



Seks na de ziekte

Mag iemand na genezing van een ziekte verlangen ook seksueel de draad op te pakken? Hester Pastoor vindt van wel. De psycholoog/seksuoloog is medeauteur van een leerboek met adviezen hierover voor HBO-studenten in de zorg.

Waarom verschijnt hierover een boek?

Hester Pastoor van de afdeling Verloskunde en Gynaecologie: "Seks gaat vrijwel iedere volwassen patiënt aan. Een mooi voorbeeld is de 80-jarige vrouw bij wie in het Erasmus MC een *matje* (vaginaal implantaat, red.) was ingebracht om de bekkenbodem te verstevigen. Na een tijd vroeg ze aan de arts, of het kon worden verwijderd. Ze had nog drie keer per week gemeenschap met haar man, en dat deed nu pijn vanwege het matje. In de praktijk zien we dat zorgprofessionals vaak geen of weinig aandacht besteden aan seksualiteit, terwijl het wel de kwaliteit van leven mede bepaalt."

Hoe komt het dat het onderwerp er vaak bekaaid van afkomt?

"Dat heeft te maken met zowel de zorg-professional als de patiënt. Ook anno 2012 is het voor veel mensen vaak een moeilijk onderwerp om over te beginnen. En als je het erover wilt hebben, hoe pak je dat dan aan? Professionals vinden het misschien ook lastig om aan te kaarten, omdat ze vervolgens niet weten hoe ze kunnen helpen en te weinig tijd hebben. Wat verder meespeelt, is dat er in

onze maatschappij weliswaar veel aandacht is voor seks, in de media bijvoorbeeld, maar dan vooral voor extreme vormen of bij jonge, gezonde mensen. Het thema wordt niet zo gauw gekoppeld aan ziekte, handicaps en ouderdom. Bovendien wordt vaak gedacht dat je blij mag zijn dat je nog leeft en dus niet moet zeuren over seks."

Wat zijn voorbeelden van patiënten bij wie het seksleven verslechtert of verdwijnt na ziekte en behandeling?

"Vrouwen bij wie vanwege kanker de eierstokken worden verwijderd, bij wie dus bijvoorbeeld de geslachtshormonen oestrogeen en androgeen niet langer worden aangemaakt en die geen zin meer hebben in seks. Of mannen bij wie prostaatkanker is verholpen met bestraling en een operatie, bij wie de zenuwbaan is doorgesneden en die daardoor geen erectiefunctie meer hebben. Dit zijn zware gevallen waarin geen enorme stappen voorwaarts kunnen worden gemaakt, maar vaak is er wel progressie mogelijk."

Wat kan worden verbeterd?

"Het minste dat professionals kunnen doen, is erbij stilstaan dat seksualiteit een onderwerp

is. Vervolgens kun je er gemakkelijker over beginnen dan je denkt. Van veel medicijnen is bijvoorbeeld bekend dat ze nadelig effect kunnen hebben op de seksuele functie. Vertel dat aan de patiënt en bied aan contact met je te zoeken wanneer hij zo'n bijwerking heeft. Je zou vervolgens kunnen verwijzen naar gespecialiseerde collega's. In het boek wordt het PLISSIT-model uitgelegd: Permission, Limited Information, Specific Suggestion, Intensive Therapy. Het is een stapsgewijze aanpak. Je geeft de patiënt eerst toestemming over diens seksleven te praten door bijvoorbeeld zelf te beginnen over effecten van medicatie. Daarna kun je als professional informatie geven over het onderwerp."

Wat doet een seksuoloog?

"Wij kijken vanuit drie perspectieven: medisch, psychologisch en relationeel. Stel, een man heeft vanwege een infarct een hartoperatie ondergaan en klaagt daarna over zijn seksleven. Veel artsen zullen geneigd zijn het op te lossen met een pil: viagra. Maar het probleem kan dieper zitten, Misschien is meneer bang tijdens seks opnieuw een infarct te krijgen. Dan kun je adviseren de angst te verminderen met behulp van psychologische technieken en de wijze van vrijen aan te passen. Seks betekent niet per definitie geslachtsverkeer."

'Voor veel mensen is het nog steeds een moeilijk onderwerp om over te beginnen'

Is het boek alleen bestemd voor wie een HBO-opleiding in de zorg volgt?

"Ik denk dat het voor iedereen in de gezondheidszorg nuttig is zich meer bewust te worden van het onderwerp en handvatten te krijgen."

Het leerboek Seksualiteit uit de reeks ZorgBasics van Boom/Lemma uitgeverij is vanaf juli voor 15 euro te koop. ISBN 978-90-5931-857-1. Hester Pastoor schreef het samen met Susan Jedeloo, senior onderzoeker en docent bij het Kenniscentrum Zorginnovatie van Hogeschool Rotterdam. ■