

## Schaamte, schuldgevoel en angst zijn de grootste remmers

Tekst Carla van Sluisdam

*We spreken met Dr. Marjo Ramakers over lichen planus en intimiteit. Marjo Ramakers is arts en seksuoloog en als zodanig ook lid van de medische adviesraad van de Lichen Planus Vereniging Nederland (LPVN).*



Schaamte, schuldgevoel en angst  
zijn de grootste remmers



Iedere persoon kent zijn of haar eigen onzekerheden. Wanneer je een chronische huidaandoening hebt spelen die onzekerheden vaak nog veel meer op. En al helemaal als we het hebben over zaken als intimiteit, daten en een nieuwe relatie aangaan. En het maakt eigenlijk ook helemaal niet uit waar de aandoening zit en hoe zichtbaar dit is. Ons gevoel maakt dat we die onzekerheid ervaren.

Hoe kijkt de seksuoloog naar dit verschijnsel? 'Vaak is dat gevoel van onzekerheid onterecht en is het echt heel jammer dat het niet lukt om daarmee te dealen. Schaamte, schuldgevoel en angst zijn de grootste remmers in het beleven van intimiteit. Zo erg zelfs dat men er soms depressief van wordt. Het grootste probleem ontstaat wanneer mensen helemaal niets doen, naar binnen keren en steeds meer alleen komen te staan. Dan wordt het echt steeds moeilijker om er iets aan te doen.'

### **Praten helpt je weer op weg**

'Het mooiste is als mensen er met elkaar over praten. Helaas zijn ze vaak bang om die ander pijn te doen en dan houden ze het maar voor zich en gaan ze hem of haar niet lastig vallen met hun problemen. Therapie kan dat doorbreken en kan veel betekenen voor koppels die vastzitten in dit ongemak.'

### **Verbreed de intimiteitszone**

'Lichen planus is een aandoening die in vele vormen voorkomt en al die verschijningsvormen hebben hun eigen ongemakken bij intimiteit. Je kan het overal hebben... Bij orale LP kan het

pijn doen met eten, tandenpoetsen, zoenen en laat staan bij het geven van orale seks. En genitale LP is vaak zo pijnlijk dat de gedachte aan seks al pijn doet... Maar het helpt als mensen seks en intimiteit los kunnen zien van penetrerende seks. Het is begrijpelijk dat we dat als een soort norm zien, want we zien het altijd in films etc., maar seks is véél meer. Het gaat om het samen zoeken naar opwinding en verbinding, dat hoeft niet met penetratie samen te hangen. Het brein en het hart zijn belangrijke seksuele organen, verbreed de intimiteit door op zoek te gaan naar andere erogene zones. Het kan ook mooi zijn om samen terug te kijken, als je samen in bed ligt mijmeren over hoe het was en hoe het misschien ooit weer kan zijn. Hoe vol je ook zit met lichen planus, je hart en je brein kunnen altijd liefhebben.'

### **Op zoek naar wat jullie kan helpen**

'Om uit die impasse te komen van er niet over durven praten en samen weer stappen naar meer intimiteit te zetten, kun je allerlei hulpmiddelen gebruiken. Je zou kunnen beginnen met een tekening van het lichaam waar je met rood, oranje en groen verschillende zones markeert. Rood geeft aan waar je geen aanraking kunt hebben, oranje is lastig en groen is veilig gebied. Op die manier kun je samen op zoek gaan naar die erogene zones die wel werken voor jullie, zodat je toch samen plezier kunt beleven aan intimiteit. En let op, wat vandaag pijn doet kan morgen beter voelen en andersom, wat vandaag fijn is, kan dat morgen ook niet zijn. Zwart/wit denken is dodelijk, je wint er echt heel veel mee door het als een spel te zien – wat zullen we vandaag gaan doen, hoe maken we écht contact?'

Aarzel ook niet om hulp in te schakelen, denk aan therapie, maar ook aan het gebruik van hulpmiddelen, een vibrator, misschien naar een erotische film kijken om een beetje op te warmen. Er bestaan ook tantra kaartspellen waarmee je telkens opdrachten krijgt om juist andere delen van het lichaam te leren kennen (dan de penis en de vagina) in het erotische spel. Probeer ervoor open te staan en ga samen met je partner op ontdekkingsreis naar jullie mogelijkheden.

### **Kwaliteit van leven en seksualiteit**

'In de nieuwe Richtlijn Lichen Planus 2022 is het thema kwaliteit van leven inclusief seksualiteit echt de rode draad. Dit is een groot goed, het is ook wel de trend, maar het is echt een enorme verbetering dat dit nu ook heel expliciet in de richtlijn is opgenomen. Artsen, neem dit s.v.p. altijd mee in je behandelplan, heb daar aandacht voor in alle onderdelen van het traject. Praat ook over de verwachtingen, kan de behandeling (of eventueel operatie) opleveren wat de patiënt verwacht? Praat daarover pre en post behandeling, maak het een vast agendapunt!'

Wil je nog meer horen van Marjo Ramakers? Luister dan naar [deze](#) boeiende podcast.

Dr. Marjo Ramakers studeerde fysiotherapie en geneeskunde en werkt bij Censere, het Centrum voor Psychische, Relationele en Seksuele Gezondheid in Voorschoten. Ook is zij een dag per week verbonden aan de Roosevelt Kliniek in Leiden. Haar aandachtsgebied is bekkenbodempromotie en pijn bij het vrijen. Ramakers publiceert regelmatig en is een veelgevraagd spreker op congressen voor zowel vakgenoten als patiënten. Bij de LPVN is zij lid van de medische adviesraad en heeft zij recentelijk meegewerkt aan de nieuwe [Richtlijn Lichen Planus 2022](#).