

De kunst is om over seks te blijven praten

FOTO: MARJOLEIN ANNEGARN



Henk Elzevier werkt als uroloog en seksuoloog in het Leids Universitair Medisch Centrum. Hij geeft regelmatig gastcolleges seksuologie aan de Tilburg University en spreekt tijdens bijeenkomsten van patiëntenverenigingen over seksualiteit en intimiteit bij ziekte. Henk is getrouwd en heeft een zoon.

Vrijen lijkt ongetwijfeld een ver-van-je-bedshow vlak na het ondergaan van een operatie. Maar als je jezelf de tijd geeft om deze moeilijke periode te verwerken, dan kan het ook mét stoma weer fijn worden in de slaapkamer. Uroloog en seksuoloog Henk Elzevier: “Kijk naar de mogelijkheden die er nog zijn en geniet er vooral van!”

L

‘Let’s talk about sex, baby. Let’s talk about you and me’. Praten over seks, het lijkt zo simpel als je luistert naar het bekende Salt-N-Pepa deuntje. Maar de meeste mensen - met én zonder stoma - ervaren best een drempel om het over seks en intimiteit te hebben. Zonde, zegt Elzevier, want als je het wel doet, kan het er alleen maar beter op worden.

Verwerking

Het krijgen van een stoma heeft hoe dan ook impact. De reden voor een stoma en het doorgemaakte ziekteproces kan heel erg verschillen. In welke mate je seksleven verandert of misschien wordt beïnvloed door een stoma, verschilt dan ook per persoon. Elzevier legt uit: “Daar is geen algemeen of eenduidig antwoord op te geven, omdat het afhangt van de vraag waarom je een stoma hebt gekregen. Een man die een stoma krijgt vanwege blaaskanker - waarbij ook de zenuwen

worden weggehaald - heeft vrijwel zeker te maken met erectieproblemen. Terwijl dat bij iemand die darmkanker had en een stoma heeft gekregen niet aan de orde hoeft te zijn. Mensen met colitis (chronische darmontstekingen, red.) zijn vaak jong en zelfs een beetje opgelucht dat ze een stoma kregen, omdat ze geen pijn meer hebben.”

Elzevier benadrukt het belang om het ziekteproces te verwerken. “Neem de tijd om te herstellen, zowel lichamelijk als emotioneel. Je lichaam verandert en je zelfbeeld kan door het dragen van een stoma best even aan het wankelen worden gebracht. Gun jezelf eerst de tijd om dat te verwerken en daarmee te *dealen*. Op een gegeven moment zul je merken dat er weer wat ruimte ontstaat. Dan kun je gaan kijken hoe je je leven weer kunt oppakken, inclusief je seksleven.”

Gedachten invullen

Wat Elzevier bedoelt met het leven oppakken na een stoma-operatie? “Mensen gaan alles met stoma weer voor het

eerst doen; denk aan sporten, naar het strand gaan of op vakantie. En dat geldt ook voor seksualiteit. Wat ik in de praktijk vaak zie, is dat mensen heel erg bezig zijn met hoe het vroeger was. Vervolgens hebben ze allerlei gedachten over zichzelf en ook over hun partner, als ze een relatie hebben. En als je geen partner hebt en wel graag seksueel actief wil zijn, dan maakt een stoma dragen het ook complexer iemand te vinden, geeft deze groep mensen aan. Je zet dat er meestal niet bij op je Tinder-profiel.”

Elzevier merkt vooral dat mensen die net een stoma hebben, gedachten invullen van anderen. Hij geeft een voorbeeld: “Mijn partner zal mij wel niet meer aantrekkelijk vinden, hoor ik vaak terug. Als arts gaat het om de patiënt, maar het is daarnaast extreem belangrijk om te weten te komen hoe iemands partner denkt over intimiteit.”

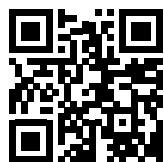
Gek op elkaar

De enige manier om erachter te komen wat je partner denkt, is daarnaar te vragen. Maar wat als je dan terughoort dat >

Sick & Sex

Elzevier is mede-oprichter en voorzitter van de Stichting Sick & Sex die hij vijf jaar geleden oprichtte om seksualiteit tijdens en na ziekte bespreekbaar te maken. "Ik wilde patiënten heel graag een plek geven waar ze betrouwbare informatie kunnen vinden," licht hij toe. "Bij patiëntenverenigingen is veel te vinden, maar die informatie is ziektespecifiek. Ik wilde een algemeen kennisplatform creëren rondom ziekte en seksualiteit."

Scan voor meer info de QR-code.
sickandsex.nl



je partner een stoma inderdaad niet aantrekkelijk vindt? "Heb het er samen over en kijk hoe je ermee kunt omgaan," adviseert Elzevier. "Een stoma is misschien niet zo fraai; tja, dat is dan een gegeven. Belangrijker is hoe je samen de seksuele intimiteit weer kunt opzoeken. Daar kan je samen een nieuwe weg in vinden. Intimiteit is iets wat je samen hebt, het met elkaar verbonden zijn. Dat je gek op elkaar bent! Daarin hoeft niets te veranderen. Seksualiteit is daar een onderdeel van en dat kun je samen opnieuw ontdekken. De kunst is om over seks te blijven praten. En kijk naar de mogelijkheden die er nog zijn en geniet er vooral van! Veel mensen zijn geneigd om te kijken naar wat er anders is of misschien niet meer kan. Maar durf vooruit te kijken - met een nieuwe blik. Rouw en verlies over bepaalde dingen die je vroeger wel kon, kan blijven bestaan. Maar focus op de dingen waar je wel van kan genieten."

Ontdekkingsreis

Wat ook kan helpen bij het hervinden van je eigen genot en seksualiteit is experimenteren met solo-seks. "Als je het mij vraagt, is het heel belangrijk om jezelf weer te onderzoeken," zegt Elzevier. "Op die manier kun je er voor jezelf weer achter komen wat je prettig vindt. Welke aanrakingen prettig zijn en wat je niet fijn vindt. Als je dat voor jezelf weet, kun je ook je partner makkelijker instrueren en kun je bijvoorbeeld zeggen: 'Luister schat, dit is een beetje anders geworden, maar als je me zo stimuleert dan word ik wel opgewonden. En als het zo gaat niet, want dat voelt onaangenaam aan.' En als je het niet fijn vindt als je partner dicht bij je stoma in de buurt komt, geef dat dan aan. Zie het als een zoektocht.

Je veranderde lichaam voelt anders aan, dus dat is ook weer een soort ontdekkingsreis."

Daten

De uroloog en seksuoloog heeft nog een leuke tip voor stellen: "Wat ik heel vaak zeg: 'Ga met elkaar daten.'

Het kan een mooie afspraak zijn als je er moeite mee hebt je seksleven weer op te pakken. Kijk samen wat nieuw is, wat er prettig is en wat niet prettig. Als jullie het niet aangenaam vinden om naar de stoma te kijken, zoek een ander standje. Varieer, kijk en ontdek de aspecten die maken dat je het heerlijk vindt om dicht bij elkaar te zijn. Zo kan je samen rustig ondervinden wat er misschien anders is en in de vernieuwde situatie ontdekken hoe je allebei je bevrediging kunt vinden."

En wat als je je druk maakt om ongelukjes of ongemakkelijke situaties tijdens de seks? "Daar moet je samen uitkomen," zegt Elzevier. "Als je van tevoren gaat bedenken dat je niet hoopt dat je stoma gaat borrelen, dan zit je met je hoofd ergens anders. Terwijl je voor goede seks niet in je kop moet zitten. Ik zeg altijd, als je tot een hoogtepunt wil komen, dan moet je even uit je dak gaan. Als je de hele tijd denkt 'ik hoop maar dat ik geen lekkage krijg', dan ben je met je gedachten ergens anders en kun je geen opwinding ervaren. Stellen die elkaar langer kennen, zien dat ook bij elkaar en dan is het zaak het uit te spreken. 'Lieverd, je bent er niet bij. Klopt, ik ben in m'n hoofd bezig met mijn stoma.' Op het moment dat je het erover kunt hebben, ben je het kwijt en kun je samen weer tot een ander moment komen." •

Intimiteit is iets wat je samen hebt, het met elkaar verbonden zijn

tips

Vier tips van Henk Elzevier om je seksleven te boosten

- 1. Praat!** "Probeer je over je schroom heen te zetten en maak jouw seksleven bespreekbaar; met een zorgprofessional en vooral ook met je eigen partner."
- 2. Voel en verwerk** "De verwerking van je ziekteproces is zo belangrijk. Als je nog boos bent over wat jou is overkomen, en je probeert te vrijen, dan kan dat gevoel erg in de weg staan. Het betekent namelijk dat je nog in je verdriet zit. Maar ook een eventuele partner moet allerlei dingen verwerken. Die denkt misschien: 'Hoe gaan we nou om met alle angsten die we hebben gehad?' Je kunt daarin troost bij elkaar vinden."
- 3. Denk in mogelijkheden** "Dat lijkt een simpel advies, maar veel mensen vinden dit moeilijk en zijn geneigd te kijken naar wat er niet meer kan. Leg de focus op wat er wel kan. Als je dat lastig vindt, kun je oefeningen doen om je mindset daarin te veranderen."
- 4. Zoek betrouwbare informatie** "Op het Sick en Sex-platform vind je betrouwbare informatie, net als op de website van de Stomavereniging."