



Spina bifida en seksualiteit

informatie voor patiënten

PUBERTEIT 3

Wat gebeurt er bij een meisje?

Wat gebeurt er bij een jongen?

SEKS 6

Is seks voor mij hetzelfde als bij leeftijdsgenoten?

Wat gebeurt er bij jou?

- Jongen
- Meisje

Seks, niet zomaar aan beginnen

Een nee moet kunnen

Iets tussen jou en je partner

Zwanger worden

Meer informatie

PUBERTEIT

Puberteit ... het is niet niks. Er gebeurt zoveel in je lichaam en soms weet je er geen raad mee. Iedereen maakt dat mee, maar als je geboren bent met een open rug of een ander ruggenmergletsel, loopt het misschien nog net iets anders dan bij leeftijdsgenoten.

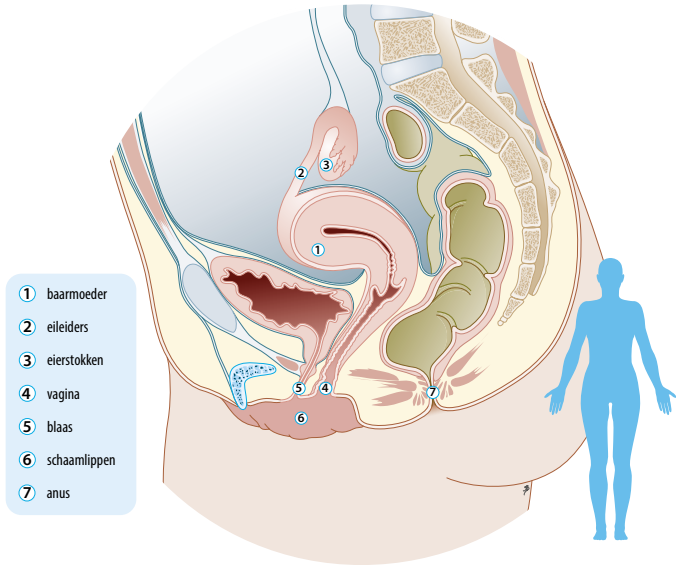
In deze brochure lees je meer over wat er met je gebeurt in de puberteit. Vraag gerust extra uitleg aan je ouders of de medewerkers in het ziekenhuis.

WAT GEBEURT ER BIJ EEN MEISJE?

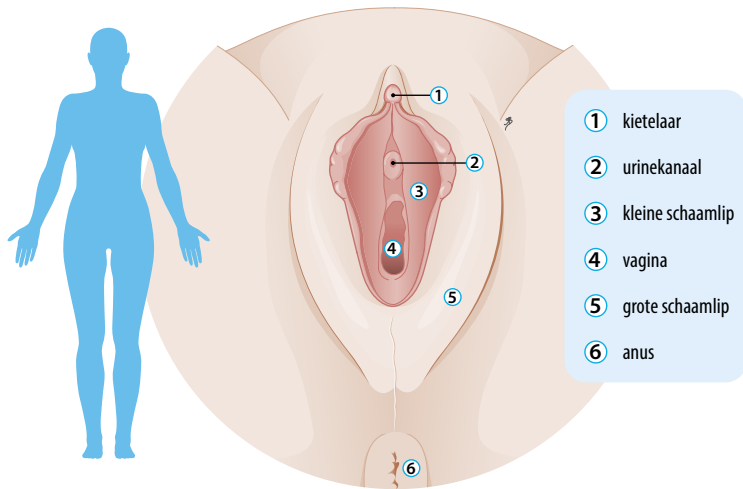
Rond de leeftijd van 11 of 12 jaar begint het lichaam van de meeste meisjes te veranderen.

Als een meisje bloot is, zie je de borsten, tepels en schaamlippen. Inwendig heeft ze een vagina, een baarmoederhals, een baarmoeder, twee eileiders en twee eierstokken. Een meisje krijgt haar maandstonden elke maand. Dan verliest ze zo'n vier tot vijf dagen bloed. Het eerste jaar dat een meisje haar maandstonden krijgt, kan het bloedverlies onregelmatig doorbreken. Als dat zo blijft, praat je hier best met een dokter over.

Als het lichaam van een meisje verandert, krijgt ze vroeg of laat ook zin in lichamelijk contact. Als ze zin heeft in seks, zwellen de borsten een beetje en verharden haar tepels. De kleine schaamlippen en de kietelaar (clitoris) zwellen en de vagina wordt vochtig. Dat is belangrijk om de penis gemakkelijker in de vagina te laten glijden. Het prettig gevoel van seksueel contact wordt vooral door de kietelaar veroorzaakt.



meisje inwendig



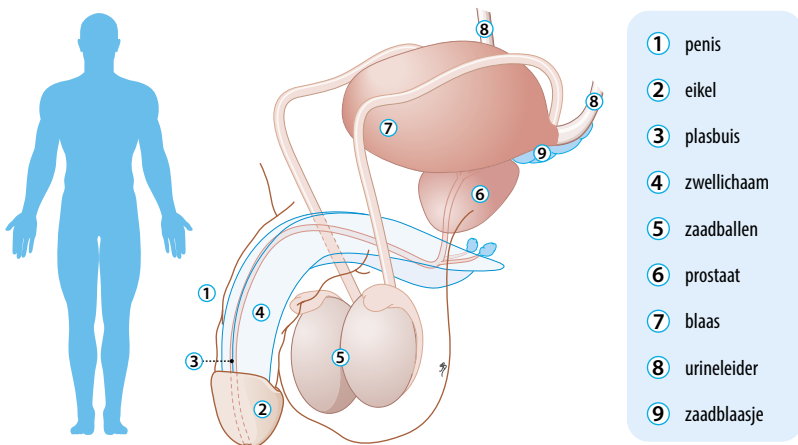
meisje uitwendige geslachtsorganen

WAT GEBEURT ER BIJ EEN JONGEN?

Het lichaam van een jongen verandert meestal als hij ongeveer 13 jaar is. Als jongens ongeveer 14 of 15 jaar zijn, verschillen ze onderling nogal. Sommige jongens zijn al man, anderen moeten nog aan hun groeispuurt beginnen.

Als een jongen bloot is, zie je de penis en de balzak (scrotum). Vanbinnen ziet het lichaam er een beetje ingewikkelder uit. De penis bestaat uit een eikel en penisstam waar de plasbuis door loopt en waar zich de zwellichamen bevinden. In de balzak zitten twee zaadballen (teelbal), dieper in het lichaam heb je ook nog de prostaat en zaadblaasjes. De prostaat maakt zaadvloeistof aan. In de zaadblaasjes wordt het zaad opgeslagen.

Als het lichaam van een jongen verandert, krijgt hij vroeg of laat ook zin in lichamelijk contact. Als hij seksueel opgewonden is, stroomt er veel bloed naar de zwellichamen waardoor zijn penis zwelt. De penis wordt hard en komt rechtop te staan (erectie). Daarna kan hij een zaadlozing (ejaculatie) hebben. Het zaad loopt dan uit de penis. Dat geeft een intens prettig gevoel (orgasme).



mannelijke geslachtsorganen

SEKS

Soms voel je jezelf aangetrokken tot een jongen of meisje en wil je hem of haar beter leren kennen. Je kunt elkaar aanraken en strelen. Deze aanrakingen moeten een geborgen en aangenaam gevoel geven. In het begin streel je bijvoorbeeld een arm of het gezicht van je vriend(in). Als de relatie hechter wordt kun je tijdens een intiem moment een hand op iemand zijn billen of borsten leggen of elkaar naakt overal wat strelen.

Het is niet vanzelfsprekend om je zo maar aan iemand bloot te geven. Vaak ben je nog niet zeker en weet je niet wat je zelf prettig vindt of wat er van jou wordt verlangd. Daarom experimenteren veel pubers eerst met hun eigen lichaam om uit te zoeken wat ze aangenaam vinden of wat hen opwindt.

Je ouders hebben vroeger ook met deze gevoelens geworsteld. Je kunt zeker bij hen terecht met allerlei vragen. Durf je het toch niet met hen te bespreken? Dan maakt je dokter graag tijd om op je vragen te antwoorden. Wees niet verlegen, zeg gewoon tegen de dokter dat je hem onder vier ogen wil spreken zodat je een rustig gesprek kunt hebben.

IS SEKS VOOR MIJ HETZELFDE ALS BIJ LEEFTIJDGENOTEN?

Jij kunt evengoed genieten van lichamelijk contact als je leeftijdsgenoten, maar je kunt wel wat problemen ondervinden.

De zenuwbanen spelen een heel belangrijke rol bij zin in seks en de lichamelijke opwindning. Omdat jij met spina bifida geboren bent, kunnen

jouw zenuwbanen niet alle informatie doorgeven. Het beleven van seks kan hierdoor anders zijn voor jou, afhankelijk van de hoogte van je letsel.

De problemen met seks hebben een groter impact bij mensen die geen gevoel hebben in hun benen en niet kunnen zitten zonder steun. Dan ben je meestal aan een rolstoel gebonden. Ook wanneer jouw spina bifida laag in de rug gelegen is, zal je vermoedelijk een verstoord gevoel hebben.

Er zijn twee plaatsen in je rug belangrijk voor het beleven van seks:

X Sekscentrum op de laatste borstwervel tot de eerste lendenwervel (T11 tot L2)

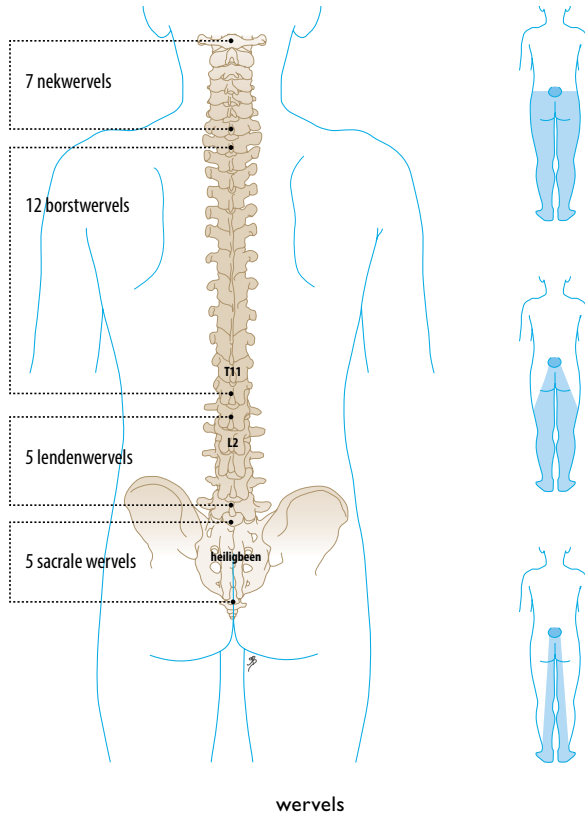
Dit centrum zorgt voor zin in seks door naar foto's of een film te kijken of door over seks te fantaseren.

Als je spina bifida lager ligt dan de eerste lendenwervel, dan werkt dit centrum en kun je opgewonden raken als je naar seksueel getinte beelden kijkt. Als je een rolstoel gebruikt en als je geen staande verplaatsingen kunt maken, is dit deel van je seksbeleving verstoord.

X Sekscentrum aan de laatste lendenwervels en het heiligbeen (L4-S2)

Dit centrum zorgt voor opwinding bij het aanraken en strelen van geslachtsdelen. Als je moet sonderen is dit sekscentrum verstoord. Dat komt niet door het sonderen maar omdat de zenuwen van de blaas zich ongeveer op dezelfde plaats als die van de seksbeleving bevinden. Stop dus nooit met sonderen om een betere seksbeleving te krijgen.

Het is mogelijk dat je je blaas of darm stimuleert wanneer je seks hebt. Dat kun je voorkomen door altijd goed te sonderen en door te sonderen net voor je aan seks zal hebben.



WAT GEBEURT ER BIJ JOU?

Meisje

Je lichaam ontwikkelt sneller dan dat van leeftijdsgenootjes. Dat kan al rond acht jaar beginnen. Soms kiezen de dokters om medicatie te geven die de hormonenveranderingen uitstelt.

Als je zin krijgt in seks, kan bij jou je vagina minder vochtig worden. Hierdoor kan de penis moeilijker binnendringen. Een glijmiddel op

basis van water of siliconen kan dat verhelpen. Je kunt glijmiddelen kopen in het grootwarenhuis of bij de apotheker. Het aanbrengen is niet lastig en kan deel uitmaken van de opwindingsfase.

Soms duurt het langer om opgewonden te raken en krijg je niet altijd een orgasme. Je kan wel op andere manieren intens genieten van seks.

Je bent even vruchtbaar als andere meisjes. Voorbehoedsmiddelen zijn noodzakelijk om niet zwanger te worden. Bespreek met je dokter welk voorbehoedsmiddel voor jou het beste is.

Jongen

Als je rolstoelgebonden bent en je niet kan zitten zonder rug- of handensteun, raak je waarschijnlijk minder goed of niet opgewonden bij het zien van seksueel getinte beelden. Je krijgt dan geen erectie.

Als je moet sonderen raak je misschien ook minder snel opgewonden door strelingen. Je krijgt dan minder snel een erectie dan andere jongens. Dat komt niet door het sonderen maar doordat je zenuwen van je blaas en die van je seksbeleving in dezelfde regio in je lichaam zitten. Door je spina bifida zijn die zenuwen minder goed aangelegd.

Het is moeilijk te voorspellen hoe lang je erectie duurt en of je penis stijf genoeg wordt om bij een meisje naar binnen te dringen.

De zaadlozing is meestal verstoord als je moet sonderen. Het kan soms te vroeg komen waardoor je penis niet meer stijf genoeg is om bij een meisje naar binnen te dringen. Het kan ook zijn dat je zaad niet naar buiten komt maar naar je blaas gaat omdat je blaashals niet goed afsluit. Dat kan geen kwaad. Misschien merk je bij je volgende sondage wel dat je plas troebel is. Het kan dat je het aangename gevoel dat je meestal krijgt bij een zaadlozing minder sterk of niet voelt.

Voorbehoedsmiddelen

De kwaliteit van je zaad zal minder goed zijn omdat de zenuwen voor de aanmaak van zaad in het onderste deel van je rug minder goed zijn ontwikkeld. Toch is het belangrijk dat je voorbehoedsmiddelen gebruikt om te voorkomen dat je vriendin zwanger wordt en om jezelf te beschermen tegen seksueel overdraagbare ziekten. Bespreek met je dokter welk voorbehoedsmiddel het beste voor je is.

Condoom

Gebruik condooms zonder latex, want jongens met spina bifida zijn vaak allergisch voor latex.

Info over condooms (maten, allergievrije, glijmiddelen ...) vind je op www.condomerie.com.

Misschien vind je deze informatie overdonderend. Er zijn heel wat hulpmiddelen op de markt die je helpen om van je seksleven te genieten. Niet alle hulpmiddelen zijn voor iedereen goed, vraag dus aan je dokter (revalidatiearts of uroloog) wat voor jou het beste hulpmiddel is.

SEKS, NIET ZOMAAR AAN BEGINNEN

Als je samen het beslist om seks te hebben, moet je ervoor zorgen dat je veilig vrijt. Veilig vrijen is belangrijk om:

✓ een zwangerschap te vermijden

Je kindje heeft meer kans om geboren te worden met spina bifida. Daarom moet je voorbehoedsmiddelen gebruiken tot je een kinderwens hebt en met je dokter over een eventuele zwangerschap hebt gesproken.

✓ seksueel overdraagbare ziekten te voorkomen

Niet alle voorbehoedsmiddelen gaan seksueel overdraagbare ziekten zoals aids voorkomen. De pil beschermt je bijvoorbeeld tegen een zwangerschap maar je kunt nog andere seksueel overdraagbare ziekten krijgen. Gebruik daarom een condoom zonder latex. Die kun je bij de apotheker of op internet kopen. In grootwarenhuizen worden enkel condoms met latex verkocht.

EEN NEE MOET KUNNEN

Misschien heeft iemand jou al eens benaderd maar was je er niet klaar voor! Het is belangrijk dat je eerst tijd maakt om elkaar te leren kennen voor je lichamelijk contact hebt. Zo ken je hem/haar al wat beter en kun je vragen of hij/zij ook naar jou verlangt. Niemand mag je verplichten om je te laten strelen of aanraken, jij kunt dit ook niet aan iemand anders opleggen. Soms durven jongens of meisjes het je niet persoonlijk vragen, maar krijg je een berichtje via facebook, internet of snapchat om je naakt te fotograferen of je voor de webcam uit te kleden. Ga hier nooit op in en spreek hierover altijd met je ouders of een vertrouwenspersoon.

Als je al een tijdje met iemand samen bent en je voelt je er niet meer goed bij, heb je ook het recht om een einde aan de relatie te maken. Dat kan zowel bij jou als bij je partner veel verdriet veroorzaken, maar na een tijdje leren jullie allebei wel dat jullie relatie niet voor altijd kon blijven duren.

Er zijn ook andere plekken van je lijf extra gevoelig en aanraking kan een aangenaam gevoel geven. Als je je concentreert op de aanraking van dat moment kan je jouw huid heel gevoelig maken.

Het lichamelijk contact wordt moeilijker door een beperkte beweeglijkheid van de rug, heupen of knieën of spasmen in je benen. Bespreek met je vriend of vriendin zodat jullie een houding kunnen vinden die voor allebei aangenaam is.

Een leuke seksbeleving is er niet altijd van de eerste keer. Soms vraagt het wat tijd om elkaars plezier te leren kennen en ermee om te gaan. Neem er je tijd voor en wees zeker niet ontgoocheld als je er iets anders van verwacht had. Heb respect voor elkaar en wees niet dwingend.

IETS TUSSEN JOU EN JE PARTNER

Wat jij en je partner intiem beleven, is iets moois tussen jullie twee. Je kunt er al eens iets van vertellen aan een vertrouwenspersoon, maar het is zeker niet de bedoeling dat je alles aan iedereen doorvertelt. Langs de andere kant mag je niet bang zijn om met een vertrouwenspersoon te praten als je partner je vraagt om iets te doen waar je je niet goed bij voelt of om zaken geheim te houden die je ongelukkig maken of waar je je niet goed bij voelt.

ZWANGER WORDEN

Vrouw

Het is verstandig om je zwangerschap te plannen en eerst bij je huisdokter of gynaecoloog langs te gaan. De dokter of gynaecoloog zal

bekijken of je jouw medicatie nog mag nemen. Meestal zal je moeten stoppen met je blaasmedicatie maar kan je blaas voor je zwanger bent gerelaxeerd worden met een Botoxinjectie.

Twee maand voordat je stopt met het nemen van de pil moet je dagelijks 4mg Foliumzuur nemen. Dat doe je tot de derde zwangerschapsmaand. Hiermee verminder je de kans om een baby met spina bifida te krijgen met 75%. Omdat er het nog niet zeker is welke factoren er een rol spelen bij het ontstaan van spina bifida moeten je zussen ook een verhoogde dosis Foliumzuur nemen als ze zwanger willen worden.

Man

De kwaliteit van je zaad is verminderd. Als het nodig is kan de dokter de kwaliteit van je zaad onderzoeken en samen met jou en je partner de mogelijkheden bespreken. Meestal wordt er op een kunstmatige manier ingegrepen zodat er toch een zwangerschap mogelijk is.

MEER INFORMATIE

UZ Leuven
Kindergeneeskunde
Herestraat 49
3000 Leuven
Tel. 016 34 38 40

© november 2015 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst kindergeneeskunde in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700725.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be

Als patiënt
kunt u uw afspraken,
facturen en persoonlijke
gegevens ook online
raadplegen via **mynexuz**.
Surf naar www.mynexuz.be
voor meer informatie.

