

'Hersenletsel maakt onze seks egoïstisch'



Praktijkverhaal over ervaringen van mensen met hersenletsel

Door Priscilla Janssen



Onverzadigbaar

Mijn eerste stuk over seksualiteit betrof een cliënt die elk contact vermeed. Maar het kan ook andersom. Zo gaf een partner een poos geleden aan dat de seks met haar man, mijn cliënt, egoïstischer was geworden. Zijn verlangen naar seks leek onverzadigbaar sinds hij enkele jaren geleden in zijn slaap door een beroerte was getroffen. Voorheen stond seks voor de partner voor echte liefde. Nu voelde zij zich echter een lustobject. De tederheid was helemaal verdwenen; het ging er nogal hard aan toe. Er was geen plek meer voor knuffelen en kussen, maar er werd meteen over gegaan tot 'de daad'. En hij wilde haar altijd betasten, waar zij ook waren. Daarom ging ze niet meer graag samen met hem de deur uit.

Ongepast gedrag

Haar partner kende geen rem, waardoor bijvoorbeeld ook een hoogtepunt niet lang op zich liet wachten. Maar zij had al een hele tijd geen orgasme meer ervaren. Er werd gevreeën, maar zonder enige (com)passie. Zij miste de intimiteit en haar altijd zo attente, zorgzame partner. Hij leek een totaal andere persoon te zijn geworden. De partner realiseerde zich nu pas hoe belangrijk seks voor haar was en wat het gebrek daaraan, of beter gezegd: het gebrek aan fijne seks, met haar deed.

Zelfbeheersing

Mijn cliënt had geen enkel benul. Wanneer hij in een ruimte met andere mensen haar borsten aanraakte en zij hem wegduwde, zei hij: 'Maar ik hou toch van je?!'. Dat was zijn manier om zijn liefde te tonen. Empathie, aanvoelen wat de ander fijn vindt en rekening houden met elkaar, is ook op het gebied van seksualiteit en intimiteit ontzettend belangrijk. Maar helaas was hij sinds zijn hersenletsel veel meer op zichzelf gericht. Niet gek, want het vereist een goede beheersing van je eigen emoties om elkaars wensen in de gaten te houden. Dat heet zelfbeheersing. Hersenletsel tast zelfbeheersing echter vaak aan. Zijn invoelend vermogen was dan ook weg.

Aanpassingsvermogen

Ik legde partner uit dat het hersenletsel de oorzaak was van het grensoverschrijdend gedrag. Het inzicht en beoordelingsvermogen van wat normaal is en wat niet, was verstoord. Dat betekende natuurlijk niet dat zijn partner alles maar moest pikken. Tegenwoordig voelde seks voor haar als verkrachting. Nooit eerder had ze hem hoeven te vertellen wat en hoe zij het wilde. Ik gaf aan dat dat juist nu wel heel belangrijk was. Boos worden of hem alleen vragen te stoppen had geen zin; hij deed het immers niet met opzet.

Stopteken

Ik adviseerde haar om hem direct uit te leggen wat hij verkeerd deed en aan te geven hoe het wel moest. Opwinding kan ontstaan als je geprikkeld wordt. Wat die prikkels zijn, verschilt bij iedereen. Daarom onderzochten we welke factoren bij mijn cliënt een rol speelden en probeerden deze prikkels zo veel mogelijk te vermijden. Zo lette partner bijvoorbeeld op haar kleding als zij samen het huis uit gingen en legde zij, in gezelschap van anderen, haar hand niet meer op zijn been. Iets wat zij vroeger wel deed, maar waar hij nu direct opgewonden van raakte. Ook spraken ze een stopteken af. Wanneer hij toch te ver dreigde te gaan, stak zij een hand omhoog. Langzaam herkende hij dat teken en wist dan dat hij direct moest stoppen met wat hij op dat moment deed.

Gelijkwaardigheid

De grootste aanpassing werd dus van de partner gevraagd. De rolverdeling binnen hun relatie was nu omgedraaid. Ze voelde zich soms meer zijn moeder, omdat ze hem telkens moest corrigeren. Ik wilde graag zorgen dat er een klein stukje gelijkwaardigheid en waardering terugkwam binnen deze relatie. Voor een partner is het dan immers gemakkelijker vol te houden. Daarom plande ik met mijn cliënt kleine dingetjes in, zoals het meenemen van een bloemetje. Dat soort dingen deed hij vroeger geregeld, maar door het hersenletsel niet meer.

Vergelijken

De partner ging weer de goede kanten van haar partner inzien. Door onze gesprekken leerde ze zijn gedrag steeds beter begrijpen, waardoor haar ergernis afnam. Ze focuste zich bovendien minder op de dingen waar ze toch niets aan kon veranderen, maar keek naar de mogelijkheden. Immers, zo zeg ik vaak, groeit dat wat je aandacht geeft. Het letsel had hem inderdaad veranderd. Dat hoeft alleen niet per definitie beter of slechter te zijn, maar anders. Zo lukte de partner na verloop van tijd steeds beter om haar man niet meer telkens te vergelijken met de man die hij was voordat het hersenletsel hun slaapkamer binnensloep.

Wil je reageren op dit verhaal? Dat kan, graag zelfs. Stuur ons een bericht via Facebook (SGL zorg) of stuur een mail naar nieuws@sgl-zorg.nl.



Priscilla Janssen werkt bij SGL en begeleidt mensen met hersenletsel thuis bij het invulling geven aan het dagelijkse leven. Ook is Priscilla betrokken bij de lotgenotenbijeenkomsten van initiatiefneemster Lieky van der Velden, die worden georganiseerd in het activiteitscentrum van SGL in Kerkrade. De bijeenkomsten vinden elke laatste zaterdag van de maand plaats van 14:00 tot 15:30 uur. De lotgenotengroep heeft een Facebookpagina: Lotgenoten Hersenletsel. Er is tevens een besloten groep die heet: Hersenletsel, NAH restverschijnselen.