

Veranderde intimiteit bij een onvervulde kinderwens

Bij zwanger willen worden denken stellen niet aan kankerdiagnoses, eindeloze medische behandelingen of IVF-bevruchtelingen. Speelt dit wel dan zit een stel plotsklaps in rollercoasters vol adviezen en keuzes over eventuele preservatie van sperma- of eicellen.

Alles zorgt ervoor dat een liefdesleven zich van de slaapkamer als het ware naar een ziekenhuis verplaatst. Dokters en hulpverleners zijn ineens betrokken bij de intimiteit die alleen het stel hoort aan te gaan. Begrijpelijk dat dit gevolgen heeft voor een relatie en het seksleven.

Dubbel gestraft

Chemo's, radiotherapie en fertiliteitsbehandelingen ondergaan is zwaar. Ze laten onuitwisbare indrukken achter in het lichaam en dus ook op de intieme relatie. Bij veel stellen verdwijnt de spontaniteit van het seksleven. De klok en medische agenda regeren. Alles voor het goede doel: kanker overleven én de toekomst van de kinderwens veilig stellen. Overleven is prio 1, maar de angst voor kinderloosheid speelt altijd op de achtergrond mee. Velen voelen zich dubbel gestraft. Ook dit nog? Wil mijn partner mij straks nog wel, kan ik me nog normaal voelen? Voel ik me nog wel vrouw? Man?

Verloren intimiteit hervinden in de relatie en jezelf

Intimiteit en ongedwongen seks is niet in een paar dagen of met wat simpele tips te veranderen. De meesten willen het 'zorgeloze gevoel van ooit' weer terug. Begrijpelijk. De realiteit is dat er flinke veranderingen in het lichaam en hun hele leven hebben plaatsgevonden. Vaak vele jaren met ups en downs zijn voorbij gegaan. Het vraagt om wederzijdse inzet om bewust(er) tijd en aandacht vrij te maken om elkaar opnieuw in de intimiteit te ontmoeten.

Alles is veranderd

Als ziekte en onvruchtbaarheid samen-

komen is het niet raar dat druk ontstaat op het gebied van lichamelijke aanraking. Vaak is het verlangen naar 'de intimiteit van ooit' groter in gedachten ten opzichte van de lichamelijke of emotionele mogelijkheid om intiem te kunnen zijn. Het lichaam kan blokkeren door alles wat het heeft meegemaakt terwijl het hoofd zegt "ik wil het en ik hou van je..." Intimiteit hervinden gaat vooral over uitzoeken wat kan en wat iemand lichamelijk en emotioneel nodig heeft. Dat is een zoektocht op zich door een veranderd lichaam.

Het gaat over loslaten wie je ooit was en niet meer bent

Het gaat over voelen en durven uitspreken wat je nodig hebt en hoe dit er precies uitziet. Letterlijk. Dit is nooit een Quick Fix. Kleine stappen zijn nodig om te durven uitspreken en te groeien naar hernieuwde aanrakingen. Het is belangrijk om te weten wat de een of ander wil, en vooral waar grenzen liggen. Respecteren dat behoeften niet gelijk opgaan. De een kan ook meer opwarmtijd nodig hebben.

Blijf praten met elkaar

Over dingen die dwars zitten, over twijfels of angsten. Hoe iets voelt, wat er beleefd wordt. Ook over wat leuk is. Benoemen is vertellen wat je écht bezig houdt. Daarin hoeft een stel niet op één lijn te zitten. Als een stel lang bij elkaar is, kan het risico ontstaan dat ze dingen gaan invullen voor elkaar, niet meer doorvragen, aannames doen en zelfs oordelen. Bedenk altijd dat we aan de buitenkant niet kunnen zien hoe het écht met iemand gaat, wat die écht denkt, voelt. Alle emoties kunnen het beeld van een partner flink vertroebelen. Beiden zijn getroffen door hetzelfde

verdriet. En een ieder heeft een eigen stijl om ermee om te gaan. Logisch dat je ook tijdelijk niet bereikbaar kunt zijn voor elkaar. Dat kan ook aanvoelen als 'meervoudig verlies': jezelf kwijt zijn door wat dan ook, een partner missen bij wie je normaal uithuilt en de kinderwens die maar niet uitkomt. Hou de communicatielijn open!

Simone Sinjorgo

Lichaamsgericht psychosociaal
therapeut, relatietherapeut en
ervaringsdeskundige.
www.praktijkdediamant.nl

