brede invulling van wat seksualiteit is, penetratie als de standaard seksuele activiteit zien, of dat nu al dan niet onbewust gebeurt. Hoewel ze op sommige momenten erkennen dat seksualiteit veel meer kan zijn dan penetratie en dat de boeken niet enkel bedoeld zijn voor heteroseksuele vrouwen, lijken ze penetratieve seks door heteroseksuele koppels, met een nadruk op de bevrediging van mannen, als ‘echte’ seks te beschouwen.

Dit komt op het eerste gezicht al naar voren. In *Zin in Vrijen voor Vrouwen* luidt de subtitel namelijk “Wat een vrouw kan doen als zij geen zin heeft en hij wel”. Deze zin impliceert

³⁴ Demets, p. 172

³⁵ Van Rijsingen, pp 122-123

³⁶ Messelis, p. 13

dat vrouwen zich moeten aanpassen aan het lustgedrag van de man, een interpretatie die aansluit bij het werk van Tyler (2008). Van Rijsingen geeft echter zelf aan dat ze de oefeningen en adviezen uit haar boek ook gebruikt wanneer lesbische vrouwen in haar praktijk langskomen. Ze zijn dus volgens haar niet uitdrukkelijk afgestemd op heterokoppels, maar de titel wijst wel op een vrouw die geen zin heeft en een man die wel wil. Dit vertaalt zich ook in uitspraken zoals de lezer die “‘Die wil wat’ denkt als [d]e partner bij thuiskomst de lippen iets langer op de [hare] laat rusten” (2002, p. 11). Het boek focust dus wel volledig op man-vrouwrelaties, op enkele getuigenissen als uitzonderingen na.

Zin in Vrijen voor Vrouwen impliceert op deze manier dat seks een vereiste is voor een partnerrelatie en dat de man bevredigd moet worden. Dat seks vanzelfsprekend is in een relatie komt soms letterlijk naar voren: “[A]ls je nooit of zeer weinig de behoefte voelt om met je partner te vrijen of anderszins seksueel te verkeren, moet je je wel afvragen wat je nog voor hem of haar voelt” (2002, p. 123). Bovendien ziet de auteur de lezer als iemand die er werk in wil steken om tot een betere seksuele relatie te komen, maar dit werk is voornamelijk individueel. De vrouw moet eerst aan zichzelf werken, voordat ze hierover in gesprek kan gaan met haar partner. Door verschillende getuigenissen wordt ook duidelijk dat een gebrek aan zin een vrouwenprobleem is, zo reageren drie mannen: “Waarom moet ik naar die hulpverlener? Het is toch háár probleem?” (2002, p. 81). Van Rijsingen erkent dat deze ingesteldheid problematisch is, maar schrijft dit toe aan een nieuwe mythe die zegt dat vrouwen van seks moet genieten, tegenover oudere ideeën die dit verboden³⁷. Ondanks dat Van Rijsingen niet zegt dat seks een verplichting is, kadert ze een gebrek aan zin als een seksueel probleem dat individueel opgelost kan en moet worden door vrouwen.

Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit lijkt op het eerste gezicht ook te vertrekken vanuit een heteronormatief perspectief. Deze titel zet man en vrouw tegenover elkaar en schuift een heteroseksuele relatie naar voren. Messelis gebruikt deze titel omdat ze vooral man-vrouwrelaties onderzoekt, al schrijft ze dat ze hiermee geen afbreuk wil doen aan holebi-koppels.³⁸ De ondertitel luidt “wat 50-plussers er in werkelijkheid zelf over denken”, waarmee ze de stelling wil uitleggen en ontkrachten. De titel lijkt dus in eerste instantie gekozen om aandacht te trekken. Toch reproduceert ze het idee dat vrouwen liever intimiteit willen soms zelf, zoals vermeld in voorgaande bespreking over intimiteit. Het boek houdt een binaire man-vrouwpositie in stand doordat het constant vrouwelijke en mannelijke eigenschappen en

³⁷ Van Rijsingen, p. 81

³⁸ Messelis, p. 11

ontwikkelingen met elkaar vergelijkt. De verschillen worden gekaderd als aanvullend en ze gaat dieper in op (seksuele) problemen die beiden kunnen ondervinden tijdens het verouderingsproces, vooral ten opzichte van elkaar. Demets daarentegen schrijft voor vrouwen en mannen en gebruikt in haar getuigenissen verschillende koppels, onder wie een lesbisch en homoseksueel koppel, mensen die nog steeds zoekende zijn en mensen die meerdere partners hebben (in een open relatie of in de context van vreemdgaan). Haar boek probeert op deze manier een inclusieve kijk te hanteren, maar ze vermeldt geen vijftigplussers die bijvoorbeeld non-binair of transgender zijn. Hierdoor kunnen bepaalde groepen uitgesloten worden.^s

Ten tweede gaan de auteurs zelf aan de slag met de dominantie van het heteronormatieve model dat ze herkennen in de samenleving. Ze benadrukken het belang van seks op individuele basis, bijvoorbeeld als bron van geluk of ruzie, maar ook op maatschappelijk vlak, door de commercialisering en ten slotte als controlemiddel of als uitdrukking in de kunst.³⁹ Hierdoor bestaan er volgens hen talloze mythes en veronderstellingen over seks die een grote rol spelen in de beeldvorming en beleving van seksualiteit bij oudere vrouwen. De auteurs schrijven de instandhouding van zulke denkbeelden toe aan historische, sociale en culturele ontwikkelingen, al verwijzen ze soms ook naar biologische factoren.⁴⁰ Dit fenomeen, de combinatie van biologisch verouderen samen met maatschappelijke ideeën over wat oud zijn betekent, weerspiegelt Gullettes (2003) theorie over cultureel verouderen. De auteurs gaan hier mee akkoord, al benoemen ze deze theorie niet. Ze willen echter dat vrouwen deze ideeën doorbreken en sporen de lezer aan stil te staan bij de rol die ze spelen in het eigen seksleven.

Veel mythes die ze noemen stellen dat er fundamentele verschillen zijn tussen mannen en vrouwen op alle vlakken en gebruiken heteroseksuele relaties als norm. Er worden geen stereotypes specifiek over homo- of biseksuele personen besproken, noch over personen die geen man of vrouw zijn. Voorbeelden zijn dat seks spontaan moet gebeuren, dat seks altijd met een ander gebeurt, dat seks alleen gelijk is aan geslachtsdaad en dat masturberen taboe is als er een partner beschikbaar is.⁴¹ Hieruit blijkt, volgens de auteurs, dat veel vrouwen vinden dat individueel met de eigen seksualiteit bezig zijn taboe is en dat penetratie gelijk is aan seks. Dit spreken ze tegen door hen aan te moedigen zelf te experimenteren en te ontdekken wat ze leuk vinden. Toch wordt 'seks' meestal als een gezamenlijke activiteit gezien of als dé activiteit waar naartoe wordt gewerkt. Deze implicaties zijn ook zichtbaar in een aantal opvattingen over

³⁹ Demets, p. 24

⁴⁰ Messelis, pp. 43-68; Demets, pp. 50-52; Van Rijsingen, pp. 40-48

⁴¹ Van Rijsingen, p. 41; Messelis, p. 43

het genot. Dit komt vooral neer op het idee dat mannen verantwoordelijk zijn voor het seksuele genot van de vrouw, dat beiden op hetzelfde moment een orgasme moeten hebben⁴² en dat seksuele opwindning door een ander veroorzaakt moet worden. Dit laatste ontkent volgens Van Rijsingen de eigen verantwoordelijkheid, waardoor er een afhankelijkheid van anderen blijft bestaan.⁴³ Deze voorbeelden benadrukken de taak van de man als voortrekker in het seksuele gedrag, iets wat de auteurs tegenspreken. Vooral *Zin in Vrijen voor Vrouwen* behandelt dit idee doordat het vrouwen stimuleert te werken aan hun lustgevoelens, waardoor het lijkt alsof mannen altijd zin hebben. Ook al kadert ze de mythes als sociaal en cultureel bepaald, ze focust voornamelijk op de individuele psychologische gevolgen zoals het gebrek aan zin, en niet op wat er moet veranderen in de maatschappij.

Nog andere voorbeelden tonen dat het idee leeft dat seks niet voor vrouwen is. Zo noemen Messelis en Van Rijsingen onder andere de ideeën dat seks vies is, dat je niet mag laten merken dat je seks fijn vindt, dat seks voor reproductie is en dat je niet je behoefte aan knuffelen kenbaar mag maken als je geen seks wil genoemd.⁴⁴ Deze voorbeelden worden ontkracht en worden niet weerspiegeld in de eigen opvattingen van de auteurs. Zij gaan er eerder van uit dat de lezer wél seks wil en staan in mindere mate stil bij de mogelijkheid dat een vrouw zich verplicht kan voelen om seks te willen, eender door hun partner of door de maatschappij. Door deze mythes expliciet te benoemen willen de auteurs stellen dat ze onwaar en irreëel zijn en dat seks voor iedereen een persoonlijke kwestie is.

Behalve bovengenoemde misvattingen speelt volgens de auteurs vooral de hardnekkige en wijdverspreide mythe dat mannen seks willen en vrouwen intimiteit of liefde een grote rol in de seksualiteitsbeleving van vrouwelijke vijftigplussers. Deze specifieke mythe komt op verschillende manieren naar boven. Messelis noemt bijvoorbeeld: “Mannen moeten initiatief nemen”, “Mannen hebben meer behoefte” en “Mannen hebben seks nodig, vrouwen verlangen naar liefde” (2009, p. 43, p. 145). Demets behandelt het idee “Mannen hebben altijd zin” (2008, p. 50) en Van Rijsingen “Seks is belangrijker voor de man dan voor de vrouw” (2002, p. 41). Ze benaderen deze ideeën op een verschillende manier, maar allen gebruiken deze voorbeelden om ze te weerleggen. Toch lijkt het soms alsof ze bevestigen dat mannen (meer) seks nodig hebben en dat de vrouw dus moet werken aan haar lustgevoelens.

⁴² Messelis, p. 43

⁴³ Van Rijsingen, p. 68

⁴⁴ Messelis, p. 43; Van Rijsingen, pp. 41-42

Het idee dat mannen meer seks willen is niet enkel toe te schrijven aan vijftigplussers, maar komt voor in alle leeftijdsgroepen. De stelling dat vrouwen liever of meer liefde en intimiteit willen komt echter vaker tot uiting na de menopauze, door de hormonale en psychologische klachten die hieraan toe worden geschreven en door bepaalde stereotiepe opvattingen.⁴⁵ Hierin is het verval-narratief en de bijbehorende toenemende asexualiteit van oudere vrouwen zichtbaar. De auteurs erkennen dat deze ontwikkeling mogelijk is, maar zien het niet als veelvoorkomend. De manier waarop menopauzeklachten worden gekaderd door Messelis weerspiegelt echter wel de aftakeling.

Demets legt, naast een invloed van biologische factoren, ook veel nadruk op de maatschappelijke en sociale context. Hieronder verstaat ze vooral de traditionele rollenpatronen en ideeën die het patriarchale systeem weerspiegelen. Deze zorgen voor andere invullingen van zogenaamd normaal gedrag, wat volgens Demets heteronormatief en stereotiep gedefinieerd wordt. Zo schrijft ze dat meisjes vaak de boodschap krijgen om “spaarzaam om te gaan met hun lichaam, hun deugdzaamheid te bewaken [en] geen makkelijke prooi te zijn”, terwijl jongens “worden aangespoord om te jagen” (2008, p. 52). Hoewel vrouwen die vrijer omgaan met hun seksuele gedrag sneller worden gezien als “een slet”, worden mannen die minder zin hebben in seks gezien als “een watje” (ibid., p. 51). Hierdoor hebben vrouwen volgens haar andere verwachtingen over seks en meer voorwaarden om tot seksueel contact te komen. Ze ziet deze normen als potentieel schadelijk, maar gaat er zelf tot op bepaalde hoogte ook in mee.

Demets probeert het heteronormatieve perspectief en de negatieve effecten ervan op de samenleving te illustreren aan de hand van enkele voorbeelden. Ze laat bijvoorbeeld een 62-jarige man aan het woord die tot zijn 28^e niet openbaar homoseksueel was, onder andere door zijn jeugd op een katholiek internaat. In hun gesprek komt de heteronorm aan bod: “[D]e heteronorm is zeer dominant, maar helemaal niet van toepassing op het emotionele en seksleven heel wat medemensen” (2008, p. 165). De context en opvoeding worden hier genoemd als een sterke factor in de beleving. Een tweede voorbeeld is een 58-jarige vrouw die vertelt dat ze, terwijl ze haar huidige man leerde kennen, ook verliefd werd op een vrouw, maar dat ze hier nooit verder mee is gaan vanwege haar verantwoordelijkheidsgevoel. Later heeft ze enkele avontuurtjes beleefd, maar is ze nooit dieper ingegaan op haar homo-erotische gevoelens, al wil ze hier nu verandering in brengen. Toch beschrijft ze haar echtgenoot als een “echte mei ‘68er”, waarmee ze doelt op een vrijere seksualiteitsbeleving (2008, p. 88). Dit toont de invloed van de maatschappelijke bewegingen, maar ook hoe dit op een andere manier tot uiting kan komen bij

⁴⁵ Messelis, p. 103

vrouwen dan bij mannen. Uit andere getuigenissen komt veelal een strenge en vaak katholieke jeugd naar boven waarvan ze zich later hebben losgerukt. Deze voorbeelden gaan over de invloed van het christendom en de Vlaamse samenleving op vrouwen en mannen die homo- of biseksuele gevoelens hebben. Er is hierbij geen aandacht voor de verdere invloed op en van andere religies of culturele achtergronden, net zomin als voor personen die zich niet identificeren met de binaire gendernorm. Wel laat ze enkele vrouwen aan het woord die volledig uit deze aangeleerde rollen zijn gestapt, zoals vrouwen die een kortstondige relatie hebben met een jongere man of vrouwen die een minnaar hebben.⁴⁶

Zin in Vrijen voor Vrouwen plaatst mythes binnen de eventuele oorzaken van het weinig of geen zin hebben in seks. Volgens de auteur zijn deze ideeën, dus ook dat de man initiatief moet nemen, aangeleerd. Hierdoor is er sprake van een *selffulfilling prophecy*. Dit perspectief veronderstelt dat de denkpatronen ook afgeleerd kunnen worden, wat het tekort aan zin alleen als een psychologisch gevolg van een sociaal proces ziet. Uit haar eigen ervaringen schrijft de auteur dat vrouwen soms zo ver gaan dat ze hun partner vaak of altijd tegemoetkomen, zonder aan hunzelf te denken. Seks is dan iets wat bij een relatie of huwelijk hoort, maar wat geen prioriteit heeft.⁴⁷ Dit toont dat vrouwen veronderstellen dat seks vanzelfsprekend en noodzakelijk is voor een relatie. Door de lezer aan te moedigen om stil te staan bij de invloed die zulke belemmerende gedachtegangen uitoefenen op de eigen opvattingen over seks, kan er volgens Van Rijsingen verder gewerkt worden aan zin krijgen.⁴⁸ Hiermee bevestigt ze dus dat seks bij een relatie hoort. Ook de academische literatuur haalt de gevaren aan die Van Rijsingen ziet in de effecten van mythes. Zo wijzen onder andere Burgess (2004) en Dominguez en Barbagallo (2016) erop dat deze ideeën worden geïnternaliseerd met negatieve gevolgen voor de seksualiteitsbeleving.

5.3. De verhouding tussen seksualiteit en leeftijd

Leeftijd is binnen dit onderzoek een centrale factor. De seksualiteitsbeleving verandert doorheen de jaren door onder andere de duur van een relatie, gebeurtenissen in het persoonlijke leven en bepaalde biologische en psychologische veranderingen die iemand ondervindt. Bij vrouwen specifiek zijn dit vaak factoren verbonden aan de menopauze, die zich kunnen uiten

⁴⁶ Demets, p. 68, p. 129

⁴⁷ Van Rijsingen, p. 40

⁴⁸ Van Rijsingen, p. 77

op biologisch, psychologisch en sociaal vlak. Aan de hand van de besproken biopsychosociale benadering van seksualiteit en van leeftijd is er soms een tegenstrijdige verhouding te zien tussen deze twee factoren. De zelfhulpboeken benaderen leeftijd op verschillende manieren. Enerzijds kennen ze er veel waarde aan toe door het bespreken van bovengenoemde veranderingen en door het benoemen van vijftigplus als een soort breuklijn. Anderzijds benadrukken ze dat leeftijd en veroudering geen breuk of sterke verandering moet betekenen. Dit proces is bovendien individueel en maatschappelijk bepaald.

Zowel Messelis en Demets leggen de nadruk op het belang van leeftijd, maar ook op het nietszeggende ervan. Iedereen is bezig met verouderen en vanaf een bepaalde leeftijd vooral met hoe dit proces tegen te gaan. Vijftigplus wordt gezien als een bepaalde grens of “halfweg in het leven zijn” (Messelis, 2009, p. 22), maar de auteurs benadrukken dat kalenderleeftijd slechts een nummer is en niet altijd als juiste indicator telt. Toch hangen er talloze verwachtingen aan vast die veranderen afhankelijk van de generatie waartoe iemand behoort. Het is “een factor in het complexe biologische, sociale en psychologische samenspel” (Demets, 2008, p. 31).

De auteurs benadrukken verder ook de heterogeniteit van de leeftijdsgroep, maar bespreken de veelvoorkomende kwalen en veranderingen toch alsof ze bij iedereen tot uiting komen.⁴⁹ Er wordt geen bovengrens gesteld aan vijftigplus. Bepaalde onderzoeken waar de auteurs naar verwijzen gaan bijvoorbeeld over veertig- tot tachtigjarigen, al ligt de nadruk in het algemeen wel op mensen in de late vijftig. Dit komt vooral tot uiting bij de bespreking van klachten en biologische veranderingen gelinkt aan de menopauze, en omdat ze vooral vrouwen die nog werken en dit combineren met een huishouden beschrijven en aan het woord laten. Overigens gaan ze ervan uit dat de lezer kinderen en meestal ook een partner heeft. Deze kinderen wonen vaak nog thuis of zijn ze net het huis uit, wat opnieuw een bepaalde leeftijdscategorie representeert. Enkele getuigenissen van iemand in de zeventig vormen hier een uitzondering op.⁵⁰ Verder impliceert dit dat vrouwen voor de vijftig weinig kwalen hebben en dat ze erna plots met veel meer rekening moeten houden. Op deze manier wordt er plots een andere betekenis toegekend – die van ‘oud(er) zijn’ – aan problemen waarmee ook jongere vrouwen geconfronteerd worden, zoals minder lubricatie.

Vijftig jaar wordt dus als een soort breuklijn voorgesteld en vijftigplus als een nieuwe stap. Naast bepaalde biologische verschijnselen betekent vijftig jaar worden echter niet altijd

⁴⁹ Messelis, p. 22

⁵⁰ Demets, pp. 65-69; Messelis, p. 60; Van Rijsingen, p. 91

dat er grote veranderingen plaatsvinden. Huidige vijftigers moeten vaak nog zeker tien jaar werken en velen hebben studerende of jongwerkende kinderen. De zorgende rol is dus niet altijd afgelopen. Kleinkinderen kunnen er al zijn, maar gezien de algemene tendens dat mensen steeds later kinderen krijgen, worden mensen pas op latere leeftijd grootouders. Het lege nest-syndroom of het cassandracomplex⁵¹ waarnaar verwezen wordt, kan zo worden uitgesteld of verergerd. Toch kaderen Messelis en Demets deze leeftijdsgrens als veelzeggend.

In *Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit* benadrukt de auteur de tekortkomingen van de kalenderleeftijd en bestudeert ze mensen vanuit drie dimensies. Ten eerste gebruikt Messelis de chronologische leeftijd en fysieke veroudering, omdat leeftijdsgrenzen een makkelijk hanteerbaar criterium zijn. Leeftijdsgrenzen zijn echter ook verbonden aan eventueel discriminerende maatregelen waardoor ze waarschuwt een kritische blik te gebruiken. Ten tweede gebruikt de auteur de sociale leeftijd en sociologische veroudering, waarmee ze doelt op de sociale attitudes en het sociale gedrag dat ‘gepast’ is voor een bepaalde leeftijd. Deze grenzen verschuiven door sociale en maatschappelijke gebeurtenissen zoals de tendens dat kinderen langer thuis blijven wonen en dat iedereen langer moet werken. Hierdoor linkt ze de verzorgende rol en het nog moeten gaan werken aan niet-oud zijn. Ten derde noemt ze de psychologische leeftijd en veroudering die te maken hebben met mentale gezondheid en waarnemingen. Deze drie dimensies zorgen volgens haar voor een ruim perspectief op oude(re) leeftijd. Toch legt ze de nadruk op hoe vijftig jaar vandaag als actief wordt gezien en niet als oud, wat toont dat we langer ‘jong’ zijn of voldoen aan normen die de maatschappij aan jong zijn toekent. Hierdoor lijkt het alsof je pas ‘oud’ bent als je hierbuiten valt.

Toch telt Messelis chronologische leeftijd mee als dimensie omdat ze de opdeling in generaties van Becker (1992) volgt. Deze acht ze als belangrijk omdat de tijdsperiode waarin iemand opgroeit een grote invloed heeft op de seksualiteitsbeleving.⁵² Vijftigers van nu die geboren zijn in de jaren zestig of zeventig zijn opgegroeid in een andere en vaak vrijere maatschappij dan hun voorgangers: “[I]edere generatie heeft zijn eigen waarden en normen in verband met seks, lust en erotiek meegekregen” (Messelis, 2009, p. 44). Er wordt bij deze generatieleer echter geen rekening gehouden met verschillen in plaats van opgroeien, afkomst, sociaaleconomische toestand en dergelijke, terwijl deze wel een enorme invloed uitoefenen. De vrouwen die Messelis beschrijft en aanspreekt hebben veelal hetzelfde meegemaakt als elkaar

⁵¹ Messelis, p. 111

⁵² Messelis, pp. 21-22

– en als haarzelf – en bevinden zich in dezelfde sociale posities. Dit zijn vooral vrouwen uit de Vlaamse witte middenklasse die tijd en geld hebben om te werken aan zichzelf en om bijvoorbeeld te sporten, gezond te eten, therapie te volgen... Deze invulling van de vrouwelijke vijftigplusser is dus eerder homogeen en veralgemeniserend, terwijl Messelis zelf aangeeft dat dit een zeer heterogene groep is. Bovendien dragen mensen waarden en normen uit hun jeugd niet altijd (helemaal) mee naar de rest van hun leven.

Van Rijsingen daarentegen legt minder nadruk op de invloed van leeftijd, maar eerder op vrouwen die te maken krijgen met allerlei spanningen, verwachtingen en ontwikkelingen doorheen de tijd. Hierbij kunnen gebeurtenissen horen die typisch zijn voor vijftigplussers, zoals het uit het huis gaan van de kinderen, maar ook uit elkaar groeien na een lange relatie of net iemand nieuw leren kennen. Het zien van deze waarnemingen, vooral het hebben van een relatie en een gezin, als typisch en normaal getuigt echter van het heteronormatief ideale kerngezin.

De tegenstrijdige benadering van veroudering en seksualiteit komt op verschillende manieren naar voren. Leeftijd wordt op meerdere manieren verstaan en gebruikt. Binnen het verouderingsproces leggen de auteurs niet altijd de link met seksualiteit omdat ze het ook hebben over andere aspecten van het ouder worden. Het algemene beeld schept een idee over wat het betekent om vijftig jaar en ouder te zijn, en wat de gevolgen kunnen zijn voor het relationele en seksuele leven. Hieruit blijkt vooral dat vijftig jaar wordt gezien als een scharniermoment voor grote veranderingen. Dit betekent dat de boeken vooral lezers aanspreken die deze ontwikkelingen merken, maar sommige adviezen zijn ook leerrijk voor jongere vrouwen die met dezelfde moeilijkheden en vragen in aanraking komen.

In *Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit* kadert Messelis het verouderingsproces van de vrouw in het algemeen op een negatieve manier. Het proces is iets waaraan de vrouw wordt onderworpen en waar ze op verschillende manieren mee kan omgaan. De problemen en vragen die vrouwelijke vijftigplussers tegenkomen, worden voorgesteld in een specifieke context die niet voor iedereen even relevant is. Messelis gaat uit van een negatieve sfeer waarbinnen de vrouw zoekende is naar haar nieuwe zelf. Ze wordt gekaderd als onzeker en onvoorbereid op deze veranderingen waardoor ze zich vastklampt aan haar oude rol als opvoeder en verzorger. Dit wordt versterkt doordat haar kinderen vaak het huis hebben verlaten, wat opnieuw de heteronormatieve kijk reflecteert.⁵³ Ze wordt onderworpen aan diverse “psychologische grillen”, heeft “kritische reflecties gebaseerd op desillusies en

⁵³ Messelis, pp. 110-111

ontgoochelingen”, en kan op deze manier snel in een “klimaat van verlies” terechtkomen (Messelis, 2009, pp. 110-111). Bovendien ervaart deze vrouw vaak problemen met haar man die door een eigen crisis verbitterd is of haar heeft verlaten (ibid.). Binnen deze context kan de seksualiteitsbeleving van de vrouw niet anders dan negatief zijn.

De gevoelens van vrouwen worden zo op een individuele lichamelijke en psychologische manier gekaderd, zonder dit te linken aan de sociale structuren en relaties waarin ze tot stand komen en in stand worden gehouden. Deze individualisering en psychologisering van kwaadheid en machteloosheid in zelfhulpboeken voor vrouwen wordt ook door De Graeve en Vuyst (2022) besproken. Messelis vermeldt nochtans wel het gevaar van het verval-narratief waarbinnen vrouwen boven de vijftig jaar altijd voorgesteld worden als net wel of geen probleemcategorie. Bovendien linkt ze dit aan de *multiple jeopardy*-hypothese waarbij oudere vrouwen onderhevig zijn aan agisme en seksisme.⁵⁴ Door deze neiging te benoemen, maakt ze de lezer ervan bewust, maar ze gaat niet dieper in op andere intersecties waar vrouwen zich op kunnen bevinden, noch op individueel vlak, noch op structureel maatschappelijk vlak.

De kadering van het verouderingsproces kan volgens Demets echter ook anders worden opgevat, namelijk als een zoektocht naar een nieuw evenwicht waarin beide partners hun leven, keuzes en relatie evalueren.⁵⁵ Dit perspectief houdt echter geen rekening met onderliggende machtsverschillen tussen partners en gaat ervan uit dat er nog sprake is van een partnerrelatie. Ook *Seks en Intimiteit na je 50e* benadrukt deze positievere insteek: “Oud worden is in de eerste plaats een veranderingsproces met nadelen, maar er zijn ook voordelen” (Demets, 2008, p. 97). Demets ervaart verouderen dus als iets wat er nu eenmaal bij hoort, al beseft ze dat dit voor sommigen een zeer negatieve ervaring kan zijn. Messelis laat seksuoloog Koen Baeten uitgebreid ingaan op de veranderingen die optreden vanaf het vijftigste levensjaar. Ook hij benadrukt dat deze periode voor sommigen een zware opdracht is. Er moet volgens hem gewerkt worden aan onder andere de psycho-emotionele klachten waarmee de vrouw zit, wat vrouwelijke problemen opnieuw reduceert tot individuele psychologische klachten die ze zelf moet oplossen. Een juiste verwerking kan volgens Baeten leiden tot een positievere en gerevitaliseerde levenshouding en bijgevolg seksualiteitsbeleving.⁵⁶ Dit uitgangspunt focust reduceert de uitdagingen waarmee vrouwelijke vijftigplussers te maken krijgen opnieuw tot

⁵⁴ Messelis, pp. 66-67

⁵⁵ Messelis, p. 100; Demets, pp. 43-44

⁵⁶ Messelis, pp. 112-113

individuele psychische problemen en besteedt geen aandacht aan de invloed van sociale structuren hierop. Bovendien houdt het geen rekening met verschillen tussen vrouwen. Deze zoektocht is niet voor iedereen zwaar, slopend of uitdagend, maar kan net tot nieuwe inzichten leiden, zegt Baeten. De voorstelling van vijftigplussers die psychologisch in evenwicht zijn is dan ook anders.

Er wordt dus een duidelijk onderscheid gemaakt tussen vrouwen die de zogenaamde “psycho-emotionele integratie” hebben bereikt, en de vrouwen die nog zoekende zijn (Messelis, 2009, p. 101). De eerste lijkt een vrouw te zijn die geen last (meer) heeft van bovengenoemde kwalen of die zich niet druk maakt over haar nieuwe positie in de samenleving en het patriarchaat. Volgens Messelis kan de leeftijdsperiode tussen vijftig en zestig jaar, vooral voor de succesvolle vrouw, gezien worden als een climacterium waarin mensen genieten van hun verworvenheden.⁵⁷ Bovendien kan deze “ruime menopauzale periode” zo een nieuw evenwicht betekenen (ibid., p. 100). De tweede helft van vijftig wordt op deze manier voorgesteld als een periode waarin mensen leren loslaten maar ook waarin ze nog niet zijn afgeschreven: “[Z]e willen hun professionele activiteit niet meteen verwaarlozen, maar willen het gezondheidsbewuster en met meer levenskwaliteit aanpakken” (Messelis, 2009, p. 101). De focus op gezondheid toont opnieuw een vrouw die hier tijd voor heeft en voor wie dit fysiek mogelijk is. De professionele status van deze vrouw is een “coördinerende functie” of een functie waarin ze geen grote investeringen meer aangaan, maar juist “uitbollen” (ibid). Dit citaat en de professionele invulling weerspiegelen opnieuw de vrouw uit de middenklasse die door Messelis al eerder naar voren heeft geschoven. Veel vijftigplussers hebben deze mogelijkheden niet, maar hier wordt niet bij stilgestaan. Het toont bovendien een narratief waaruit blijkt dat deze vrouw op een succesvolle manier ouder wil worden, waarin ze nog actief, productief en autonoom is. Het zijn ook deze vijftigplussers die volgens Loos en Ivan (2018) worden afgebeeld als levensgenieters met nog veel kansen. De verantwoordelijkheid ligt echter wel bij hunzelf (Rozanova, 2010). Aan de ene kant zijn dus het actieve mensen van middelbare leeftijd met nog een grote toekomst vol mogelijkheden voor zich, maar aan de andere kant worden ze voorgesteld als geplaagd door lichamelijke en psychologische kwalen.

De verschillende opvattingen over leeftijd en veroudering zijn ook zichtbaar in de benadering van en de verhouding tot seksualiteit. Het doel van de boeken is de lezer geruststellen en overtuigen van de mogelijkheden met betrekking tot seks. De brede contextualisering in combinatie met getuigenissen en adviezen sporen de lezer aan om seksueel

⁵⁷ Messelis, p. 100

actief te blijven. Er wordt wel kort stilgestaan bij personen die geen behoefte (meer) hebben aan seks door allerlei redenen zoals het ontbreken van een partner, gebrek aan communicatie, geen plezier eraan beleven en het hebben van een laag libido.⁵⁸ Er gaat meer aandacht naar vrouwen die dit wel nog willen en kunnen, maar dit gebeurt veelal in vergelijking met hoe het vroeger was. De algemene insteek is dat seks voor vijftigplussers minstens even belangrijk is, ook al moet er rekening worden gehouden met de seksuele responscyclus. Hierdoor ontstaat volgens Messelis en Demets een accentverschuiving in betekenis van lust naar tederheid en sensualiteit, en van kwantiteit naar kwaliteit.⁵⁹ Door te spreken over veranderingen in het seksleven waarbij ze de nadruk legt op de actieve en bruisende seksdrift van vroeger gaat Messelis mee in de opvatting dat veroudering aftakeling betekent. Met de volgende uitspraak bevestigt ze dat seks vooral iets is voor jongere mensen: “[E]nkele decennia terug in de tijd bruiste hij/zij nog van de seksuele drift en kende de relatie nauwelijks andere plaatsen van samenzijn dan de slaapkamer” (2008, p. 102).

Deze ontwikkeling is uiteraard niet voor iedereen relevant, zoals geïllustreerd door enkele getuigenissen in *Seks en Intimiteit na je 50^e*. Doordat mensen hun lichaam en dat van hun partner beter kennen en doordat ze vertrouwd zijn met elkaar, kan volgens Demets het seksleven verbeteren met de jaren.⁶⁰ Zo stelt een 59-jarige man: “Bevrediging is niet louter een fysieke beleving meer, maar ook een emotioneel gegeven. Opwinding en prestatie zijn nauw verbonden aan mijn partner” (Demets, 2008, p. 76). Seksuoloog Koen Baeten benadrukt het belang van een harmonieuze partnerrelatie, al noemt hij vrouwelijke vijftigplussers met een zeer actief seksleven eerder een uitzondering. Seks is volgens hem even belangrijk voor ouder wordende mensen als voor jongeren, al worden er andere, ruimere en diepere betekenissen aan toegekend door hun ervaringen.⁶¹ Deze opvatting en het voorgaande citaat impliceren opnieuw het idee dat oudere mensen enkel seks kunnen hebben met een diepere betekenis en in liefdesrelaties. Hierdoor kan het voor de lezer lijken dat seks buiten een partnerrelatie voor oudere vrouwen niet meer hoort of mogelijk is, wat er juist tot kan leiden dat ze dit beperken. Dit komt ook tot uiting doordat Messelis meestal spreekt in termen van partnerrelaties. In tegenstelling tot Messelis schrijft Demets juist dat de meeste vrouwen wél nog genieten van

⁵⁸ Messelis, p. 52, p. 124, p. 134; Van Rijsingen, pp. 62-65; Demets, p. 97, p. 100

⁵⁹ Messelis, p. 93, p. 121, pp. 125-126; pp. 146-149; Demets pp. 42-43, p. 46, p. 98

⁶⁰ Demets, p. 43, p. 98

⁶¹ Messelis, p. 91

seks.⁶² Bovendien tonen haar getuigenissen dat veel vrouwen wel losse seksuele relaties hebben, buiten een relatie.

De psychologische klachten die Messelis toeschrijft aan vijftigplussers kunnen leiden tot een negatieve seksualiteitsbeleving. Ze schetst de situatie voor sommigen als precair en eventueel gevaarlijk doordat sommige vrouwen trachten de levensveranderingen te compenseren met een overdreven actief leven. Ze willen zich bewijzen tegenover jongere vrouwen die wel worden voorgesteld in de media en meer naar voren treden in de maatschappij, wat volgens de auteur kan leiden tot seksuele burn-outproblemen.⁶³ Hierdoor wijst ze vooral op het belang van aanvaarding van onder andere het eigen lichaam en de veranderingen, in plaats van een focus op de mogelijk schadelijke aspecten uit het maakbaarheids-discours zoals dieetcultuur.⁶⁴

De auteurs besteden dus veel aandacht aan de sterk aanwezige mythe die zegt dat seks toebehoort aan jonge en vitale mensen. Jong en mooi zijn is een maatschappelijk ideaal dat het idee dat seks niet voor ouderen is in de hand werkt. De focus op het idee dat seks niet voor ouderen is en dat seks bij ouderen vies is, zijn twee van de voornaamste mythes die ook terugkomen in academisch onderzoek (o.a. Dominguez & Barbagallo, 2016; Kessel, 2001). Oudere mensen worden volgens Messelis vaak voorgesteld als versleten, afgetakeld en aseksueel, en oudere vrouwen specifiek als afhankelijk, ongezond en ineffectief.⁶⁵ Het wordt benadrukt door beelden uit de reclame- en filmwereld die de nadruk leggen op seksueel genot van jongeren.⁶⁶ Ze stelt dat “Rijpere mensen [...] nog steeds – al is het niet meer zo uitgesproken – geacht [worden] zich waardig te gedragen, lichamelijke begeerte en lust te overstijgen” (2009, p. 43). Dit kan leiden tot een *selffulfilling prophecy*, een stelling die eerder al werd bevestigd in de academische literatuur (DeLamater & Sill, 2005; Gewirtz-Meydan et al., 2018). Deze opvattingen stammen af van het idee dat seks enkel voor reproductie is bedoeld en dat vrouwen na de menopauze geen seksuele interesse meer zouden hebben.⁶⁷ Van Rijsingen linkt deze gedachtegang niet specifiek aan de menopauze, maar zegt dat dit ook al vroeger kan voorkomen, wanneer bijvoorbeeld de gezinswensen zijn vervuld. Sommige vrouwen denken volgens haar namelijk dat genieten van seksualiteit alleen bestemd is voor jonge, vrije vrouwen,

⁶² Demets, p. 100

⁶³ Messelis, p. 114

⁶⁴ Messelis, p. 117

⁶⁵ Messelis, p. 63, p. 66, p. 117

⁶⁶ Messelis, p. 43

⁶⁷ Demets, p. 145; Messelis, p. 43

waardoor ze (lichamelijk) genieten niet kunnen combineren met de plichten die het moederschap met zich meebrengt.⁶⁸

Door te reflecteren over welke mythes een rol spelen, wat ze betekenen en waarom ze aanwezig blijven kan je volgens Van Rijsingen tot de volgende vraag komen: “Wil ik dat nog langer?” (2002, pp. 41-42). De volledige verantwoordelijkheid wordt op deze manier bij de vrouw gelegd en niet bij de maatschappij die de mythes in stand houdt. Behalve mythes over seks benoemt de auteur ideeën over het lichaam en over de geslachtsdelen als factoren die een effect hebben op de beleving. *Zin in Vrijen voor Vrouwen* zet denk en doe-oefeningen centraal als antwoord op de hulpvraag van de lezer. Dit zijn bijvoorbeeld oplossingen zoals het trainen van de bekkenbodemspieren⁶⁹, maar ze wijst vooral naar het belang van individuele denkoefeningen en veranderingen in levensstijl. Door te werken aan zelfacceptatie kan de lezer positiever in het leven staan, wat vervolgens een bevorderlijk effect kan hebben op het seksleven.⁷⁰ Ze stelt hiermee dus dat het mogelijk is om deze individuele gedachtepatronen te doorbreken en zo te komen tot nieuwe gewoonten. Ze is van mening dat iemand eerst aan zichzelf moet werken voordat ze verder kan gaan met het werken aan de relaties.⁷¹ Deze individualistische opvatting sluit aan bij wat Rimke (2000) en Riley et al. (2019) zeggen, namelijk dat de lezer verantwoordelijk wordt gesteld voor het eigen lot, maar dat dit ook voor hoop zorgt.

De stereotiepe opvattingen zijn volgens Messelis aan het veranderen door onder andere de emancipatiebeweging, de seksuele revolutie en de secularisering, maar toch blijven ze hardnekkig.⁷² Door het idealiseren van jonge lichamen proberen ouderen dit beeld na te streven via een (ongezonde) focus op gezondheid en uiterlijk. Zodoende kunnen er negatieve gevolgen ontstaan voor de oudere in kwestie, bijvoorbeeld voor het zelfbeeld, maar dit kan zich ook uiten in prestatiedruk⁷³. *Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit* ziet esthetische behandelingen, diëten en andere verjongingskuren als de “orde van de dag”, maar waarschuwt dat dit geen harmonieuze toekomst biedt (ibid.). Messelis stelt zich uiteindelijk de vraag “We willen met zijn allen oud worden, maar we willen het koste wat kost vermijden om er ouder uit te zien. Hoe is het zover kunnen komen?” (2008, p. 117). Met deze uitspraak uit ze kritiek op

⁶⁸ Van Rijsingen, p. 76

⁶⁹ Demets, pp. 172-174; Van Rijsingen, p. 24

⁷⁰ Van Rijsingen, pp. 45-48

⁷¹ Van Rijsingen, p. 91, p. 110

⁷² Messelis, pp. 53-54, pp. 63-64, p. 68

⁷³ Demets, p. 49, p. 144

het maatschappelijke ideaalbeeld van jong blijven, iets wat ook weergegeven wordt in haar algemene nadruk op aanvaarding. Wel is Messelis voorstander van gezonde voeding en veel beweging tijdens het verouderingsproces.⁷⁴ Demets beaamt het belang van gezondere voeding, meer lichaamsbeweging en een goede verzorging.⁷⁵ Het promoten van sporten en gezondheid kan echter ook geplaatsd worden in het succesvol verouderen-discours aangezien het slaat op het verlengen van het leven en actief en gezond ouder worden. Op deze manier kadert ze vrouwen die dit niet doen als onsuccesvol. Bovendien lijkt het hierdoor alsof je gezond moet zijn om (‘goede’) seks te hebben. De auteurs spreken zich dus uit tegen het gezondheidsdiscours maar gaan er tegelijkertijd ook in mee. Bovendien houden ze binnen deze bespreking geen rekening met vrouwen die omwille van ouderdomskwalen of een fysieke beperking niet (meer) in staat zijn om veel te bewegen, maar ook niet met vrouwen die niet de kans of tijd hebben om naar een sportclub te gaan door verschillende redenen.

Messelis verwijst overigens naar de neiging om medicatie en hormonale substitutietherapie voor te schrijven om psychische klachten te verminderen, aangezien deze in rechtstreeks verband staan met het zelfbeeld. Zowel Van Rijsingen als Demets erkennen dat dit een effectieve behandeling kan zijn tijdens de menopauze, maar ze zien dit alle drie als een extreem redmiddel enkel te gebruiken wanneer er sprake is van een duidelijke negatieve invloed op de levenskwaliteit en wanneer er sprake is van een tekort.⁷⁶ Dit uitgangspunt toont een kritische blik tegenover de medicalisering van veroudering, wat aangeeft dat ze eerder achter meer natuurlijke oplossingen staan. Demets raadt bijvoorbeeld kruidenpreparaten aan, in tegenstelling tot hormonentherapie, door de eventuele bijwerkingen zoals bloedklonters en kankers.⁷⁷ De auteurs zien hormoontherapie dus niet als oplossing voor het seksleven van de patiënt, ook al kan een tekort aan testosteron het libido beïnvloeden. Gynaecologe Marleen Temmerman schrijft echter in *Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit* dat het lokaal toedienen van hormonen wel effectief kan zijn voor onder andere vaginale droogte, maar ontkracht het idee dat deze hormonen een effect hebben op het uiterlijk, wat veel vrouwen volgens haar weldegelijk verwachten.⁷⁸

Het op deze manier proberen oplossen van problemen hoort volgens Messelis bij de maakbaarheid en controle over het leven die getypeerd wordt door farmaceutica. Dit bestaat

⁷⁴ Messelis, p. 66

⁷⁵ Demets, pp. 48-49, pp. 174-175, p. 179

⁷⁶ Van Rijsingen, pp. 15-17; Messelis, p. 116; Demets, p. 179

⁷⁷ Demets, p. 179

⁷⁸ Demets, p. 102

volgens haar uit enkelvoudige oplossingen die vooral focussen op het lichaam en die snel kunnen overslaan in een obsessie met jong blijven en kortetermijnoplossingen zoals medicijnen. Ze keurt deze enkelvoudige methodes af en pleit juist voor een meervoudige (her)ontdekking van verschillende bouwstenen zoals psychoseksuele, sociale en relationele blokken.⁷⁹ Ze staat bovendien kort stil bij de invloed van de maatschappij en de geneeskunde die te veel aandacht besteden aan lichamelijke in plaats van psychische klachten. Hierdoor raadt ze liever therapie aan, eender alleen of met de partner, een stelling die ook Demets en Van Rijsingen bevestigen. Therapie volgen is belangrijk zegt Messelis, aangezien depressie een veelvoorkomende diagnose is bij vijftigplus vrouwen.⁸⁰ Verschillende soorten therapie kunnen gezocht worden bij de huisarts, seksuologen en door het volgen van een training of workshop bij bijvoorbeeld een van de auteurs of andere experts.⁸¹ Dit perspectief blijft echter de individuele verantwoordelijkheid naar voren schuiven.

In het algemeen wordt de lezer aangemoedigd haar seksualiteit en nieuwe levensfase te aanvaarden en te (her)ontdekken. Dit kan personen die handelen vanuit schaamte of vanuit wat ze denken dat de maatschappij van hen verwacht motiveren om deze neigingen te onderdrukken. Het feit dat ze net seksueel gedrag willen promoten kan echter ook geplaatst worden binnen het succesvol verouderen-discours. Als personen hierdoor de plicht voelen seksueel actief te blijven kan het door sommige onderzoekers opgevat worden als een vorm van agisme of als mogelijk schadelijk voor de mentale gezondheid (DeLamater & Koepsel, 2015). De kritiek van Gupta en Cacchioni (2013) op de voorstelling van seks als een vereiste voor een gezonde relatie en persoonlijke voldoening kan hieraan gelinkt worden.

5.4. Intersectionele benadering

Zoals besproken in *Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit* en in de academische literatuur is het belangrijk om rekening te houden met de verschillende assen van ongelijkheid waaraan vrouwelijke vijftigplussers onderhevig zijn. De twee duidelijkste zijn seksisme en agisme. Daarnaast kan er sprake zijn van discriminatie op basis van afkomst, seksuele oriëntatie, religie en dergelijke. De zelfhulpboeken besteden weinig tot geen aandacht aan intersecties behalve die van gender en leeftijd. Toch zullen bijvoorbeeld moslima's boven de

⁷⁹ Messelis, p. 66; pp. 115-117

⁸⁰ Messelis, p. 116

⁸¹ Messelis, p. 115; Van Rijsingen, pp. 124-125

vijftig jaar een andere beleving hebben dan christelijke vrouwen door onder andere machtsposities en heersende stereotiepe opvattingen in de maatschappij. Bovendien gaan ze behalve op de positie van de vrouw niet in op andere genderposities. Door het uitgebreid bespreken van mythes zoals mannen willen seks en vrouwen willen intimiteit wordt er wel gewezen op de structurele machtspositie van het patriarchaat. Toch gaan ze hier niet dieper op in dan het zien als een factor van invloed op de individuele seksualiteitservaring van de vrouw.

De vrouwen die in de boeken worden vertegenwoordigd zijn meestal jonge vijftigers. De grootste identificerende factor hierbinnen is de menopauze, waarmee vooral jonge vijftigers worden geconfronteerd. Daarnaast bespreken de auteurs ook late vijftigers en jonge zestigers wanneer ze wijzen op “uitbollen” op het werk (Messelis, 2009, p. 101), kleinkinderen en het hebben van meer vrije tijd. *Seks en Intimiteit na je 50^e* en *Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit* zijn echter niet specifiek geschreven voor deze leeftijdsgroep, maar voor vijftigplussers in het algemeen. De auteurs spreken regelmatig over mensen die het al wat rustiger aan (willen) doen of die op pensioen zijn, maar er is niet veel aandacht voor mensen in woonzorgcentra en dergelijke. Op een uitzondering na, komen er geen vrouwen ouder dan zeventig jaar aan het woord. (Hoog)bejaarden worden op deze manier dus uitgesloten. Van Rijsingen laat meer jongere mensen aan het woord dan vijftigplussers, al getuigen zij vaak over problemen die traditioneel gelinkt worden aan oude(re) leeftijd. Messelis spreekt vaak over generatiegebonden problemen en opvattingen, maar houdt hierbinnen geen rekening met onderliggende verschillen. De generatie die ze aanspreekt en voorstelt past allemaal binnen hetzelfde sociaaleconomische kader.

De sociaaleconomische achtergrond van de personen die aan het woord komen of die worden beschreven komt voor de rest zelden rechtstreeks aan bod in de zelfhulpboeken. Wel besteden ze aandacht aan de persoonlijke achtergrond zoals ervaringen of opvoeding, maar hier wordt niet dieper ingegaan op etniciteit of klasse. De nadruk op de psychologische en sociale achtergrond toont aan dat dit nochtans wel een grote rol speelt voor de latere seksualiteitsbeleving. In het algemeen lijkt het niet alsof er veel waarde gehecht wordt aan de etniciteit van de personen. Klasse komt onrechtstreeks naar boven doordat de getuigen in het werk van Demets allen werken of gepensioneerd zijn en doordat de voorbeelden gegeven door Van Rijsingen ook spreken over thuiskomen van het werk. Toch is een job hebben niet veelzeggend over de sociaaleconomische status van iemand. Messelis gebruikt in haar voorbeelden een duidelijke groep witte vrouwen uit de middenklasse die door de menopauze gaan en later comfortabel op pensioen kunnen gaan:

Doordat de financiële druk van een hypotheeklening van hun schouders begint te vallen en de spaarcenten een andere proportie hebben aangenomen dan toen ze nog jong waren, genieten de 50-plussers vaker van een opera, concerten en goede restaurants. Ze profileren zich als modebewuste, vitale en gezonde personen die van het leven en van elkaar willen genieten. Ook van zichzelf willen ze genieten, want naast de gerenoveerde woning met heraangelegde tuin wordt ook de plastisch chirurg niet vergeten (Messelis, 2009, p. 102)

Deze beschrijving is niet van toepassing op alle vijftigplussers, aangezien niet iedereen een vaste relatie heeft en niet iedereen hoort bij de (hogere) middenklasse. Doordat dit als standaard wordt genomen, lijkt het alsof de auteur zich enkel tot deze specifieke groep ouderen richt, en groepen mensen die problemen van heel andere aard kunnen hebben buiten beschouwing laat. Ze vermeldt echter wel de invloed van sociaaleconomische factoren op het subjectief welzijn van oudere vrouwen.⁸² Deze achtergrond is belangrijk aangezien vrouwen die niet de (financiële) mogelijkheid hebben om medische of psychologische hulp te zoeken wanneer ze hieraan nood hebben, meer benadeeld worden dan anderen en meer risico lopen op bijvoorbeeld mentale problemen. Verder zullen vrouwen met een andere achtergrond vaker op een andere manier omgaan met hun seksualiteit en eventuele hulpvragen.

De invulling van vijftigplus in de boeken houdt bovendien geen rekening met andere ongelijkheden zoals vrouwen met een mentale of fysieke beperking die hierdoor niet actief aan sport kunnen doen en vrouwen die niet de financiële mogelijkheden hebben om naar de sportschool of therapeut te gaan of om gezonde voeding te kopen. Behalve een enkele vermelding van het belang psychologische en lichamelijke zorg te krijgen houden ze geen rekening met de gevolgen van onder andere borstkanker, een hysterectomie of andere ziektes of operaties met een (duidelijke) invloed op de seksualiteitsbeleving. Het zou bovendien waardevol kunnen zijn om te bespreken of en hoe verschillen in de seksualiteitsbeleving en eventuele behandeling bij niet-witte vrouwen tot uiting komt. Verder is er weinig sprake van specifieke vormen van agisme waar vrouwen mee te maken kunnen krijgen, behalve de grote aandacht voor de invloed van mythes en stereotypes op de seksualiteitsbeleving.

In het algemeen lijkt het alsof de boeken ervan uitgaan dat de personen die aan bod komen een binaire genderuitdrukking hebben. Dit is duidelijk zichtbaar in de tegenstellingen

⁸² Messelis, p. 58

waaruit de auteurs vaak vertrekken. Gezien de focus van de boeken en het onderzoek komen vooral vrouwen aan het woord, al getuigen er ook enkele mannen in alle drie de werken. Bovendien is er sprake van heteronormativiteit doordat de meeste verhalen en perspectieven focussen op heteroseksuele koppels. De auteurs zijn zich hier wel redelijk bewust van en proberen deze norm tegen te gaan, maar er is niet veel aandacht voor andere vormen van seksuele oriëntatie zoals biseksualiteit, asexualiteit of vormen van polyamorie. Geen zin hebben in seks wordt in de boeken vooral als een probleem gezien dat kan opgelost worden, maar enkele keren vermelden de auteurs dat dit ook zonder reden kan voorkomen. Hier kan er wel sprake zijn van asexualiteit. Van Rijsingen en Messelis profileren hun boeken als werken die voornamelijk gaan over man-vrouwrelaties. *Zin in Vrijen voor Vrouwen* gebruikt enkele lesbische getuigenissen, maar zij vormen niet het hoofdpubliek. *Seks en Intimiteit na je 50^e* besteedt wel aandacht aan de heteronorm en probeert dit tegen te werken door ook gehoor te geven aan homoseksuele koppels en personen die meer dan één partner hebben, met en zonder overleg met hun partner. Deze getuigenissen functioneren op deze manier dus ook als advies voor heteroseksuele vrouwen en koppels die bijvoorbeeld moeilijkheden ervaren met penetratie of ‘klassieke’ vormen van seks. Voor de rest maken de boeken echter geen expliciet gebruik van normen of ervaringen van niet-heteroseksuele ouderen.

6. Conclusie

Deze thesis wil een discoursanalyse uitvoeren op drie zelfhulpboeken over seksualiteit voor vrouwen ouder dan vijftig jaar. Op deze manier hoop ik te onderzoeken op welke manieren seksualiteit wordt voorgesteld, welke betekenissen en waarden er aan seksualiteit en leeftijd worden toegekend en hoe dit tot uiting komt in verschillende intersecties.

De boeken vormen een bron van advies voor vrouwelijke vijftigplussers en vooral voor vrouwen die moeilijkheden ervaren met seks. Ze willen bovendien seksualiteit van ouderen normaliseren. Hierom benaderen ze seksualiteit vanuit verschillende hoeken en leggen een sterke nadruk op biologische, psychologische, sociale en maatschappelijke factoren die een invloed uitoefenen op de seksualiteitsbeleving. Door veel aandacht te besteden aan maatschappelijke invloeden zoals mythes over vrouwelijke seksualiteit, proberen de auteurs deze te weerleggen en willen ze de lezer bewustmaken van de effecten ervan. Via getuigenissen willen ze verschillende visies en mogelijkheden tonen. Zo beklemtonen ze dus dat seks voor alle leeftijden is, al erkennen ze dat er een accentverschuiving gebeurt. Op deze manier proberen ze het dominante beeld in de media, namelijk de asexuele en aftakelende oudere, tegen te spreken.

Het is volgens hen echter wel vooral de taak van de vrouw om aan de slag te gaan met oefeningen en advies, waardoor haar problemen en gevoelens als individueel en vooral psychologisch worden gezien. Vooral menopauzeklachten worden op een negatieve manier geformuleerd. Hierbinnen is ook sprake van fundamentele verschillen tussen mannen en vrouwen die op een binaire manier worden voorgesteld. Dit is opvallend omdat de boeken onder andere de mythe ‘mannen willen seks en vrouwen intimiteit’ sterk aanvechten. De benadering van leeftijd is soms tegenstrijdig doordat de auteurs enerzijds benadrukken dat je na vijftig jaar nog veel kunt, zeker op seksueel vlak, maar anderzijds bespreken ze (seksuele) problemen alsof deze veel en bij iedereen voorkomen. Bovendien wordt leeftijd volgens hen op verschillende manieren gedefinieerd, waarbij een cijfer alleen niet representatief is. Hierin kan impliciet toch een vorm van agisme worden opgevat doordat iemand die zestig jaar is maar mentaal nog heel goed niet als oud wordt beschouwd.

De boeken zijn grotendeels geschreven vanuit een succesvol verouderen-discours doordat ze de nadruk leggen op (seksueel) actief en gezond verouderen. Dit komt expliciet naar voren wanneer de auteurs de lezer aanraden om te sporten en gezond te eten omdat dit een

positieve invloed zou hebben op de seksualiteitsbeleving. Ze gaan niet echt dieper in op waarom vrouwen seksueel actief willen blijven, maar zien dit eerder als normaal en soms zelfs als vanzelfsprekend. Binnen het gezondheidsdiscours wordt er weinig rekening gehouden met personen die om verschillende redenen niet kunnen sporten of gezond eten. Bovendien komt in alle drie de boeken een persoon naar voren met dezelfde sociaaleconomische en culturele achtergrond. De auteurs reproduceren zo – ongewild – een beeld over wie een succesvolle oudere is. Dit beeld representeert een vijftiger of jonge zestiger uit de witte middenklasse die tijd en geld heeft om fit te blijven, met een heteroseksuele relatie en vaak al kleinkinderen. Personen die buiten deze categorie vallen door bijvoorbeeld een beperking, armoede of de afwezigheid van een partner, kunnen zich moeilijk vinden in de boeken en worden – opnieuw ongewild – tot de onsuccesvolle oudere gemaakt. Zij hebben vaak andere problemen dan de zogenaamde standaardgroep die in de boeken naar voren geschoven wordt. De historische, maatschappelijke, sociale, culturele en psychologische achtergrond van deze oudere is daarnaast ook niet representatief voor alle oudere vrouwen. Er gaat veel aandacht naar generatiegebonden attitudes, maar niet naar interne verschillen. Bovendien houden de auteurs niet veel rekening met sociale machtsstructuren zoals het patriarchaat of vormen van discriminatie op basis van leeftijd.

De zelfhulpboeken proberen een inclusieve kijk te hanteren, maar *Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit* (2009) en *Zin in Seks voor Vrouwen* (2002) gebruiken vooral een heteronormatief perspectief. Ze illustreren hoe dit naar voren komt via enkele mythes die een grote invloed hebben op de seksualiteitsbeleving van vrouwen boven de vijftig, maar stappen zelf mee in het narratief dat impliceert dat vrouwen zin kunnen én willen maken, met als einddoel meestal seks met een man. Ze besteden aandacht aan niet-penetratieve seks, maar hierbinnen gaat het meestal alsnog over man-vrouwrelaties. Van Rijsingen vermeldt enkele lesbische en homoseksuele relaties, maar brengt deze amper in verband met heteroseksuele relaties. Demets toont in *Seks en Intimiteit na je 50^e* (2008) wel enkele ervaringen van homoseksuele personen, maar legt geen link met mogelijkheden voor heteroseksuele personen die bijvoorbeeld moeilijkheden ervaren met penetratie. Dit zou nochtans wel waardevol zijn, net zoals verhalen van personen die zich om verschillende redenen buiten de heteronorm bevinden.

De observaties uit deze analyse komen ook terug in bestaand onderzoek naar Engelstalige zelfhulp literatuur over seksualiteit. Zo kan de focus van *Zin in Vrijen voor Vrouwen* op opnieuw controle nemen over de eigen lustgevoelens, wat door de auteur als bijna vanzelfsprekend in een relatie wordt beschouwd, ook gezien worden in wat Riley et al. (2019)

de hoopvolle gedachtegang achter zelfhulp noemen. Door de vrouw gerust te stellen dat ze deze controle kan terugnemen krijgt ze namelijk hoop. De interpretatie van de zelfhulpsector die de lezer als ‘niet goed genoeg’ beschrijft en zichzelf vervolgens als oplossing voorstelt door McGee (2005) kan ook toegepast worden op de huidige analyse. Impliciet benoemen de auteurs namelijk dat geen zin in seks of geen seks hebben niet hoort bij succesvol ouder worden, waarna ze zelf tips geven om dit te veranderen. Verder is het gebrek aan aandacht voor onderlinge en maatschappelijke machtsverhoudingen door de auteurs ook terug te vinden in de academische literatuur (Crawford, 2004; Gupta & Cacchioni, 2013; Riley et al., 2019; Zimmerman et al., 2001). Ten slotte sluit de nadruk op gezondheid en hoe seks hierbinnen een vereiste is aan bij de kritiek van Gupta en Cacchioni (2013).

Zelfhulp literatuur over seksualiteit voor vrouwen boven de vijftig is ook positief doordat de boeken seks bij ouderen normaliseert en bespreekbaar maakt. Bovendien wordt seks na de menopauze zo uit de taboesfeer gehaald en kan er sprake zijn van vrouwelijke empowerment, mits vrouwen voor zichzelf aan hun lustgevoelens en seksualiteitsbeleving willen werken. Het gebrek aan aandacht voor overkoepelende sociale structuren, verschillende intersecties met andere assen van ongelijkheid en het onbewust naar voren schuiven van één type succesvolle oudere vrouw is echter schadelijk voor personen die binnen en buiten deze categorie vallen. Vrouwen die zich identificeren met de voorgestelde succesvolle vrouw zullen zich namelijk verplicht voelen om hierbij te blijven horen, terwijl degenen die zich hier niet in kunnen vinden worden gereduceerd tot onsuccesvol en soms zelfs tot de Ander. Verdere zelfhulpboeken zouden meer moeten focussen op inclusiviteit bij de portrettering van ouderen en het gebruik van verhalen uit verschillende seksuele milieus en achtergronden. Deze kunnen namelijk een positieve invloed uitoefenen op elkaar en een inclusief discours kan ervoor zorgen dat dominante stereotypes en mythes binnen de samenleving in vraag worden gesteld. Daarnaast moeten de auteurs stilstaan bij hun eigen achtergrond en hoe deze hun opvattingen kan beïnvloeden.

Verder onderzoek naar Nederlandstalige zelfhulp literatuur kan kijken naar meerdere en recentere boeken, maar ook naar boeken met een meer diverse en inclusieve achtergrond. Hieronder vallen auteurs met verschillende achtergronden die diverse thema's aankaarten. De afgelopen jaren zijn namelijk heel wat dingen veranderd, onder andere door het internet en opkomende wellness-cultuur, waardoor nieuwe invalshoeken mogelijk zijn. Bij de vijftigplussers van nu horen veel nieuwe vijftigers die andere opvattingen over hun eigen

seksualiteit en eventueel aangereikte oplossingen kunnen hebben, net zoals dat therapeuten en experts dit kunnen.

7. Bronnenlijst

- Achenbaum, W. A. (2015). A History of Ageism Since 1969. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 39(3), pp. 10–16. www.jstor.org/stable/26556123
- Alarie, M., & Carmichael, J. T. (2015). The “Cougar” Phenomenon: An Examination of the Factors That Influence Age-Hypogamous Sexual Relationships Among Middle-Aged Women. *Journal of Marriage and Family*, 77, pp. 1250-1265.
<https://doi.org/10.1111/jomf.12213>
- Allen, R. S., Petro, K. N., & Philips, L. L. (2009). Factors Influencing Young Adults’ Attitudes and Knowledge of Late-Life Sexuality Among Older Women. *Aging & Mental Health*, 13(2), pp. 238-245. 10.1080/13607860802342243.
- Barker, J. C. (2004). Lesbian Aging: An Agenda for Social Research. In G. Herdt & B. De Vries (Eds.), *Gay and Lesbian Aging: Research and Future Directions* (pp. 29–72). New York, Springer.
- Bergsma, A. (2008). Do Self-Help Books Help?. *Journal of Happiness Studies* 9, pp. 341–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Bildtgård, T. (2000). The Sexuality of Elderly People on Film—Visual Limitations. *Journal of Aging and Identity* 5, pp. 169–183. <https://doi.org/10.1023/A:1009565321357>
- Blommaert, J. (2005). *Discourse: A Critical Introduction*. Cambridge University Press.
- Blommaert, J. & Verfaillie, K. (2017). *Discoursanalyse*. In T. Decorte & D. Zaitch (Eds.), *Kwalitatieve Methoden En Technieken In De Criminologie*, (pp. 323-347). Acco.
- Blum, B. (2020). *Self Help Compulsion Searching for Advice in Modern Literature*. Colombia University Press.

- Burgess, E. O. (2004). Sexuality in Midlife and Later Life Couples. In J. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 437-454). Erlbaum.
- Busse, E., & Pfeiffer, E. (1977) *Behavior and Adaptation in Late Life*. Brown.
- Buyse, A., Caen, M., Dewaele, A., Enzlin, P., Lievens, J., T. Sjoen, G., Van Houtte, M., & Vermeersch, H. (2013). *Seksuele gezondheid in Vlaanderen: [sexpert]*. Academia
- Calasanti, T. M., & Slevin, K. F. (2001). *Gender, Social Inequalities and Aging*. AltaMira Press.
- Calasanti, T., & King, N. (2005). Firming the Floppy Penis: Class and Gender Relations in The Lives of Old Men. *Men and Masculinities*, 8(1), pp. 3-23. DOI: 10.1177/1097184X04268799
- Calasanti, T., Sorensen, A., & King, N. (2012). Anti-Ageing Advertisements and the Perception of Ageing. In V. Ylänne (Ed.), *Representing Ageing: Images and Identities* (pp. 19-35). Palgrave Macmillan.
- Calamidas, E.G. (1997). Promoting Healthy Sexuality Among Older Adults: Educational Challenges for Health Professionals. *Journal of Sex Education and Therapy*, 22, pp. 45–49. <https://doi.org/10.1080/01614576.1997.11074184>
- Centraal Bureau Statistiek. (2021). *Hoe veel mannen en vrouwen wonen in Nederland?* [Dataset]. www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/mannen-en-vrouwen.
- Cohen, P. (2012). *In Our Prime: The Invention of Middle Age*. Scribner.
- Collins Dictionary. (n.d.). Self-help book. In *Collinsdictionary.com*. www.collinsdictionary.com/dictionary/english/self-help-book

- Crawford, M. (2004). Mars and Venus Collide: A Discursive Analysis of Marital Self-Help Psychology. *Feminism & Psychology*, 14(1), pp. 63-79. DOI: 10.1177/0959-353504040305
- Crenshaw, K. (1991). Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color. *Stanford Law Review*, 43(6), pp. 1241–1299.
<https://doi.org/10.2307/1229039>
- De Graaf, J. (2012). Seksueel Gedrag en Seksuele Beleving in Nederland. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 36(2), pp. 87-97. www.wendyonline.nl/wp-content/uploads/2019/07/Seksueelgedragenseksuelebeleving1.pdf
- De Graaf H., & Enzlin, P. (2018). De Seksuele Levensloop. In L. Gijs, Aerts, M., Dewitte, P. Enzlin, Georgiadis, J., Kreukels, B. & E. Meuleman (Eds.), *Leerboek Seksuologie* (pp. 147-166). Bohn Stafleu van Loghum.
- DeLamater, J. (2012). Sexual Expression in Later Life: A Review and Synthesis. *Journal of Sex Research*, 49(2/3), pp. 125-141. DOI: 10.1080/00224499.2011.603168
- DeLamater, J. & Koepsel, E. (2015). Relationships And Sexual Expression in Later Life: A Biopsychosocial Perspective. *Sexual and Relationship Therapy* 30(1), pp. 1-23. DOI: 10.1080/14681994.2014.939506
- DeLamater, J., & Moorman, S. M. (2007). Sexual Behavior in Later Life. *Journal of Aging and Health*, 19(6), pp. 921-945. 10.1177/0898264307308342.
- DeLamater, J., & Sill, M. (2005). Sexual Desire in Later Life. *Journal of Sex Research*, 42(2), pp. 138-149. doi.org/10.1080/00224490509552267.
- Demets, I. (2008). *Seks En Intimiteit Na Je 50^{ste}*. Standaard Uitgeverij.
- Dominguez, L. J., & Barbagallo, M. (2016). Ageing and Sexuality. *European Geriatric Medicine*, 7(6), pp. 512-518. <https://doi.org/10.1016/j.eurger.2016.05.013>.

- Drummond, J. D., Brotman, S., Silverman, M., Sussman, T., Orzeck, P., Barylak, L., & Wallach, I. (2013). The Impact of Caregiving: Older Women's Experiences of Sexuality and Intimacy. *Affilia*, 28(4), pp. 415–428.
<https://doi.org/10.1177/0886109913504154>
- Effing, M. M. (2009). The Origin and Development of Self-help Literature in the United States: The Concept of Success and Happiness, an Overview. *Atlantis*, 31(2), pp. 125–141. www.jstor.org/stable/41055368
- Garde-Hansen, J. (2012). The Hip-Op Generation: Re-Presenting the Ageing Female Body in Saga Magazine. In J. Dolan & E. Tincknell (Eds.), *Aging Femininities: Troubling Representations*, (pp.161–170). Cambridge Scholars Press.
- Gatling, M., Mills, J., & Lindsay, D. (2017). Sex After 60? You've Got to be Joking! Senior Sexuality in Comedy Film. *Journal of Aging Studies*, 40, pp. 23-28.
<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2016.12.004>
- Gewirtz-Meydan, A., Hafford-Letchfield, T., Benyamini, Y., Phelan, A., Jackson, J., & Ayalon, L. (2018). Ageism and Sexuality. In L. Ayalon & C. Tesch-Römer (Eds.), *Contemporary Perspectives on Ageism* (pp. 149-162). Springer Open.
- Gill, R. (2009). Mediated Intimacy and Postfeminism: A Discourse Analytic Examination of Sex and Relationships Advice in a Women's Magazine. *Discourse & Communication*, 3, pp. 345–369.
- Gill, R., & Orgad, S. (2018). The Amazing Bounce-Backable Woman: Resilience and The Psychological Turn to Neoliberalism. *Sociological Research Online*, 23, pp. 477–495.
- Gilleard, C. & Higgs, P. (2000). *Cultures of Ageing. Self, Citizen and the Body*. Routledge.
- Gilleard, C., & Higgs, P. (2011) The Third Age as A Cultural Field. In D. C. Carr & K. Komp. (Eds.), *Gerontology in the Era of the Third Age*, (pp. 33-49). Springer.

- Gott, M. (2006). Sexual Health and The New Ageing. *Age and Ageing*, 35, pp. 106-107.
doi:10.1093/ageing/afj050
- Gott, M., & Hinchliff, S. (2003). Barriers To Seeking Treatment for Sexual Problems in Primary Care: A Qualitative Study with Older People. *Family Practice*, 20(6), pp. 690–695. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmz612>
- Gott, M., Hinchliff, S., & Galena, E. (2004). General Practitioner Attitudes to Discussing Sexual Health Issues with Older People. *Social Sciences and Medicine*, 58, pp. 2093–2103. DOI: 10.1016/j.socscimed.2003.08.025
- Gullette, M. (1998). Midlife Discourses in the Twentieth-Century United States: An Essay on the Sexuality, Ideology, and Politics of “Middle-Ageism”. In R. R. Schweder (Ed.), *Welcome to Middle Age! (And Other Cultural Fictions)*, (pp. 3-44). University of Chicago Press.
- Gullette, M. (2003). From Life Storytelling to Age Autobiography. *Journal of Aging Studies*, 17(1), pp. 101-111. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(02\)00093-2](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(02)00093-2)
- Gullette, M. (2004). *Aged By Culture*. Chicago: University of Chicago Press.
- Gupta, K., & Cacchioni, T. (2013). Sexual Improvement as If Your Health Depends on It: An Analysis of Contemporary Sex Manuals. *Feminism & Psychology*, 23(4), pp. 442-458. DOI: 10.1177/0959353513498070
- Hvas, L., & Gannik, D. E. (2008). Discourses On Menopause — Part I: Menopause Described in Texts Addressed to Danish Women 1996—2004. *Health*, 12(2), pp. 157–175.
<https://doi.org/10.1177/1363459307086842>
- Katz, S. (2009). *Cultural Aging: Life Course, Lifestyle, And Senior Worlds*. University of Toronto Press.

- Katz, S., & Calasanti, T. (2015). Critical Perspectives on Successful Aging: Does It “Appeal More Than It Illuminates”? *Gerontologist*, 55(1), pp. 26-33.
doi:10.1093/geront/gnu027
- Katz, S., & Marshall, B. (2003). New Sex for Old: Lifestyle, Consumerism, And the Ethics of Aging Well. *Journal of Aging Studies*, 17(1), pp. 3-16.
[https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(02\)00086-5](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(02)00086-5)
- Kessel, B. (2001). Sexuality in the Older Person. *Age and Aging*, 30, pp. 121-124. DOI: 10.1093/ageing/30.2.121
- Kenalemang, L. (2021). Visual Ageism and The Subtle Sexualisation of Older Celebrities in L'Oréal's Advert Campaigns: A Multimodal Critical Discourse Analysis. *Ageing and Society*, 42(9), pp. 2122-2139. doi:10.1017/S0144686X20002019
- Laumann, E.O., Paik, A., Glasser, D.B., Kang, J., Wang, T., Levinson, B. Moreira Jr, E., Nicolosi, A., & Gingell, C. (2006). A Cross-National Study of Subjective Sexual Well-Being Among Older Women and Men: Findings from the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Archives of Sexual Behaviour*, 35, pp. 143–159.
<https://doi.org/10.1007/s10508-005-9005-3>
- Lemish, D., & Muhlbauer, V. (2012). “Can’t Have it All”: Representations of Older Women in Popular Culture. *Women and Therapy*, 35, pp. 165-180. DOI: 10.1080/02703149.2012.684541
- Lindau, S. T., Schumm, P., Laumann, E., Levinson, W., O'Muircheartaigh, C. A., & Waite, L. J. (2007). A Study of Sexuality and Health among Older Adults in the United States. *The New England Journal of Medicine*, 357, pp. 762-774. DOI: 10.1056/NEJMoa067423.
- Loos, E. & Ivan, E. (2018). Visual Ageism in the Media. In L. Ayalon & Tesch-Römer, C. (Eds.). *Contemporary Perspectives on Ageism*. (pp. 163-177). Springer Open.

- Lyons, A. C., & Griffin, C. (2003). Managing Menopause: A Qualitative Analysis of Self-Help Literature for Women at Midlife. *Social Science & Medicine*, 56(8), pp. 1629-1642. [10.1016/s0277-9536\(02\)00165-x](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(02)00165-x)
- Marshall, B. L. (2018). Happily Ever After? ‘Successful ageing’ and The Heterosexual Imaginary. *European Journal of Cultural Studies*, 21(3), pp. 363–381.
<https://doi.org/10.1177/1367549417708434>
- Martin D. J., & Gillen L. L. (2013). Revisiting Gerontology’s Scrapbook: From Metchnikoff to The Spectrum Model of Aging. *The Gerontologist*. 54(1), pp. 51-58.
<https://doi.org/10.1093/geront/gnt073>
- McGee, M. (2005). *Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life*. Oxford University Press.
- McGee, M. (2012). From Makeover Media to Remaking Culture: Four Directions for the Critical Study of Self-Help Culture. *Sociology Compass*, 6(9), pp. 685–693.
DOI:10.1111/j.1751-9020.2012.00485.x
- Messelis, E. (2009). *Mannen Willen Seks, Vrouwen Willen Intimiteit*. Standaard Uitgeverij.
- Montemurro, B., & Siefken, J. M. (2014). Cougars On the Prowl? New Perceptions of Older Women’s Sexuality. *Journal of Aging Studies* 28, pp. 35–43.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jaging.2013.11.004>
- Negra, D. (2008). *What a Girl Wants?: Fantasizing the Reclamation of Self in Postfeminism*. Routledge.
- Ng., R., Allore, H. G., Trentalange, M., Monin, J. K., & Levy, B. R. (2015). Increasing Negativity of Age Stereotypes across 200 Years: Evidence from a Database of 400 Million Words. *PLoS ONE*, 10(2), pp. 1-6. doi:10.1371/journal.pone.0117086
- Nicolosi, A., Buvat, J., Glasser, D.B., Hartmann, U., Laumann, E., & Gingell, C. (2006). Sexual Behaviour, Sexual Dysfunctions and Related Help Seeking Patterns in

- Middle-Aged and Elderly Europeans: The Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *World Journal of Urology*, 24, pp. 423–428.
<https://doi.org/10.1007/s00345-006-0088-9>
- Nicolosi, A., Glasser, D. B., Kim, S. C., Marumo, K., & Laumann, E. (2005). Sexual Behaviour and Dysfunction and Help-Seeking Patterns in Adults Aged 40–80 Years in The Urban Population of Asian Countries. *BJUI International*, 95(4), pp. 609-614.
<https://doi.org/10.1111/j.1464-410X.2005.05348.x>
- Nicolosi, A., Laumann, E., Glasser, D.B., Moreira, E., Paik, A., & Gingell, C. (2004). Sexual Behavior and Sexual Dysfunctions After Age 40: The Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Urology*, 64(5), pp. 991-997.
<https://doi.org/10.1016/j.urology.2004.06.055>.
- Rimke, H. M. (2000). Governing Citizens Through Self-Help Literature. *Cultural Studies* 14(1), pp. 61-78. www.academia.edu/202760/Governing_Citizens_through_Self-Help_Literature
- Pfeiffer, E., Verwoerdt, A., & Wang, H. (1968). Sexual Behavior in Aged Men and Women: I. Observations on 254 Community Volunteers. *Arch Gen Psychiatry*. 19(6), pp. 753–758. doi:10.1001/archpsyc.1968.01740120113016
- Ranzijn, R. (2015). Critical Gerontology. In S. K. Whitbourne (Ed.), *The Encyclopedia of Adulthood and Aging*, (pp. 1-5). <https://doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa065>
- Riley, S., Evans, A., Anderson, E., & Robson, M. (2019). The Gendered Nature of Self-Help. *Feminism & Psychology*, 29(1), pp. 3–18. <https://doi.org/10.1177/0959353519826162>
- Rosa vzw. (2022). *Intersectionaliteit*. rosavzw.be/nl/themas/feminisme/intersectionaliteit
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Succesful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), pp. 433-440.
<https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>

- Rozanova, J. (2010). Discourse Of Successful Aging in The Globe & Mail: Insights from Critical Gerontology. *Journal of Aging Studies*, 24(4), pp. 213–222.
<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2010.05.001>
- Rudman, D. L. (2006). Shaping The Active, Autonomous and Responsible Modern Retiree: An Analysis of Discursive Technologies and Their Links with Neo-Liberal Political Rationality. *Ageing and Society*, 26(2), pp. 181-201. DOI: 10.1017/S0144686X05004253
- Sandberg, L. (2013). Affirmative Old Age - The Ageing Body and Feminist Theories on Difference. *International Journal of Ageing and Later Life*, 8(1), pp. 11-40. DOI: 10.3384/ijal.1652-8670.12197
- Sefcovic, E. (1996). Stuck in the Middle: Representations of Middle-Aged Women in Three Popular Books About Menopause. *Women's Studies in Communication*, 19(1), pp. 1-27. <https://doi.org/10.1080/07491409.1996.11089803>
- Shiovitz-Ezra, S., Shemesh, J., & McDonnell/Naughton, M. (2018). Pathways from Ageism to Loneliness. In L. Ayalon & C. Tesch-Römer (Eds.), *Contemporary Perspectives on Ageism*. (pp. 131-148). Springer Open.
- Smith, M. K. (2009). Samuel Smiles and self-help. *The Encyclopedia of Pedagogy and Informal Education*. <https://infed.org/mobi/samuel-smiles-and-self-help/>
- Smith, T. (1990). The Polls / a Report: A Sexual Revolution?. *Public Opinion Quarterly*, 54(3), pp. 415-435. DOI: 0033-362X790/0054-03/52.50.
- Sloane, E. (1993). *Biology of women*. Delmar Publishers.
- Soden, S. (2012). Redefining Cultural Roles in Older Age: Grandmothering as an Extension of Motherhood. In V. Ylännä (Ed.), *Representing Ageing: Images and Identities*, (pp. 84-99). Palgrave Macmillan.

- Statbel. (2021). Structuur van de bevolking. [Dataset].
statbel.fgov.be/nl/themas/bevolking/structuur-van-de-bevolking#panel-12
- Stypińska, J., & Nikander, P. (2018). Ageism and Age Discrimination in the Labour Market: A Macrostructural Perspective. In L. Ayalon & C. Tesch-Römer (Eds). *Contemporary Perspectives on Ageism*, (pp. 91-108). Springer Open.
- Stuart-Hamilton. (2011). *An Introduction to Gerontology*. Cambridge University Press.
- Swinnen, A. (2011). *Seksualiteit Van Ouderen: Een Multidisciplinaire Benadering*. Amsterdam University Press.
- Tetley, J., Lee, D. M., Nazroo, J., & Hinchliff, S. (2016). Let's Talk About Sex – What Do Older Men and Women Say About Their Sexual Relations and Sexual Activities? A Qualitative Analysis of ELSA Wave 6 Data. *Ageing & Society*, 38(3), pp. 497-521.
doi:10.1017/S0144686X16001203
- Twenge, J., & Campbell, W. J. (2009). *The Narcissism Epidemic: Living in The Age of Entitlement*. Free Press.
- Tyler, M. (2004) Managing Between the Sheets: Lifestyle Magazines and The Management of Sexuality in Everyday Life. *Sexualities* 7(1), pp. 81–106.
- Tyler, M. (2008). Sex Self-Help Books: Hot Secrets for Great Sex or Promoting the Sex of Prostitution?. *Women's Studies International Forum*, 31, pp. 363–372.
doi:10.1016/j.wsif.2008.08.007
- Urtamo, A., Jyväkorpi, S. K., & Strandberg, T. E. (2019). Definitions Of Successful Ageing: A Brief Review of a Multidimensional Concept. *Act Biomed*, 90(2), pp. 359-363.
DOI: 10.23750/abm.v90i2.8376
- UZ Leuven. (24 januari 2020). *Menopauze*.
www.uzleuven.be/nl/menopauze#:~:text=De%20duur%20en%20de%20start,laatste%20menstruatie%20is%2051%20jaar.

- Van den Berg, H. (2004). Discoursanalyse In De Praktijk: De Discursieve Constructie Van Sociale Categorieën. *KWALON*, 9(3), pp. 27-35.
research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/2017196/Discoursanalyse.pdf
- Van Rijsingen. (2002). *Zin in Vrijen... voor Vrouwen*. (4^e druk). Aramith.
- Van Ussel, J. (1968). *Geschiedenis van het seksuele probleem*. Boom.
- Vares, T., Potts, A., Gavey, N., & Grace, V. M. (2007). Reconceptualizing Cultural Narratives of Mature Women's Sexuality in The Viagra Era. *Journal of Aging Studies*, 21(2), pp. 153-164. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2006.08.002>
- Wada, M., Hurd Clarke, L., & Rozanova, J. (2015). Constructions of Sexuality in Later Life: Analyses of Canadian Magazine and Newspaper Portrayals of Online Dating. *Journal of Aging Studies*, 32, pp. 40-49. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.12.002>
- Weeks, D. J. (2002) Sex for The Mature Adult: Health, Self-Esteem and Countering Ageist Stereotypes. *Sexual and Relationship Therapy*, 17(3), pp. 231-240, DOI: 10.1080/14681990220149031
- Weeks, D., & James, J. (1998). *Secrets of the Superyoung*. Villard.
- Wilson, J. (17 November 2020). Useful Books. *The Nation*.
www.thenation.com/article/culture/self-help-compulsion-beth-blum-review/
- World Health Organisation. (2006). *Sexuality*. www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health
- Xu, W. (2021). *Ageism in the Media: Online Representations of Older People*. Linköping University.
- Ylänné, V. (2012). *Representing Ageing: Imaging and Identities*. Palgrave Macmillan.

Zimmerman, T. S., Holm, K. E., & Haddock, S. A. (2001). A Decade of Advice for Women and Men in the Best-Selling Self-Help Literature. *Family Relations*, 50(2), pp. 122-133. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2001.00122.x>

Zimmerman, T. S., Holm, K. E., Daniels, K. C., & Haddock, S. A. (2002). Barriers And Bridges to Intimacy and Mutuality: A Critical Review of Sexual Advice Found in Self-Help Bestsellers. *Contemporary Family Therapy* 24(2), pp. 289-311.
doi.org/10.1023/A:1015399324887

Ziyad, R. (2012). *Intimacy: Understanding the Subtle Power of Human Connection*. Acumen.