



SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT NA HERSENLETSEL

- > OORZAKEN VAN PROBLEMEN MET SEKSUALITEIT
- > GEVOLGEN VAN SEKSUELE PROBLEMEN
- > AANDACHT VOOR DE PARTNER
- > HET VERHAAL VAN ROB
- > IRIS VERSTEIJNEN, BEHANDELAAR BIJ HERSENZ
- > TIPS: ZOEK SPECIALISTISCHE HULP /PRAKTISCHE TIPS /
HULPMIDDELEN EN HULPDIENSETN

Geen zin meer hebben in seks, niet meer klaar kunnen komen, voortdurend seksueel getinte opmerkingen maken, niet verdragen dat iemand je aanraakt, je schamen voor je half-verlamde lichaam of niet meer in staat zijn tot intiem contact. De gevolgen van hersenletsel voor seksualiteit en intimiteit kunnen ingrijpend zijn.

- 73% van de stellen waarvan één persoon een beroerte heeft gehad vrijt een jaar na het CVA niet meer
- 38% van de mannen klaagt over erectieproblemen na een beroerte
- 50% van de mannen en vrouwen krijgt na een beroerte moeilijker een orgasme
- 42% van de mensen met traumatisch hersenletsel vrijt een jaar na het ongeval niet meer

Een gezond seksleven is belangrijk, ook voor mensen met een beperking. Seks kan ervoor zorgen dat spanningen in de spieren en emoties dalen, de pijndrempel stijgt, de slaap verbetert en emotionele stress in de relatie vermindert. (Moreno et al., 2013)

> OORZAKEN VAN PROBLEMEN MET SEKSUALITEIT

De oorzaken voor problemen met seksualiteit bij mensen met hersenletsel zijn divers en complex. Meestal gaat het om een combinatie van oorzaken die elkaar ook nog eens beïnvloeden.

(Neuro) Biologische oorzaken

- Een belangrijk deel van de seksualiteit speelt zich af in de hersenen. Het brein zorgt ervoor dat iemand seksuele impulsen kan beheersen, wekt lustgevoelens op en geeft het signaal voor een orgasme. Daarbij zijn verschillende hersengebieden betrokken. Als in één van die gebieden schade is ontstaan, is dat van directe invloed op seksualiteit.
- Lichamelijke oorzaken, zoals een spastische arm of been, waardoor bepaalde houdingen niet meer prettig zijn of pijn geven.
- Overprikkeling van de huid waardoor aanraking pijnlijk is.
- Verminderde concentratie, vermoeidheid, veranderde emoties of niet meer kunnen praten.
- Bijwerkingen van medicatie zoals bloeddrukverlagende middelen en antidepressiva.

Psychologische oorzaken

Bij psychologische gevolgen kun je denken aan de angst voor een nieuwe beroerte, onzekerheid over je veranderde lichaam, depressieve gevoelens of schaamte voor incontinentie.

Sociale oorzaken

Vaak komt de relatie onder druk te staan nadat één van de partners hersenletsel heeft gehad. Bijvoorbeeld als de partner mantelzorger wordt. Als je je partner lichamelijk moet verzorgen, kan dat invloed hebben op de seksualiteit. Ook kan iemand door het hersenletsel bijvoorbeeld erg op zichzelf gericht zijn en dat kan ervoor zorgen dat de partner minder zin heeft in seks.

> GEVOLGEN VAN SEKSUELE PROBLEMEN

De gevolgen van seksuele problemen kunnen zeer ingrijpend zijn. Het kan een bron van frustratie en verdriet worden. Mensen die getroffen zijn door hersenletsel voelen zich vaak minderwaardig of onzeker. Schuldgevoelens naar de partner komen ook voor. Het heeft ook bijna altijd effect op de relatie.

Als gevolg van hersenletsel kan het zijn dat iemand grensoverschrijdend gedrag vertoont of dat

iemand juist moeite heeft met grenzen aangeven. Er kan daardoor sprake zijn van een vergroot risico op seksueel misbruik bij zowel de persoon met hersenletsel als bij zijn omgeving. Aandacht voor het aangeven en respecteren van grenzen rondom seksualiteit is daarom van heel belangrijk. Voor mensen met hersenletsel die (nog) geen relatie hebben en die problemen ervaren met seksualiteit kan het moeilijk zijn om een nieuwe relatie aan te gaan.

> AANDACHT VOOR DE PARTNER

Als partner kun je last hebben van sombere gevoelens en kun je je veel zorgen maken als iemand getroffen is door hersenletsel. Dit heeft effect op je relatie en het intieme contact met hem of haar. Bovendien kan de zorg fysiek en geestelijk zwaar zijn. Als je iemand lichamelijk verzorgt, kan het nog lastiger zijn om over te gaan op seksueel contact. Als je partner veranderd is door het hersenletsel, lijkt hij of zij misschien niet meer op degene op wie je verliefd bent geworden.

Ook kan het lastig zijn als er sprake is van seksuele ontremming, als iemand door het letsel continu ongepaste seksueel getinte opmerkingen maakt, steeds wil vrijen of masturberen of anderen seksueel lastig valt. Dit zijn moeilijke onderwerpen om te bespreken. Hersenz heeft een apart partnerprogramma. Ook met de behandelaar die thuis komt kunnen naasten over seksualiteit en intimiteit praten.

'SEKS IS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN HET LEVEN'



Voor veel mensen is het bespreken van seksuele problemen na hersenletsel ongemakkelijk. Niet voor Rob (59). "Ik heb geen moeite om erover te praten", zegt hij.

Rob werd in de zomer van 2014 aangereden op zijn fiets. Met een schedelbasisfractuur, een hoop schaafwonden en blauwe plekken belandde hij in het ziekenhuis. Drie weken lag hij in coma. Zijn familie was al voorbereid dat hij het niet zou overleven. Maar hij ontwaakte en herstelde snel.

In het revalidatiecentrum leerde Rob in vijf maanden tijd opnieuw lopen en fietsen. Ook werden de andere gevolgen van zijn hersenletsel duidelijk. Rob is snel moe en overprikkeld, heeft last van oorsuizen en ziet dubbel omdat zijn oogzenuwen beschadigd zijn. Aan een kant van zijn lichaam heeft hij vaak een tintelend gevoel. Bovendien heeft Rob seksuele problemen: "Ik krijg wel een erectie maar kan niet klaarkomen omdat het centrum dat het orgasme regelt in mijn brein beschadigd is. Het signaal van ejaculeren wordt niet afgegeven."

Medicatie als Viagra heeft geen effect op Rob omdat die helpen met het krijgen van een erectie. "Maar dat is niet het probleem. Het probleem is dat ik nauwelijks een orgasme meer krijg. Soms kan het uren duren voordat ik klaarkom. Ik moet enorm gefocust zijn en kan al afgeleid worden door het geluid van een fluitend vogeltje. Dan moet ik weer opnieuw beginnen."

Rob is na zijn revalidatietraject thuis actief op zoek gegaan naar meer ondersteuning. Zo kwam hij terecht bij Hersenz. Hier volgde Rob de programma's *Omgaan met veranderingen* en *Grip op je energie*. Hij heeft gemerkt dat voor veel mensen het bespreken van seksuele problemen in de groep moeilijk is, terwijl voor Rob erover praten juist helpt bij het leren accepteren. "Seks is een belangrijk onderdeel van het leven. Er zijn mannen die door hun leeftijd minder viriel worden maar daar heb ik geen last van. Ik kan niet klaarkomen en mis daardoor het genot wat juist zo bij seks hoort."

Rob sprak hierover met de Hersenz-behandelaar die regelmatig bij hem thuis kwam. Tijdens die gesprekken kon hij praten over alle emoties en frustraties die speelden rond seksualiteit. Ook bezocht Rob een seksuoloog die gespecialiseerd is in hersenletsel. "Ik heb gemerkt dat ik ook kan genieten als de ander geniet. En dat ik mag stoppen als ik merk dat het niet gaat lukken. Maar ik blijf het zwaar en moeilijk vinden en ik ben er nog vaak door gefrustreerd. Het valt niet mee om hiermee te leren omgaan. Het is een rouwproces."

In verband met de privacy is de naam van Rob gefingeerd

IRIS VERSTEIJNEN

behandelaar bij Hersenz

“Het bespreken van seksualiteitsproblemen na hersenletsel zou net zo normaal moeten zijn als praten over problemen met je geheugen of met werken. In de praktijk blijkt praten over seksualiteit toch nog vaak een taboe. Als behandelaar van Hersenz kies ik ervoor om het onderwerp seksualiteit altijd te benoemen in de thuisbehandeling.

Soms vinden mensen het fijn om dit onderwerp te bespreken tijdens de groepsbehandeling Omgaan met veranderingen. Maar vaker kiezen mensen ervoor om over hun seksualiteitsproblemen te praten met de behandelaar die bij hen thuis komt.

De belangrijkste stap die je moet zetten, is erover te praten met je partner en/of je behandelaar, huisarts of seksuoloog, liefst met ervaring met



hersenletsel. Met hulp van een behandelaar kun je meer inzicht krijgen in de oorzaken van je seksuele problemen. Als je weet wat de oorzaken zijn en je dat kan uitleggen, ontstaat er vaak meer begrip. Samen kun je ook kijken of er iets gedaan kan worden aan de oorzaken. Als vermoeidheid een belangrijke oorzaak is van de seksuele problemen, zoek je andere oplossingen dan als er sprake is van schaamte voor speekselvloed, pijn bij het vrijen of depressieve gevoelens. “

Indirect kan het behandelprogramma Hersenz een positief effect hebben op problemen rond seksualiteit. Als je beter in je vel zit en minder last hebt van vermoeidheid kan de relatie met je partner ook verbeteren.



TIP 1

> ZOEK SPECIALISTISCHE HULP

Mensen die problemen ervaren met seksualiteit en intimiteit na hersenletsel kunnen gebruik maken van specialistische hulp. Dat kan een behandelaar van één van de Hersenz-organisaties zijn of een seksuoloog. U kunt dit met uw behandelaar bespreken of zelf iemand zoeken.

www.nvvs.info/clienten/zoek-een-seksuoloog



TIP 2

> PRAKTISCHE TIPS

Ook na hersenletsel blijft een seksuele relatie mogelijk en kan seksualiteit en intimiteit nog steeds prettig zijn. Hierin is meer mogelijk dan in eerste instantie lijkt. Het is vaak ook een zoektocht naar nieuwe manieren voor een bevredigend seksleven. Bedenk dat het ook spannend en leuk kan zijn om samen nieuwe, passende manieren te vinden.

De Hart & Vaatgroep heeft een brochure geschreven waarin een groot aantal praktische tips genoemd staan. Deze brochure kunt u hier downloaden.

www.hartenvaatgroep.nl/uploads/media/Brochure_Seksualiteit_en_Beroerte_01.pdf



TIP 3

> HULPMIDDELEN EN HULPDIENTEN

Als je geen relatie hebt en bijvoorbeeld door krachtverlies in de hand niet kan masturberen, zijn daar hulpmiddelen of hulpdiensten voor. Een bekende hulpdienst is de stichting SAR, een organisatie die mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking ondersteunt met het zoeken naar een alternatief voor een seksuele relatie. www.stichtingsar.nl

Ook op de website www.handicapenseksualiteit.nl kunt u informatie over dit onderwerp vinden, zoals aparte datingsites voor mensen met een beperking.

Edusex is een gespecialiseerd bedrijf op het gebied van seksualiteit gericht op verschillende doelgroepen met een speciale behoefte.

www.edusex.nl

Bronnen:

Bij het samenstellen van deze special is gebruik gemaakt van verschillende bronnen waaronder:

- Zorgwijzer Hersenaandoeningen en seksualiteit, Monique Weiland en René Prop (Hersenstichting)
- Brochure Intimiteit en seksualiteit na een beroerte (De Hart en Vaatgroep)
- www.hersenletsel-uitleg.nl

Wil je meer weten over omgaan met niet-aangeboren hersenletsel? Kijk dan op www.hersenz.nl

Dit is een uitgave van Hersenz
www.hersenz.nl / info@hersenz.nl
mei 2017/ Special Seksualiteit en intimiteit