



Dat seks voor de meeste stellen
behoorlijk belangrijk is, is geen
nieuws. Dat seks meer is dan
penetratie weten we ook wel.
Maar wat als dat niet meer gaat?
Of als seks überhaupt
niet meer gaat?

TEKST: CHRISTIEN JANSSEN

Hád ik maar hoofdpijn

**"Tijdens een opvlamming is mijn
onderkant een oorlogsgebied"**

Willeke (1971) is getrouwd, heeft twee kinderen en een kleinkind. Door de (waarschijnlijke) auto-immuunziekte genitale lichen sclerosus is de huid van haar vulva verkleefd. Daardoor is penetratie onmogelijk geworden. Om de vulvahuid soepel te houden, smeert Willeke die dagelijks meerdere keren per dag in met vette zalf en twee keer per week met hormoonzalf.

"Ik vermoed dat ik als meisje al LS had: ook toen al had ik zo'n brandende, jeukende pijn aan mijn vulva. Gelukkig kreeg ik ondanks deze aandoening vrij probleemloos twee kinderen en had ik jarenlang een seksleven waarbij een grote rol was weggelegd voor penetratie, een van mijn favoriete onderdelen van seks. Tot een jaar of vijf, zes geleden. Toen werd penetratie steeds pijnlijker en ging mijn huid vaak bloeden. Als ik terugdenk aan de laatste keer dat we penetratieseks hadden, word ik weer emotioneel. Ik lag daar en zei snikkend: 'Het gaat écht niet meer.

Ik wil wel, maar het kan niet.' Waarop mijn man mij naar zich toetrok en aangedaan zei: 'Als het niet gaat, dan gaat het niet liefje.'

Ach, die onderkant van mij. Tijdens een opvlamming is mijn vulva oorlogsgebied. Als ik in een wijde broek of rok door het huis loop, zonder onderbroek, dan weet mijn man al: géén seks. Gelukkig is het alweer een tijd geleden dat er een opvlamming was en hebben we een prima seksleven waarbij we veel strelen en creatief zijn met onze monden, handen en speeltjes. Al wordt klaarkomen voor mij steeds lastiger omdat mijn clitoris inmiddels langzaam ingekapseld raakt. Zelf kan ik die al nauwelijks meer vinden. Als ik ernaar zoek, raak ik alleen maar gefrustreerd en verdrietig. Gelukkig heeft mijn man een goede tastzin en ziet hij het als een uitdaging om me altijd een hoogtepunt te bezorgen. Voor hem maken we het leuk met speeltjes: een soort eitjes voor over de eikel met aan de binnenkant nopjes en streepjes, gewoon van Kruidvat, haha. Misschien klinkt het gek maar dat we geen penetratieseks meer kunnen hebben, vind ik erger dan mijn man. Want dat ▶

is voor mij echt de kers op de taart. Al mis ik die kers niet genoeg om daarvoor een verwijdingsplastiek te ondergaan om de vagina weer toegankelijk te maken. En van mijn man hoeft dat al helemaal niet. Wat niet zo vanzelfsprekend is, gezien de verhalen die ik lees op de Facebookgroep voor vrouwen met lichen sclerosus. Dat mijn man nooit zeurt of klaagt, waardeer ik enorm. En dat hij me hierom zou verlaten, nee, daarvoor durf ik mijn hand in het vuur te steken. Ik heb wel eens tegen hem gezegd: 'Als je een ander wilt, alleen voor de seks, doe dat dan maar, ik hoef het alleen niet te weten.' Daar wilde hij niets van weten. 'Jij hebt hier ook niet om gevraagd,' was zijn reactie. 'We gaan hier samen doorheen.' Heel eerlijk? Ik weet niet of ik, als het andersom zou zijn, net zo meegaand en meelevend zou zijn. Maar ik zeg het al: ik heb een heel lieve man. Met wie ik, op een bepaalde manier, nog intiemer ben geworden. De grapjes die we in gezelschap maken waar anderen niets van begrijpen maar wij wel. Kijk ik naar mijn 'oude' seksleven, dan was het: een beetje voorspel, daarna seks waarbij we allebei tot een hoogtepunt kwamen, en daarna lagen we uitgeblust naast elkaar. Nu nemen we veel meer de tijd, strelen we elkaar uitgebreid en genieten we veel intenser. De seks is heel liefdevol, met meer aandacht. Ja, we hebben iets verloren, dat is gewoon zo. Maar we hebben óók wat gewonnen."

Voor mij was penetratieseks echt de kers op de taart

Wat zoek je vooral in seks? Intimiteit of bevrediging?

Seksuoloog Sanderijn van der Doef: "Uit een recent groot onderzoek over seksualiteit onder vrouwen tussen de 50 en 70, zegt zeventig procent van de respondenten seks heel belangrijk te vinden in hun relatie. Veel cliënten die in mijn praktijk komen, hebben een verschil in verlangen naar seks, waardoor de ene partner vaker seks wil dan de andere. Mijn eerste vraag is dan meestal: wat wil je bereiken met seksualiteit? Dan kan het antwoord zijn dat de een vooral meer intimiteit wil, terwijl de ander vooral de lichamelijke bevrediging zoekt. Het is goed om dat met elkaar te bespreken. Want als het om intimiteit gaat, dan kun je op zoek gaan naar andere manieren om die tussen elkaar te vergroten. Waarbij het belangrijk is te weten dat intimiteit niet alleen maar bestaat uit lichamelijk contact of penetratie. Als het vooral gaat om die lichamelijke bevrediging, dan zijn ook daar oplossingen voor te vinden. Ik help stellen dan om hierover met elkaar in gesprek te gaan en gezamenlijk een oplossing te vinden. In Nederland en andere westerse landen heerst het hardnekkige idee dat in heteroseksuele relaties seks vooral bestaat uit een stevige erectie, penetratie en het klaarkomen van de man in de vrouw. Waarbij hopelijk ook de vrouw ergens onderweg klaarkomt. Dit is seks vanuit het mannelijk perspectief, voortkomend uit het feit dat het voor mannen vrij makkelijk is om klaar te komen door penetratie. Dit mannelijke perspectief op seksueel plezier, dat we ook meekrijgen vanuit onze opvoeding en vanuit de media, komt door de voorsprong die mannen van nature hebben op vrouwen als het gaat om het kennen van hun eigen geslachtsdeel. Seksualiteit begint namelijk met het aanraken van je eigen geslachtsdeel, en met die ontdekkingsreis beginnen jongetjes al als ze heel klein zijn. Vrouwen daarentegen moeten moeite doen om hun vulva te ontdekken. Kunnen die alleen zien met een spiegel en meisjes die zindelijk worden, hoeven daarbij hun vulva niet aan te raken. In tegenstelling tot jongetjes, die spelenderwijs en op een heel natuurlijke manier hun penis zien, (Lees verder op p. 48)

'Ik heb al zo veel doorstaan, moet ik nu ook nog pijnlijke seks hebben?'

Carolien (1960) is getrouwd en heeft een dochter, haar man heeft nog twee kinderen. Carolien kreeg op haar 47ste de diagnose eierstokkanker, waarna haar eierstokken, baarmoeder en baarmoederhals verwijderd werden. Chemokuren volgden. Toen ze weer hersteld was, bleek haar seksdrive verdwenen.

"Mijn man en ik hadden een bruisend seksleven. We waren perfect op elkaar afgestemd en tegelijk klaar-komen was eerder regel dan uitzondering. Tot mijn ziekte. Toen ik voldoende hersteld was om weer seks te hebben, bleek mijn lust verdwenen. Ik vond mijn man nog even aantrekkelijk als altijd, maar zin? Nee. Dan maak je maar zin, dacht ik. Maar omdat ik niet opgewonden en dus niet vochtig werd, werd penetratie – voor mijn man zijn die twee onlosmakelijk verbonden – heel pijnlijk. En ik had al zo veel pijn moeten doorstaan. Seks werd iets waar ik als een berg tegenop zag. In de hoop op verbetering, bezochten we een seksuoloog. Zij raadde pelottes aan om mijn vagina open te houden, maar vertelde er helaas niet bij dat dit een puur technische handeling is. Ik vond die kille, harde plastic staafjes in mijn vagina vreselijk, waardoor mijn weerstand nog groter werd. We besloten naar een relatietherapeut te gaan. Dat zij mijn man helder kon uitleggen hoe mijn lichaam reageerde op pijn, was fijn. Maar helaas brachten de gesprekken ons niet dichterbij elkaar. Onbewust hadden we allebei stelling genomen. Mijn man: ik ben nog relatief jong, het kan toch niet zo zijn dat ik nooit meer seks heb? Ik: als kankerpatiënt heb ik al zo veel moeten doorstaan, moet ik dan ook nog tegen mijn zin pijnlijke seks hebben? We waren zo bezig met ons eigen gelijk, dat er een levensgrote roze olifant in onze relatie verscheen die uiteindelijk het hele huis vulde. We zagen maar één uitweg: uit elkaar gaan. Een jaar na de scheiding moest ik opnieuw behandeld worden vanwege uitzaaiingen. Omdat mijn dochter op het punt stond drie maanden te gaan backpacken, bood mijn ex-man aan dat ik in die periode bij hem kon intrekken en dat hij voor me zou zorgen. Ik nam zijn aanbod aan. Bij de vorige behandelingen was ik zó ziek geweest, dit was het verstandigst. In die

'Mijn man vond: het kan toch niet zo zijn dat ik nooit meer seks heb?'

periode bloeide onze liefde weer op: we besloten bij elkaar te blijven. En toen werd mijn ex-man ziek. Geen kanker, maar hij was goed ziek en dit keer kon ik voor hem zorgen. Dat er wederkerigheid ontstond, was fijn. Ondertussen bleef de vraag: wat doen we met de seks? In een opwelling bestelden we een vibrator en daarmee ging ik experimenteren. Wonder boven wonder bleek dat ik, met veel stimulatie en een glijmiddel nog wél opgewonden kon raken en zelfs kon klaarkomen. We konden weer seks hebben. Nee, niet de seks zoals we die ooit hadden. Dat je op de bank zit, elkaar aankijkt en denkt: wie het eerst bij de slaapkamer is. Nu moeten we seks echt inplannen, ik moet er best veel moeite voor doen om mijn lichaam voor te bereiden. Dat mijn seks 'stuk' is, om het maar te zeggen, daar heb ik verdriet en rouw om gehad. Niet alleen voor mezelf: seks is een onderdeel van je relatie. Als dat beschadigt, kan dat je relatie beschadigen. Wij vonden het belangrijk om dat deel van onze relatie weer vorm te geven. Dat vond ik moeilijk en pijnlijk, met het is uiteindelijk wél gelukt. We hebben elkaar weer gevonden, zijn hertrouwd en ik kan zelfs zeggen dat we het als stel nu zelfs beter hebben dan tijdens ons eerste huwelijk omdat we elkaar veel beter zien en veel meer rekening houden met elkaar." ▶

aanraken en daardoor al veel vroeger weten wat ze wel en niet fijn vinden. Waardoor jonge vrouwen op het gebied van seksualiteit een flinke achterstand oplopen. Hebben een meisje en een jongen dan voor het eerst seks, dan weet een jongen vaak prima wat hij lekker vindt. En dat is penetratie. Wat voor vrouwen niet altijd de meest prettige manier hoeft te zijn om seks te hebben, en zeker niet de makkelijkste manier om klaar te komen. Jammer, omdat er nog zó veel andere manieren zijn om op een plezierige manier seks te hebben. Het is juist fijn en goed om samen op ontdekkingsreis te gaan en met handen en monden te ontdekken dat het lichaam één grote erotische zone is. Er zijn allerlei plekken die het prettig vinden om aangeraakt te worden, waarbij je zelfs, puur door aanraking van het lichaam, orgasmes kunt krijgen. Bij de vrouw is de clitoris het meest gevoelige onderdeel van de vulva, maar de héle vulva is gevoelig. Bij sommige vrouwen zijn de randjes van de binnenste vulvalippen heel gevoelig, bij andere vrouwen geldt dat de plek tussen het plastuitje en de clitoris en ook de rand van de vagina-ingang gevoelig kan zijn. De enige manier om erachter te komen wat voor jou werkt, is door op ontdekkingsreis te gaan.

Overigens spelen bij seks veel factoren een rol. Niet alleen de vrouwelijke hormonen, maar ook: ben je gelukkig met je relatie, zijn de omstandigheden waaronder seks plaatsvindt plezierig voor jou? En dan is er ook nog het feit dat rondom en na de menopauze veel vrouwen meer en langere stimulatie nodig hebben om opgewonden te raken en klaar te komen. Wat uitnodigt tot volop experimenteren. Dat experimenteren om te ontdekken wat er nog meer lekker is buiten penetreren is iets wat stellen vaak vergeten omdat ze denken dat seks vooral om penetratie gaat, dus waarom zou je nog verder gaan zoeken naar andere mogelijkheden? De vrouwen voor wie het om wat voor reden dan ook niet mogelijk is om een penis in hun vagina te hebben, zoals we hier lezen over Carolien en Willeke, worden zo noodgedwongen creatief. En ontdekken dan dat er soms nog een hele wereld te winnen is als er eens geen nadruk op penetratie ligt. Ook veel mannelijke partners zijn daar blij mee, omdat ze merken dat hun vrouwelijke partner nu veel meer plezier beleeft aan de seks dan vroeger, toen het pijn deed of zelfs onmogelijk werd." ■

‘Wonder boven wonder konden we weer seks hebben’

Lotgenoten

Seks hoort voor de meeste mensen bij het leven. Maar wat als je een vorm van gynaecologische kanker hebt gehad? Verandert je seksleven of je vrouw-zijn na je behandelingen? Hoe pak je seksualiteit weer op en waar kun je tegenaan lopen? Stichting Olijf is de patiëntenorganisatie voor vrouwen met gynaecologische kanker en hun naasten. Elk jaar horen ongeveer 4800 vrouwen dat zij een gynaecologische kanker hebben. Vaak heeft dat een enorme impact. Vrouwen kunnen veel (late) gevolgen ervaren. Olijf zet zich in voor preventie, voorlichting, lotgenotencontact en goede kwaliteit van zorg en leven. Op olijf.nl/seksualiteit staan informatie, ervaringsverhalen en tips, in tekst, beeld, video's en podcasts. Wat uiteraard ook interessant en/of nuttig kan zijn voor vrouwen die op een andere manier problemen hebben met seks.