

Vulvaire lichen planus, nooit meer seks of andere seks?

Door Anke de Jong-Koelé



Vulvaire lichen planus, nooit
meer seks of andere seks?



Bij veel vrouwen met vulvaire lichen planus is seks met de partner niet meer mogelijk omdat de vagina is verkleefd of omdat het gebied zo pijnlijk is dat jij of je partner er liever niet aankomt. Voor veel vrouwen en mannen is het een moeilijk onderwerp om over te praten. Gevoelens van verdriet, boosheid maar ook ongemak spelen een rol bij vulvaire lichen planus.

Maar is seks alleen penetratie of bestaat seks uit meer dan dat? Het is een begrijpelijke reactie van veel vrouwen dat ze helemaal geen seks meer hebben 'omdat het toch niet kan'. Maar is dat ook zo? Intimiteit bestaat uit zoveel meer dan alleen penetratie en klaarkomen. Het hele spel van liefkozen, aanraking en erotisch speelt een grote rol bij intimiteit. Waarom zou je je dat ontzeggen omdat alleen 'de daad' niet meer kan?

Uit verhalen van mensen met een chronische ziekte hoor ik vaak dat ze moeten omschakelen van geen seks meer door ziekte, naar het zoeken van alternatieven. Want die alternatieven zijn er, ook al zijn ze misschien anders dan je gewend bent.

Wist je bijvoorbeeld dat je als man en vrouw heel veel meer erogene zones hebt die een gevoel van opwinding geven dan alleen de genitaliën? De binnenkant van je (boven)benen, je borsten, tepels en buik zijn allemaal voorbeelden voor vrouwen en mannen. Het loont dus de moeite om tijdens het strelen samen te ontdekken waar jullie opgewonden van worden. En als penetratie niet meer mogelijk is kun je elkaar of jezelf bevredigen.

Het allerbelangrijkste is dat je je niet terugtrekt en denk dat het allemaal toch niet kan en dat je dus ook geen intimiteit meer met elkaar hebt. Wees open naar elkaar, vertel wat je moeilijk vindt en onderzoek samen wat wel kan. Dat voorkomt een hoop verdriet of erger, uit elkaar groeien. Als je daar samen niet uitkomt kun je ook de hulp van een seksuoloog invoeren. Veel mensen, en zeker de wat oudere generatie heeft nooit geleerd om over de eigen seksuele gevoelens te praten of ze te onderzoeken. Misschien voelt het allemaal een beetje ongemakkelijk om je eigen lichaam en seksualiteit te onderzoeken en erover te praten, maar de ervaring van veel mensen is dat het toch de moeite waard is om het te proberen en dat het hen zeker wat oplevert. Hoe doe jij dat?