

# Lief en leed bij ernstig ziekzijn

## Inleiding

Een folder over seks, intimiteit en ziekzijn. Op het eerste gezicht misschien een wat merkwaardige combinatie van uitersten. Seksualiteit en intimiteit staan voor velen in het teken van leven, vitaliteit en plezier terwijl ziekte juist vaak met het tegengestelde in verband wordt gebracht.

## Contact

Natuurlijk heeft iedereen behoefte aan contact, vriendschap, intimiteit en ook seksualiteit. Juist op deze belangrijke levensgebieden is het van belang voor uzelf na te gaan welke inhoud u daaraan wilt geven en dus ook welke eisen u daaraan kunt en wilt stellen. Ook nu, in deze fase van ernstig ziek zijn.

## Intimiteit en seksualiteit

Hoewel er een grote verscheidenheid aan ideeën en opvattingen over seks bestaat, bedoelen de meeste mensen wel ongeveer hetzelfde als ze het over seks hebben. In grote lijnen gaat het om bepaalde handelingen, meestal gericht op een partner binnen een relatie, waarbij vaak geslachtsgemeenschap plaatsvindt. Samen vrijen is een van de manieren waarop mensen aangeven iets gemeenschappelijks te hebben, op de een of andere manier met elkaar verbonden te zijn.

Het beleven van intimiteit is een belangrijk onderdeel is van het seksuele leven. Het ervaren van intimiteit is echter niet of nauwelijks gebonden aan lichamelijke voorwaarden.

## Communicatie

Communicatie is een voorwaarde voor iedere relatie, maar juist in deze fase is het wel erg belangrijk. Vóór het vrijen met uw partner praten over uw wensen en mogelijkheden op seksueel gebied is van belang. Ga er niet van uit dat de ander wel weet wat u wel of niet lekker vindt en wel of niet kunt. Neem zelf het initiatief om dingen te bespreken en wacht niet tot hij of zij erover zal beginnen. Uw partner kan nieuwsgierig zijn naar uw wensen en mogelijkheden, maar er niet over durven beginnen. Vertel hem of haar wat u prettig vindt en wat niet, wat u wel en niet kunt. Wees niet bang om eerlijk te zijn over de problemen die u hebt, of het nu over uw uiterlijk, vermoeidheid, of met houdingen die moeilijk zijn bij het vrijen. Uw partner zal deze eerlijkheid niet alleen op prijs stellen, maar zal vaak ook manieren verzinnen om u te helpen.

Als voor u intimiteit genoeg is, is het belangrijk uw partner hierover in te lichten. Daarbij is het prettig om te vertellen welke vormen van intimiteit u als prettig ervaart. U kunt hierbij denken aan samen tegen elkaar aanliggen, elkaar masseren, samen luisteren naar mooie muziek etc.

## Seksueel contact

Als u behoefte heeft aan seksueel contact, dan zijn er een paar punten van belang om te onthouden:

1. Maak het uzelf en uw partner niet onnodig moeilijk en praat over uw wensen en verlangens. Bedenk dat de dingen niet meer zo vanzelfsprekend zijn als voorheen en dat u dus letterlijk 'recht van spreken' heeft.
2. Besef dat u, vrijwel ongeacht uw lichamelijke conditie, altijd een prettig gevoel kunt ontleneren aan lichamelijk contact met anderen. Behalve gevoelens van intimiteit kunt u meestal ook gevoelens van seksuele opwinding blijven ervaren, ondanks het ziekzijn.
3. Probeer ondanks alles zo open en onbevangen mogelijk te blijven kijken naar alles wat met seks te maken heeft. Als het hebben van gemeenschap niet meer mogelijk is, hoeft dit nog niet te betekenen dat seksueel contact niet meer mogelijk is. Bedenk dat er niet zoiets als 'normale' of 'goede' seks bestaat; alles is goed zolang u en uw partner ervan kunnen genieten.
4. Bespreek uw vragen of twijfels met uw dokter, huisarts, specialist of verpleegkundige.

