Nog lang niet klaar

Caroline van Dullemen

NOG LANG **NIET KLAAR**

De intieme levens van vrouwen boven de zestig

2026 Prometheus Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

© 2026 Caroline van Dullemen
Omslagontwerp Prometheus
Foto auteur Jeannette Huisman
Zetwerk ZetSpiegel, Leerdam
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 6160 6

Voor Flora en Reina, voor later

Inhoud

Hoe het begon… 9

1 Een unieke generatie 20
2 Verlangen na de overgang 49
3 We mogen er zeker zijn 78
4 Vuur na verlies 112
5 Liefde zonder blauwdruk 147
6 Solosensueel, maar niet alleen 184
7 Een lijf met kwalen 220
8 Ouder worden als avontuur 248

Woord van dank 265
Noten 269
Bijlage: Een leven lang liefhebben 278
Literatuur 286

Hoe het begon...

Voor mijn gevoel was mijn man nog maar een paar weken overleden toen de ene na de andere vriendin mij haar geheimen ging toevertrouwen. Ik was intens verdrietig, uitgeput van anderhalf jaar lang meeleven met mijn geliefde, die gesloopt werd door een meedogenloze kanker. Tegelijkertijd gloeide diep in mijn lichaam een vonk. Onder de rouw zat levenslust, als smeulend vuur in een vulkaan. Ik leefde! Misschien dat die vriendinnen dat voelden of zelfs konden ruiken.

Tijdens zijn afscheid in De Balie had ik gezegd dat ik de conservator wilde worden van het Meindert Fennema Museum. Die taak paste mij beter dan de rol van weduwe. Was het een hint voor mijn vriendinnen dat ik niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk niet in het zwart ging lopen? Wat doet, wat mag, wat kan een feministische weduwe, vroeg ik me af. Hoe kon ik rouwen en het leven weer oppakken? Hoe kon ik verder zonder mijn dochter, familie en vrienden te verstikken met mijn overweldigende behoefte aan nabijheid? Waarom had ik geen zin om boeken te lezen over afscheid en rouw? M. en ik hadden vijfentwintig jaar een heerlijke liefdevolle relatie gehad, fysiek, sociaal en intellectueel. Ik miste hem

enorm. Er waren veel herinneringen om te koesteren. Maar ik was pas vijfenzestig, was dat niet het nieuwe vijfenvijftig?

Ja, mijn vriendinnen voelden vast iets aan mij. De ene vriendin fluisterde dat ze al heel lang een getrouwde man als minnaar had. De volgende bekende dat ze regelmatig erotische avonturen beleefde in parenclubs. Nummer drie vertelde over seksfeesten in het Gooi. Vriendin vier vroeg me recht op de vrouw af: 'Wil je seks? Ik kan je meenemen naar een tantraclub. Tijdens de sessies wordt er niet geneukt, maar veel mannen zijn er best voor in om je daarna lekker te verwennen!' Wow, ik hoorde het allemaal met open mond aan. Niet om wat die vriendinnen zeiden, maar dát ze het vertelden. Of liever gezegd, dat we het er nooit eerder over hadden gehad. Zo'n traditioneel huwelijk had ik toch niet, dat daar nu pas ruimte voor was? Of is het zo dat je niets meekrijgt van de erotische avonturen van anderen als je je eigen seksualiteit in een vaste relatie beleeft?

Van mezelf ben ik extrovert, een mensenmens. Voor alleen zijn heb ik geen talent. Geef mij prikkels, anders zak ik weg in een modderige treurnis. Laat mij voor íemand in de wereld de belangrijkste zijn. Op enig moment voelde ik een verlangen naar intimiteit en seks. Die smeulende vonk flakkerde op. Inmiddels weet ik dat de Britten daar een mooie term voor hebben: *widow's fire*. Rouwlust zeggen Nederlanders, wat minder smakelijk. Het blijkt dat meer vrouwen na het verlies van hun partner een intens seksueel verlangen voelen. Dat klinkt dubbel, rouw en lust samen, maar onderzoek wijst uit dat het een bekend fenomeen is. Wanneer kon ik aan dat verlangen toegeven? Kort na het afscheid van M. kreeg ik berichtjes van vroegere vriendjes en van mannen met wie er eerder erotische

spanning was. Of ik wilde afspreken. Soms ging ik erop in, maar dan hield ik het bij een drankje en een stevige knuffel. Zoals mijn ex-schoonmoeder zei: 'Koffie en oude liefde moet je niet opwarmen.'

Voorlopig moest ik niet denken aan tantrajongens of wilde feesten in het Gooi. Daarvoor had ik te veel pijn in mijn hart. Toch wilde ik wel vast een lijntje uitgooien naar de toekomst. Dus vroeg ik aan mijn vriendinnen of ze nog een leuke man voor me wisten. 'Ja,' zei de eerste, 'Willem, dat is echt een man voor jou. Hij is aantrekkelijk, intellectueel, van onze leeftijd. Maar… eh, och gut, nee, Willem is net naar Portugal verhuisd.' 'Wie weet,' meende de volgende, 'misschien is Erik wat voor jou. Ja, Erik, dat zou best kunnen werken. Hij heeft wel wat scherpe kantjes, maar wie weet? O… nee, sorry, Erik heeft net een openhartoperatie achter de rug en moet maanden revalideren.' Goed, het leek me zinvoller een profiel aan te maken op een paar datingsites. Als je wilt weten wat voor avonturen ik daarmee heb beleefd, blader dan gauw door naar hoofdstuk 4.

Ergens rond die tijd stuitte ik op *Still Doing It. The Intimate Lives of Women Over Sixty* van de Amerikaanse journalisten Deirdre Fishel en Diana Holzberg. Het is een eerlijk, inspirerend, positief boek. Ik las het in één ruk uit, *it sparked joy*! De schrijvers laten zien hoe vrouwen van boven de zestig hun intieme leven vormgeven, vaak kwetsbaar, maar ook vol humor en lef. Intimiteit en sensualiteit houden immers niet op bij een bepaalde leeftijd. In de Verenigde Staten zorgden dit boek uit 2008 en de gelijknamige documentaire uit 2003 voor flink wat ophef en felle discussies. Hier in Nederland is er nog weinig aandacht voor het onderwerp, niet alleen in de media,

maar zelfs in de zorg. In Nederland lopen we wel vaker twintig jaar achter. Ook vandaag de dag nog wordt seks van ouderen meestal of genegeerd of lacherig weggezet. Nu geef ik toe, toen mijn vader me ooit vertelde dat hij 'geslachtsgemeenschap' had met Truus, zijn nieuwe vriendin van vijfenzeventig, moest ik wel even slikken. 'Fijn voor jullie,' mompelde ik, maar ik dacht: *too much information*. Geheel tegen mijn gewoonte in vroeg ik niet door.

Wat mij betreft is het hoog tijd om het onderwerp wel te bespreken. Laten we onderzoeken hoe het intieme leven van vrouwen boven de zestig in Nederland er nu uitziet. Volgens internationale organisaties als de Verenigde Naties ben je vanaf je zestigste namelijk officieel een *older person*. Nu ben ik geen seksuoloog en ik heb ook weinig verstand van anatomie of hormonen. Maar als sociaal wetenschapper ben ik wel altijd geïnteresseerd geweest in seksualiteit en intimiteit, als bron van vitaliteit. Bovendien ben ik van mezelf ontzettend nieuwsgierig, op het ongepaste af. Dit onderzoek betekende dat ik ongegeneerd de wereld van tantra kon in duiken en de erotische lifestyle kon verkennen. Er waren vast nog veel meer vrouwen die nog niet klaar waren. Ik wilde ze spreken en vragen waar ze zin in hadden op het gebied van erotiek en seksualiteit.

Natuurlijk, er zijn vrouwen die er wél klaar mee zijn. Bestsellerauteur Saskia Noort (59) wond zich onlangs op over het 'geiler dan ooit en fuckable moeten zijn' van oudere vrouwen. Volgens haar lijkt het alsof alles daar om draait voor vrouwen van haar generatie, op sociale media, in films en in vrouwenbladen. 'Mocht je vroeger langzaam verdwijnen in de vergetelheid, breiend achter de geraniums, en als actrice zo nu

en dan eens een oma spelen,' schreef zij in *de Volkskrant*, 'nu dien je als vijftig- en zestigplusser nog steeds te scoren op de fuckable ratings. Hele podcasts zijn er over seks, liefst met veel jongere mannen, leeftijdgenoten staan op *adult channels* als OnlyFans en Friends2Follow. Ik weet niet hoe het in jouw algoritme zit, maar in de mijne staan bloedhete vijftigplussers, en dat komt niet omdat ze midden in een opvlieger zitten. Ik heb nog seks. Ik wil nog seks. Mannen willen seks met mij. Jonge mannen willen nog seks met mij! Nu het taboe op de overgang is beslecht, moet het volgende taboe opgeheven, te weten de mythe dat vrouwen van boven de vijftig niet meer fuckable zouden zijn.' Nee, Saskia Noort doet er niet meer aan mee. Zij zit uitstekend in haar vel, ook zonder seks of juist daardoor, zoals ze suggereert: 'Ik ben misschien onzichtbaar geworden voor het andere geslacht, ik zie mezelf beter dan ooit.'

Die onzichtbaarheid is een belangrijk thema voor veel vrouwen in hun latere leven. 'Wie ben ik als niemand kijkt?' vraagt psycholoog Liesbeth Woertman zich af in haar gelijknamige boek. Is de vraag stellen hem beantwoorden met 'niet veel'? Je uiterlijk is en blijft een belangrijk deel van je identiteit als vrouw. Zeker voor vrouwen voorbij de overgang zijn er allerlei ongeschreven regels, juist als het om intimiteit gaat. Dat besefte ik maar al te goed. Hoe je naar je eigen lichaam kijkt, bepaalt voor een flink deel je relatie tot anderen. Ik was niet ontevreden over mezelf, leeftijdsgenoten waren dat vaak wel. Bij sommigen had dit te maken met ziekte of aandoeningen. Daarnaast speelt mee dat vrouwen en mannen seksualiteit heel verschillend beleven. Dat begint al als we jong zijn, maar is ook op latere leeftijd nog zo. Onderzoek laat zien dat vrouwen

nog steeds minder vaak een orgasme beleven dan mannen, de zogenoemde orgasmekloof. Het is misschien een cliché, maar terwijl het mannen vooral gaat om fysieke ontlading, zoeken vrouwen in de eerste plaats emotionele veiligheid en vertrouwen. Zeker in traditionele kringen zijn veel vrouwen van mijn generatie opgegroeid met de boodschap dat vrouwelijke seksualiteit iets is wat 'gebeurt' in plaats van iets wat je zelf vorm kunt geven. Daar komt bij dat veel vrouwen grensoverschrijdend gedrag hebben meegemaakt in hun jeugd of volwassen leven, en niet zelden seksueel misbruik. Zulke ervaringen laten diepe sporen na. Die geschiedenis draag je mee, ook als je ouder wordt.

Mannen ontwikkelen hun seksuele identiteit meestal via een ander pad. Ook hebben ze een andere verhouding met hun geslachtsorgaan. Ze leren vaker dan vrouwen dat verlangen iets natuurlijks is wat je mag uiten. Evengoed kunnen lichamelijke veranderingen door ouder worden ook bij mannen zorgen voor prestatiedruk of faalangst en het zelfvertrouwen aantasten. Waar vrouwen vaak hebben moeten leren om hun verlangens te herkennen, moeten mannen soms leren dat intimiteit meer is dan seks alleen. Dit is misschien wat kort door de bocht, maar zowel mannen als vrouwen dragen zo hun eigen littekens en mogelijkheden mee. Het fascineert mij hoe die verschillende geschiedenissen een rol spelen in het latere leven. Zou de tweede helft dan misschien herontdekking en heling kunnen brengen?

Op mijn zoektocht naar antwoorden sprak ik bij toeval op een bijeenkomst een weduwe van drieënzeventig die zich eenzaam voelde. Ze was jong getrouwd en had alleen haar man gekend, vertelde ze me. Na zijn dood overviel haar soms de

gedachte: was hij misschien een bal gehakt en kan ik nog ergens een biefstuk vinden? Maar na negentien jaar alleen te zijn leek het haar moeilijk weer met een man om te gaan. 'Bovendien,' lachte ze, 'het kan ook dat mijn man de biefstuk was en de meeste mannen gehaktballen zijn.'

Zelf ben ik meer van de school *use it or lose it*. Cijfers laten zien dat meer ouderen dat vinden. Bijna alle mannen en driekwart van de vrouwen tussen de vijfenvijftig en zeventig jaar geven aan dat ze seksueel actief blijven, ook al neemt de seksuele activiteit met de leeftijd wel af. Interessant is dat veel vijfenvijftigplussers met een langdurige relatie hun seksleven een hoger cijfer geven nu ze ouder zijn. Dit komt mede door hun ervaring en door de intimiteit die zij in de loop van de tijd met hun partner hebben opgebouwd. Bovendien zijn de zeventigjarigen van nu tevredener over hun seksleven dan eerdere generaties.[1] Dat komt ook doordat zij zijn opgegroeid tijdens of na de seksuele revolutie van de jaren zestig en zeventig. Onze generatie is de eerste die in haar jeugd over de anticonceptiepil kon beschikken en die nu vertrouwd raakt met een pil voor erectieproblemen. Toch doen veel mensen niet meer aan seks. Er schijnt ook minder soloseks te gebeuren. Bij heteroseksuele stellen heeft stoppen met seks meestal te maken met de lichamelijke conditie van de man. Ook partnerverlies speelt een rol.

Ik wilde weten waar dat widow's fire door komt. Daar blijken verschillende verklaringen voor te zijn. Ten eerste reageert je lijf spontaan als fysieke intimiteit ineens wegvalt. Het knuffelhormoon oxytocine en het gelukstofje dopamine worden aangemaakt door aanraking en zelfs door nabijheid. Na verlies van een partner kan het lichaam letterlijk op zoek gaan naar

die prikkels. Ook feromonen spelen een rol: soms voelen weduwen en weduwnaars zich plotseling aangetrokken tot anderen, vaak via geur. Dat kan een instinctieve poging zijn om troost of nabijheid te ervaren. Het kan zelfs de voortplantingsenergie opnieuw oproepen. Dat mijn vriendinnen mijn verlangen misschien konden ruiken, was dus niet zo'n gekke gedachte. Er is ook nog een psychologische verklaring: widow's fire kan voortkomen uit een behoefte aan bevestiging, levendigheid of controle in een periode van chaos. Seksueel verlangen wordt dan een manier om het leven weer te voelen.

Ja, ook ik wilde dat leven weer gaan voelen. Ik ben van de generatie die opgroeide tijdens de tweede feministische golf. Wij leerden dat vrijheid iets was wat je kon veroveren, dat seks bevrijdend was en ook politiek. In radicale kringen werd dat politiek-lesbisch genoemd, wat betekende dat je niet met je onderdrukker naar bed ging of zou moeten gaan. In praatgroepen bestudeerden we met spiegeltjes onze kut. In het beste geval was seks een vorm van zelfexpressie. We leerden alleen nauwelijks hoe we de vrijheid konden behouden als het leven verderging, als relaties veranderden, als het lichaam niet meer vanzelf reageerde of het verlangen een andere wending nam. Vandaag staan de vrouwen van mijn generatie op een kruispunt. Wij zijn de eersten die ouder worden met een seksuele geschiedenis die openlijk besproken mag worden. Toch, als het om onze eigen verlangens gaat, is er nog steeds twijfel en schaamte. Er zijn nog steeds taboes.

Met *Nog lang niet klaar* nodig ik je uit om anders te kijken naar seksuele intimiteit. Niet als iets wat met de jaren verdwijnt, maar als iets wat kan rijpen, kan verdiepen en een nieuwe vorm kan krijgen. Ik heb tientallen vrouwen van zes-

tigplus gesproken over hun seksleven, hun relaties en hun zoektocht naar vrijheid, genegenheid, geborgenheid en plezier. Deze vrouwen vertelden me over nieuwe liefdes, over de herontdekking van sensualiteit, over polyamorie, over tantrische hoogtepunten, over de kracht van de baarmoeder, over porna, erotische datingclubs en lekkere speeltjes en over allerlei verlangens die bleven branden zelfs nadat een lichaam veranderde of een relatie was uitgeblust. Zij spraken met humor, twijfel en moed over wat het betekent om ouder te worden in een samenleving waarin je vooral jong moet blijven. Hun verhalen boeiden me, omdat ik mezelf erin herkende: de hoop, de verwarring en het besef dat er nog zoveel te leren valt over intimiteit, ook na je zestigste. In het dankwoord achterin vertel ik meer over hen en hoe ik ze heb ontmoet.

Naast het voeren van al die gesprekken ben ik in de laatste wetenschappelijke inzichten gedoken. Ik put er dankbaar uit voor dit boek en hoop dat het aanzet tot zelf verder lezen. Zo werd ik gegrepen door het werk van de Belgisch-Amerikaanse psychotherapeut Esther Perel. In haar bestseller *Erotische intelligentie* laat ze zien dat relaties zijn gebouwd langs twee assen. Langs de ene as staan veiligheid en geborgenheid, langs de andere spanning en vrijheid. Deze assen hoeven volgens Perel niet haaks op elkaar te staan. Haar boek hielp me begrijpen dat een stabiele, liefdevolle relatie prima samen kan gaan met een opwindend seksleven, mits we leren omgaan met de spanning tussen nabijheid en afstand. We willen ons safe voelen, maar ook verrast worden. We verlangen naar iemand die dichtbij is, maar ook een beetje ongrijpbaar blijft. Juist daar wringt het vaak bij stellen die al langer samen zijn. Voorspelbaarheid, zorgzaamheid, verantwoordelijkheid: het