

# 'Ik wil weer lekker seksen'



Praktijkverhaal over ervaringen van mensen met hersenletsel

Door Priscilla Janssen



## Basisbehoefte

Ik moet eerlijk bekennen dat ik dit artikel met wat zweethanden schrijf (hoe zal men reageren?!). Die klamme handen doen me denken aan een situatie toen ik nog maar net bij SGL werkte. Een cliënte deelde mee dat ze 'weer lekker wilde seksen', maar niet wist hoe ze dat moest aanpakken. Ik verslikte me nog net niet in mijn thee en voelde me eventjes rood worden. Op een dergelijke vraag, zo uit het niets, was ik immers niet voorbereid. Totdat ik me realiseerde dat seksualiteit en intimiteit basisbehoeften zijn; ieder mens heeft behoefte aan contact. Als je lichaam niet meer goed werkt, betekent dat natuurlijk niet dat je geen verlangens meer hebt! Helaas is seks, zelfs anno 2016, vaak nog taboe. Maar taboes zijn er om te worden doorbroken, nietwaar? Dan laten we daar vandaag maar eens mee beginnen.

## Litteken in hart

Hersenen moeten meewerken om zin in seks en een orgasme te krijgen. Je emoties zetten je daarnaast aan om tot seks over te gaan en met je lijf heb je seks. Een heel proces dus. Omdat seksualiteit dus deels door onze hersenen wordt aangestuurd, ondervinden veel mensen met NAH, net als mijn cliënte, seksuele problemen. Zij werd enkele jaren geleden geschept door een auto. Sindsdien was zij halfzijdig verlamd. In haar hals had ze een litteken van de canule waarmee zij na het ongeval werd beademd. Maar het grootste litteken droeg zij in haar hart. Want toen haar haar tijdens de ziekenhuisperiode werd afgeschoren, verdween daarmee voor haar gevoel ook een stukje vrouwelijkheid. Het haar groeide bij, maar haar gevoel van 'vrouw zijn' niet. Het ongeluk had haar veranderd. Ze was angstig en onzeker over zichzelf geworden.

## Ireëel zelfbeeld

Daarnaast was ze bang om intiem met haar partner te zijn. Wanneer hij toenadering zocht, vreesde ze dat dit uit zou monden in seks. En dat wilde ze juist voorkomen. Niet omdat ze hem niet aantrekkelijk meer vond, maar omdat de seks ontzettend pijn deed door de spierspanning in haar lijf. Ook was zij vaak gewoon te moe. Het alledaagse leven was immers al een opgave voor haar. Maar bovenal wilde zij geen seks omdat ze zichzelf sinds het ongeval niet meer mooi en de moeite waard vond.

Als ze in de spiegel keek, zag zij enkel haar “manke poot”, hangende mondhoek en litteken in de hals. Bovendien stoorde zij zich enorm aan het litteken op haar hoofd, hoewel haar mooie bos krullen eroverheen viel. En waar eerst haar naakte lichaam alleen voor haar en haar partner bedoeld was, kwam nu door de professionele zorgverlening haar lichamelijke privacy te verschuiven. Ze was er dan ook heilig van overtuigd dat haar partner alleen bij haar bleef uit medelijden.

### **Seksualiteit en intimiteit**

Ook haar partner miste het contact. Vooral de knuffels, de kussen, maar ook de diepgaande gesprekken. Zij kroop immers steeds meer in haar schulp. Partner dacht dat het aan hem lag. Hij miste dus niet alleen de seks, maar ook het intiem zijn met elkaar. Seksualiteit is namelijk niet hetzelfde als intimiteit. Seksualiteit zijn puur de gevoelens en handelingen die lichamelijk van aard zijn. Met intimiteit wordt echter de verbondenheid tussen mensen bedoeld. Dat kan op verschillende manieren. Zo kan men fysiek intiem zijn, maar ook emotioneel intiem. Je deelt dan gevoelens, voert diepgaande gesprekken, enzovoorts. Intimiteit hoeft dus niet altijd uit te monden in een vrijpartij!

### **Een compliment doet soms goed**

Ik vroeg partner op papier te zetten hoe hij zijn vrouw zag en aan haar hoe zij zichzelf zag. Hij beschreef haar dikke bos haar, de twinkeling in haar ogen, de kuiltjes in haar wangen, maar bovenal haar hart van goud. Kenmerken waar ook zij vroeger trots op was, maar die nu voor haar werden overschaduwd door haar zogenaamde ‘mankementen’. Daardoor raakte zij in een negatieve spiraal. Zo verruilde ze de jurkjes voor huispakken. En waar ze vroeger heuse kunstwerkjes maakte van haar kapsel, droeg ze het nu telkens in een staart. Maar door de bevestiging van partner dat zij nog steeds de moeite waard was, kwam langzaam aan het vrouwelijke gevoel bij haar terug.

### **Schaam je niet**

Wanneer je wordt geconfronteerd met NAH, moeten jij en je partner wennen aan elkaar en leren omgaan met alle aanpassingen die gemaakt moeten worden vanwege het letsel. Helaas is dat met seksualiteit niet anders. Dat gold natuurlijk ook voor mijn cliënte. Ook wat seksualiteit betreft moesten zij en haar partner elkaar weer herontdekken. Daarom adviseerde ik om elkaar te vertellen wat zij voelden, wilden en wat er in hen omging. Zo deelden zij niet alleen hun wensen met elkaar, maar ook hun angsten. Door de gesprekken kwam de intimiteit in hun relatie terug. Dus: praat samen over seksualiteit en intimiteit. Luister naar elkaar. Lach met elkaar. Dat maakt zulke gesprekken stukken luchtiger. Seksualiteit is immers niets om geheimzinnig over te doen en niets om je voor te schamen!

### **Plannen**

Nu moest de zin in seks nog terugkomen. En die kun je maken; zin komt niet zomaar uit de lucht vallen. Je krijgt het vaak door echt met seks bezig te zijn. Daarom planden ze, op mijn aanraden, wat vaker tijd voor elkaar. Kaarsjes aan, zwoel muziekje op en een lekker glaasje wijn erbij. Soms keken ze een erotische film. Vanwege de vermoeidheid moesten ze alles wat beter plannen, waardoor ze in eerste instantie vonden dat de spontaniteit verloren ging. Dat kan kloppen. Maar laten we eerlijk zijn: wanneer je ziek bent gaat er sowieso vaak een stukje spontaniteit in het dagelijks leven verloren. Zo wordt het doen van de afwas ingepland, net zoals wanneer er gekookt en gegeten wordt, wanneer men moet rusten, enzovoorts. Waarom plannen we dan ook niet een moment voor seksualiteit en intimiteit?

### **Onromantisch?**

Geplande seks klinkt misschien een tikkeltje onromantisch. Maar probeer het eens anders te bekijken. Je hebt wanneer je het plant, hopelijk ook iets om naar uit te kijken. Bovendien heb je tijd om je erop voor te bereiden. En omdat zij 's avonds het meest moe was, adviseerde ik hun om het gewoon eens wat vaker overdag te doen. Het is zo'n cliché dat seks alleen maar 's avonds kan. Seks brengt immers op ieder moment van de dag ontspanning en plezier! En dat was nu net iets wat zij misten, net als veel andere chronisch zieken.

### **De pijn te lijf**

Maar de angst voor pijn weerhield haar er helaas nog steeds van om seks te hebben. De angst zorgde zelfs voor meer pijn, omdat ze minder ontspannen was. De hersenen geven bij spanning namelijk signaaltjes af die opwinding minderen; zo wordt het hebben van fijne seks bemoeilijkt. Ik tipte haar om na goedkeuring van haar huisarts van tevoren een pijnstillertje te nemen en om glijmiddel te gebruiken, omdat ze door de spanning last had van droogte. Voor haar verminderd gevoel in genitaliën kochten zij een stimulator. En waar ze vroeger al snel overgingen op 'het echte werk', adviseerde ik hun nu wat meer tijd te nemen voor het voorspel. Vanwege haar incontinentie ging ze bovendien op gezette tijden naar het toilet; daarnaast namen zij eens wat vaker samen een douche, omdat ze zich daar wat minder vies voelde. Ook onder de douche kun je immers intiem zijn met elkaar. Zo lukte het haar om meer te genieten. Haar zelfvertrouwen groeide en ze zat weer beter in haar vel. Maar bovenal: ze voelde zich minder de zieke, maar steeds meer 'de vrouw van'. En zo kwam er een stukje gelijkwaardigheid in hun relatie terug.

### **Geen beladen onderwerp**

Na deze casus was ik mijn schaamte voorbij. En dat is precies wat we moeten hebben. Want iedereen doet het. Je ouders deden het en zelfs je grootouders. Nu ik moeder ben, kan ik er natuurlijk niet meer onderuit dat ook ik me hieraan 'schuldig' maak. Noem het beestje gewoon eens wat vaker bij de naam: seks! We maken er zelf zo'n beladen onderwerp van. Natuurlijk zijn er grenzen. Maar we zijn vaak geneigd er pas aandacht aan te besteden als deze grenzen worden overschreden. Laten we in elk geval wel erkennen dat seksuele gevoelens en de behoefte aan intimiteit er zijn. En iedereen heeft ze: ook mensen met een beperking.

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](mailto: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.