

VOORJAAR 2021 / € 2,95

MANTELKRACHT

VOOR IEDEREEN DIE ZORGT VOOR EEN NAASTE

Veranderende relaties

(Seksuele) intimiteit:
een gevoelig
onderwerp

Schrijnende relaties
tussen broers en zussen

Mindfulness:
APK voor jezelf



**Een gesprek met Henriëtte Schoones,
relatietherapeut**

(Seksuele) intimiteit een gevoelig onderwerp

In een mantelzorgsituatie is vaak sprake van een veranderende relatie tussen de mantelzorgverlener en de zorgvrager. Zeker als het gaat om het zorgen voor een partner. Ondanks dat dit veel voorkomt, blijkt (seksuele) intimiteit een lastig onderwerp te zijn om aan te snijden.

We spraken Henriëtte, relatietherapeut, seksuoloog én ervaringsdeskundige. Zij zorgde jarenlang voor haar echtgenoot. In haar praktijk bespreekt zij het thema intimiteit in de breedste zin van het woord. Ze helpt stellen, waaronder mantelzorgers en hun partner, te laten zien dat intimiteit uit meer dan seks bestaat.

**Het gaat erom
inzicht te geven
dat intimiteit
breder is dan
alleen seksuele
intimiteit**

Zie je in je praktijk vaak mantelzorgers die worstelen met een veranderende relatie?

Jazeker. Ik spreek regelmatig stellen waarvan één van de partners de rol van mantelzorgers op zich heeft moeten nemen. De onderlinge verhouding verandert dan vaak van onafhankelijke partner naar afhankelijke relatie. Je wordt ineens verzorger en je partner is dan patiënt. Dat heeft meestal ook gevolgen voor de seksualiteitsbeleving. De intimiteit verandert. De zorg kan zó op de voorgrond treden dat seksualiteit helemaal uit beeld verdwijnt. Soms kan het daarom helpen andere verzorgers in te schakelen. Zo blijven de partnerrollen wat gelijkwaardiger.

Welk effect kan mantelzorg hebben op intimiteit?

Intimiteit is voor iedereen anders. Als bijvoorbeeld seks vóór de ziekte of lichamelijke beperking niet zo belangrijk was, dan zal dat gemis nu minder sterk zijn dan bij stellen waarbij seks wel heel belangrijk was. Het helpt mensen te laten zien dat intimiteit uit meer dan seks bestaat.

We bespreken verschillende soorten intimiteit. Emotionele, psychologische, sociale, spirituele, intellectuele en lichamelijke intimiteit. Het zijn allemaal vormen van intimiteit zonder dat daar seksueel lichamelijk contact voor nodig is. Naar aanleiding van al deze vormen bespreken we wat voor ieder belangrijk is en wat men elkaar hierin te bieden heeft. Stellen ervaren dan dat ze naast seksuele intimiteit ook op andere vlakken intimiteit kunnen beleven. Intimiteit die soms nog dieper gaat dan de seksuele vorm.

De kern is dat partners zich geliefd, gewild en begeerd willen voelen en dat dat gevoel niet alleen door seks beleefd hoeft te worden.

Hoe kunnen mantelzorgers omgaan met verandering in seksuele behoeften?

De beperkingen en de zorg voor de ander hebben vaak gevolgen voor zin in seks. Seks wordt bijvoorbeeld vermeden omdat men bang is tekort te schieten of niet meer aantrekkelijk gevonden te worden door de ander. Maar het kan ook zo zijn dat de ene partner meer behoefte heeft dan de ander.



Tip

Als oude seksuele gewoonten niet meer haalbaar zijn, zoek dan samen naar nieuwe mogelijkheden. Focus op wat er nog wél mogelijk is in plaats van op de tekortkomingen. Je moet samen weer naar een nieuw evenwicht zoeken door te praten over wat de lichamelijke veranderingen voor ieder betekent en wat de mogelijkheden en wensen van ieder nog zijn op dit gebied. Sta open voor elkaars zorgen, behoeften, onzekerheden, angsten en tekortkomingen.

Hoe kan je seksuele intimiteit verbeteren?

Durf oude patronen te doorbreken door samen uit je comfortzone te gaan en als het niet helemaal goed gaat, lach er dan om. Humor bij seks is belangrijk om de luchtigheid erin te houden. Maak het dus niet te belangrijk. Als het fysiek wat minder gaat dan kun je samen erotiek beleven door elkaar erotische appjes te sturen, elkaar een erotisch verhaal voor te lezen of te zoeken naar extra prikkelingen.

Tip: het spel 'Ultiem Verlangen'

Ik krijg veel goede reacties op het spel 'Ultiem Verlangen'. Dit spel bestaat uit honderden kaartjes met opdrachten, vragen en seksuele tips. Het gaat om weetjes over seks, kaarten met tedere opdrachten en kaarten met meer opwindende, seksuele opdrachten. Op een luchtige en speelse manier kan je erachter komen waar je wél samen plezier uit kunt halen.