

Tips: LS en Sex



Sexueel actief zijn kan veranderen als je Lichen Sclerosus hebt.

Door Lichen Sclerosus kan het lastig(er) of zelfs onmogelijk worden, vaginaal verkeer met een partner te ervaren.

Mensen kunnen zich hierdoor in het menszijn aangetast voelen. Men voelt zich minder vrouw of man.

Daar Lichen Sclerosus zich bij iedereen anders kan openbaren is deze informatie bedoeld als handreiking voor wie hiermee wil experimenteren.

Het kan gebeuren, dat een operatieve ingreep nodig is, voordat (weer) mogelijk is, wat je voor ogen hebt.

Zie hiertoe ook onze informatie folder: *Tips vóór en na een ingreep aan de vulva.*

Het kan zijn, dat professionele samenwerking met de specialist, een bekkenbodempfysiotherapeute of een seksuoloog wenselijk is.

Houd voor ogen, dat je geen 'geslachtsorgaan' bent. Je bent altijd meer dan dat: je bent een mens dat recht heeft op respect en er zijn gelukkig meer manieren om plezier te beleven. Deze gedachte kan je helpen op lastige momenten, als vrijen niet gaat, zoals je graag zou willen. Als intiem vaginaal contact niet mogelijk is 'op dit moment' met of zonder pijn, dan wil dat niet zeggen, dat dit 'voor altijd' zo is.

Praktisch

- Vermijd altijd intiem vaginaal contact als de vagina droog is. Dit geldt altijd. Een droge huid is vragen om problemen.
- Gebruik een vaginaal glijmiddel of een door de arts voorgeschreven glijmiddel.
- Heb je het glijmiddel tevoren wel uitgeprobeerd op de aangedane huid? Het kan gebeuren, dat je bij het opdoen van een onbekend glijmiddel, al irritatie voelt op de huid, voordat je sexueel actief bent. Het is dan raadzaam, een ander glijmiddel uit te proberen. Het is belangrijk, dat de huid het glijmiddel goed verdraagt, dus zonder irritatie. Een merkloos glijmiddel of een door de arts voorgeschreven glijmiddel kan even prettig zijn als een merkartikel. Wat goed voelt voor je huid, staat voorop.
- Samen (sexueel) plezier maken is een prima voorspel. Voorpretjes kunnen ook betekenen b.v. een gezellig etentje, je sexy kleden, een ontspannende douche, denken aan leuke dingen.
- Doe niets waar je weerstand tegen voelt of pijn bij ervaart.
- Positieve gedachten en een ontspannen houding waarbij 'alles mag en niets moet', kan je helpen ontspannen te zijn of te worden. Ook zonder penetratie is het mogelijk, de partner tot een hoogtepunt te verwennen. Ook dat kan voldoening geven.
- Ban negatieve gedachten en recente 'niet gelukte' ervaringen voor het moment uit. Het gaat om het 'nu'. Door te oefenen, dus te 'doen', ervaar je wat kan en wat niet.

De gedachte: 'niets hoeft, we zullen wel zien' kan je helpen om zonder verwachtingen te vrijen en tegelijkertijd open te staan voor iets nieuws. Ook als dat betekent, dat je misschien gaat vrijen op een manier die je tot dan toe

- Als een orgasme bereikt kan worden op een andere manier dan door vaginaal verkeer, is dat goed voor jezelf en gunstig voor je huid. Het vocht dat inwendig vrijkomt door

opwinding en/of orgasme bevat beschermende en verzorgende bestanddelen die je huid goed doen. Dit vocht komt ook vrij bij opwinding, dus ook als er geen orgasme wordt beleefd.

- Ook al kun je vochtig worden, dan nog kan het raadzaam zijn een glijmiddel er bij te gebruiken.
- Positieve gedachten en een ontspannen houding waarbij 'alles mag en niets moet', kan je helpen ontspannen te zijn of te worden.
- Ook zonder penetratie is het mogelijk, de partner tot een hoogtepunt te verwennen. Ook dat kan voldoening geven.
- Ban negatieve gedachten en recente 'niet gelukte' ervaringen voor het moment uit. Het gaat om het 'nu'. Door te oefenen, dus te 'doen', ervaar je wat kan en wat niet.
- De gedachte : 'niets hoeft, we zullen wel zien' kan je helpen om zonder verwachtingen te vrijen en tegelijkertijd open te staan voor iets nieuws. Ook als dat betekent, dat je misschien gaat vrijen op een manier die je tot dan toe niet gewend bent.
- Als beiden voldoende opwinding en plezier ervaren, kan een poging tot penetreren worden gedaan.
- Gebruik desnoods heel veel glijmiddel. Dat is niet gek. Het kan zijn, dat je de ene keer meer glijmiddel nodig hebt dan een andere keer.
- Voorzichtig uitproberen geeft minder snel irritatie en kan al plezier geven.
- Soms kun je wel 'korte tijd' penetratie verdragen maar is stoppen raadzaam als penetratie langer duurt. Voel je niet bezwaard als je lichaam aangeeft, dat stoppen raadzaam is. Vrij desnoods door op een andere manier dan jullie in gedachten hadden.
- Penetratie hoeft niet, het mag. En als het lukt, is het een aardige verrassing.
- Dus pijn: dan stoppen. Spreek tevoren af, dat je elkaar niet teleurstelt door met penetratie te stoppen.
- Als pijn werd ervaren bij een bepaalde vrijhouding, probeer dan een ANDERE vrijhouding uit. Het is namelijk mogelijk, dat vrijen bij het ene standje pijnlijk/onmogelijk is en bij een ander standje wel mogelijk en zelfs zonder pijn.
- Uitproberen van een andere houding kan elke keer weer een wisselende ervaring opleveren. Het kan de ene keer pijn doen en de andere keer kun je genieten zonder pijn: dat is echt mogelijk.

Houdingen om uit te proberen:

- Lepeltjeshouding: partners liggen in zijligging . De heer dringt achterlangs vaginaal bij de dame naar binnen.
- Dame op heer. De dame kan door deze houding meer invloed uitoefenen hoe zij beweegt.

- Heer op dame. Het kan gebeuren, dat deze houding onmogelijk is, en de houding andersom (dus dame op heer) wel mogelijk.
- Het kan zijn, dat je begint met een vrij-houding om penetratie ontspannend te oefenen, waarna jullie doorgaan met een andere (favoriete) vrijhouding.
- Probeer uit wat je wil waarbij steeds voorop staat dat je er plezier in hebt en dat je huid hierbij niet extra belast aanvoelt.
- Misschien is vaginaal verkeer niet mogelijk maar kan je partner je wel verwennen door met de mond het vaginale gebied te verkennen. Wellicht is zo ook opwinding of zelfs een orgasme mogelijk, zonder de huid te irriteren / pijn te doen.
- Het kan zijn, dat je geen pijn hebt ervaren, maar toch wat irritatie / branderigheid tijdens of na penetratie. Soms blijf je dat kort maar soms ook wat langer voelen. Soms gebeurt dat als langer gepenetreerd wordt. Misschien was het al een verrassing, DAT penetratie mogelijk was, was dat al meer dan gedroomd.
- Want het kan zijn, dat je penetratie wel eventjes kunt verdragen, maar (nog) niet zonder irritatie / branderigheid of pijn.
- Misschien voel je 'plaatselijk' een onprettig gevoel (schurend / brandend / droog) tijdens penetratie. Dit kan een plek zijn, waar je meer last hebt van LS.
- Als je nu die vervelende plek voelt, wil dat niet zeggen, dat dat in de toekomst blijft. Als het langer aanhoudt, kan het raadzaam zijn, hierover te spreken met de arts en de pijnlijke plek op het consult te tonen.

Als vaginaal verkeer nu niet lukt.

- Als het nu niet lukt, wil dat niet zeggen, dat het nooit lukt.
- Als onder begeleiding van de arts met een LS-behandeling is gestart, kan er na verloop van tijd een andere situatie ontstaan. Een andere situatie kan een nieuw begin zijn.
- Gebruik humor als de situatie zich er toe leent. (Glim)lach samen als het fijn was om samen te zijn. Plezier is altijd waardevol. Misschien gaat het een volgende keer beter. Ook als die volgende keer misschien een hele tijd later is. De tijd zal het leren.
- Negatieve gevoelens kunnen stress verhogen. Stress werkt nadelig bij LS en verandert de situatie niet. Laat daarom zoveel mogelijk positieve gedachten toe, ook al heb je onprettige ervaringen achter de rug. Verleden tijd ligt achter je. Wie weet wat vandaag je brengt. Sta er voor open, wat heb je te verliezen door te proberen?
- Als je verdrietig bent dat nu niet is gelukt waar je met je partner zin in had, is dat begrijpelijk. Laat dat gevoel ook toe. Het is zoals het is. Dat geldt voor nu. Een andere keer kan weer een andere (betere) ervaring opleveren.

Na het vrijen

- Ga na het vrijen plassen. Dit kan een blaasontsteking voorkomen.
- Spoel na het vrijen de huid met schoon water na, koud water kan prettig zijn. Probeer dit uit. (Spoel benen/voeten dan na met lauw/warm water).
- Smeer extra vette zalf.
- Gebruik voor het slapen gaan desnoods een andere vette zalf dan je gewoonlijk gebruikt. Het kan zijn, dat je huid nu behoefte heeft aan een andere zalf.
- Gebruik ten minste een rustdag. Dit mogen er ook meer zijn. Het is heel persoonlijk en kan ook per keer verschillend zijn. Let op wat je eigen huid aangeeft. Als je voelt, dat je huid 'tot rust' komt, merk je dat zelf het beste.
- Smeer de komende dag(en) desnoods wat vaker een vette zalf.
- Met 'rustdag' wordt een dag bedoeld, waarop geen penetratie plaatsvindt. Dat kan je huid helpen, te herstellen.
- Smeer de komende dag(en) desnoods wat vaker een vette zalf.
- Zijn er door het vrijen (penetratie) wondjes of scheurtjes in de huid gekomen dan kun je om een snelle(re) wondheling te bewerkstelligen smeren met Mesitran wondzalf of wondgel, dit is medicinale ,ontsmettende en wondhelende zalf of gel die op open wondjes gesmeerd mag worden. Het kan na opbrengen even flink prikken maar dat is snel voorbij, het mag 1x per 24 uur gesmeerd worden. Meestal zijn wondjes na een paar dagen geheeld.

Ouders van kinderen:

- Als ouder/verzorger denk je wel eens aan toekomstige situaties voor je kind.
- Het kan gebeuren, dat je kind vanaf de puberteit (of een poos er na) minder last heeft van LS. Overleg desnoods met de arts over gedachten die er spelen.