

In deze rubriek geven professionals antwoord op vragen van mensen met een dwars- of caudalaesie. Dit keer een bijdrage van Maaïke Blom. Ze is verpleegkundige bij Reade in Amsterdam en heeft als aandachtsveld seksualiteit.

## Wat kan helpen bij het vrijen? Deel 1

Door een dwarslaesie of caudalaesie verandert er veel, ook op het gebied van seksualiteit. Het kan moeilijk of onmogelijk zijn om een orgasme te bereiken en bij mannen een erectie. Door verlamming of spasme kan het lastiger zijn om goede houdingen te vinden. Deze keer informatie die vooral is gericht op de fase kort na het ontstaan van de laesie. In het volgende nummer aandacht voor de langere termijn.

Geregeld voer ik met revalidanten en hun eventuele partner gesprekken over intimiteit en seksualiteit. Tijdens deze gesprekken komen er veel vragen, waar ik soms wel, maar zeker niet altijd een antwoord op weet. Vaak gaan de vragen die ik lastig vind om te beantwoorden over houdingen die mensen kunnen aannemen in een rolstoel. Ik heb hier zelf geen ervaring mee, maar ik weet inmiddels dat een goed advies is: ga googelen. Je kunt op internet heel veel vinden, ook over houdingen in bed. Daarbij kun je je browser instellen op 'anoniem zoeken' als je dat een prettiger idee vindt. Kijk eens naar afbeeldingen en probeer rustig uit te voeren of iets mogelijk is en prettig voor jou voelt. Een belangrijk advies daarbij is om niet over je pijngrens heen te gaan om een bepaald 'standje' uit te kunnen voeren. Je moet zuinig zijn op je lichaam en seks hoort fijn te zijn.

*'Een goed advies is: ga googelen. Op internet kun je heel veel vinden'*

### Erectieproblemen

Mannelijke revalidanten vragen vaak of er een oplossing is voor erectieproblemen. Daarvoor zul je eerst moeten nagaan wat de erectiele dysfunctie eigenlijk inhoudt. Zo kunnen sommige mannen nog wel middels gedachten of erotische dromen een erectie krijgen: de psychogene erectie. In deze situatie kan bepaalde medicatie, zoals Sildenafil, zorgen dat een erectie hard genoeg blijft om seks mee te hebben. Andere mannen kunnen een erectie krijgen door aanraking en bij een volle blaas: de reflexmatige erectie. Deze erectie



kan worden vastgehouden door bijvoorbeeld een vacuüm penis pomp of een injectie. Als er geen spontane erectie is, kan een erectie worden opgewekt met een vacuüm penis pomp. We adviseren ook wel MUSE, een gel die je in de penis laat glijden, of Androskat via een injectie in de plasbuis. Je revalidatiearts of huisarts kan adviseren over dit soort behandelmogelijkheden, die je vaak zelf kunt leren toepassen. Dit soort middelen die moeten bijdragen aan het seksleven worden niet vergoed.

### Ander lichaam

Vrouwelijke revalidanten vragen zich vaak af of er iets te doen is aan vaginale droogheid. Het voor de hand liggende advies is dan om een glijmiddel te gebruiken. Als de partners niet allergisch zijn geef ik de voorkeur aan glijmiddel op siliconenbasis, omdat waterbasis sneller kan uitdrogen. Wat niet met een hulpmiddel of behandeling is op te lossen, is het probleem dat er minder of geen gevoel is in de clitoris of penis, waardoor een orgasme moeilijk of onmogelijk is geworden. Bij een dwarslaesie of caudalaesie is hier helaas vaak sprake van. Als je minder voelt, is het ook logisch dat de zin in seks afneemt. Hier kom je terecht bij de grootste hindernis op seksueel gebied: je lichaam is veranderd en je gevoel is veranderd. Eigenlijk is er daarvoor maar één oplossing: neem de tijd om je lichaam opnieuw te leren kennen en om ervan te genieten. Probeer bijvoorbeeld uit of andere delen van je lichaam voor opwinding kunnen zorgen. Erogene zones kunnen zich verplaatsen; zo kunnen oren of schouders veel gevoeliger worden. Je kunt sekspeeltjes aanschaffen om uit te proberen of die wat voor je doen. Neem dan niet direct de duurste, want je wilt eerst weten hoe je lichaam reageert op de beleving. Als je nog in revalidatie bent kun je aan je behandelaars vragen om met je mee te denken. Maar het voornaamste blijft: doe wat werkt voor jou, want je weet alleen zelf wat je prettig vindt en wat niet. Zie seks vooral niet als prestatie en probeer het luchtig en speels te houden. Kortom: ga op ontdekking en geniet van de intimiteit die je samen kunt hebben.

*Volgende keer informatie over voor seks storende verschijnselen zoals incontinentie en pijn, en wat praktijkvoorbeelden van omgaan met veranderde seksualiteit.*

Informatie is bijvoorbeeld te vinden op [www.sickandsex.nl/dwarslaesie-en-seks/](http://www.sickandsex.nl/dwarslaesie-en-seks/) en op [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl). Op die laatste site kun je ook praktijkoefeningen vinden. In de webwinkel op [www.dwarslaesie.nl](http://www.dwarslaesie.nl) is het boekje *Seksueel functioneren na een ruggenmergletsel* verkrijgbaar. Het kost € 4,50.

## Gedogen

Onlangs deden bezoekers van Schiphol alsof ze niet of moeilijk konden lopen. Gezeten in een rolstoel met kruiken pontificaal in beeld konden ze de lange rijen omzeilen en wachttijden vermijden. Dat leidde tot forse ophef, en terecht.

Maar dit verschijnsel komt niet zomaar uit de lucht vallen. Ik ervaar regelmatig dat de 'voorrechten', waar je als gehandicapte gebruik van kunt maken, je eigenlijk nauwelijks gegund worden. Het stille gevecht om parkeerplaatsen voor invaliden is daar een voorbeeld van. Die plaatsen zijn aantrekkelijk: vaak dicht bij de ingang van een winkel, theater of museum. Regelmatig worden ze ingenomen door mensen die er 'even' gebruik van willen maken zonder een invalidenkaart te kunnen tonen. Een enkele keer trof ik een chauffeur die zat te wachten op iemand en ongeïnteresseerd voor zich bleef uitkijken toen ik met gebaren probeerde duidelijk te maken dat ik wél een invalidenkaart heb.

Ik heb van de gemeente een parkeerplaats vlak bij mijn huis toegewezen gekregen. Het heeft een jaar geduurd voordat de buurt accepteerde dat daar een goede reden voor is. Ik heb zeker tien keer meegemaakt dat mijn plaats bezet was. Ik heb een standaardbriefje gemaakt, dat ik onder de ruitenwisser liet plaatsen, om erop te wijzen dat het niet de bedoeling is om daar te parkeren. Gelukkig is dat briefje nu niet meer nodig.

Persoonlijk vind ik het lastig om een 'voorrecht' zoals toegang tot een invalidenparkeerplaats op te eisen. Vooral als ik alleen op pad ben. Als ik samen met anderen reis, komen zij gewoon voor me op. Maar als ik alleen ben laat ik het er meestal bij zitten. In een rolstoel trek je toch wat meer aandacht en vrijwel altijd houden mensen daar uit zichzelf rekening mee: schuiven hun stoel aan de kant om je langs te laten, houden de deur open. Het zijn kleine gebaren, die ik zeer waardeer. Maar als je iemand aanspreekt op inschikkelijkheid, wordt dat vaak maar moeizaam geaccepteerd. Dan voelt het voor mij alsof je als invalide permanent dankbaar moet zijn dat je aan de samenleving 'mag' deelnemen. Je wordt gedoogd, maar je moet niet te veel praatjes hebben. Maar nee, deelnemen aan de samenleving is geen voorrecht: het is een basis-burgerrecht. Daar zou je niet om moeten hoeven te vragen, dat behoort een vanzelfsprekendheid te zijn.

JACOB ZUURMOND,  
VOORZITTER DWARSLAESIE ORGANISATIE NEDERLAND