

# GEZONDHEID



Vincent Ohlrichs: „Ondanks een uitdaging kan en mag je van je lichaam genieten.”

FOTO ALDO ALLESIE

## Intimiteit met een beperking lang niet vanzelfsprekend

# 'Tijd om sekszorg te normaliseren'

**Vincent Ohlrichs (50) uit Blaricum liep bij zijn vroeggeboorte een hersenbeschadiging op, waardoor hij in een rolstoel zit en spasme heeft. Maar zoals vrijwel ieder mens zonder beperking heeft Ohlrichs ook seksuele behoeftes. Daarvoor maakt hij gebruik van sekszorg. „Iedereen heeft recht op seksualiteit.”**

door **Sigrid Stamkot**

**E**en beperking wil Vincent Ohlrichs zijn aandoening niet noemen. Liever spreekt hij van een uitdaging die zijn rolstoel en spasme met zich meebrengt. Alles wat hij doet, gebeurt met spasmes. „Ik laat mijn leven er niet door beperken.” Ook zijn seksleven laat hij er niet door beperken. „Rond mijn twintigste raakte ik seksueel geïnteresseerd. Internet was er toen nog niet, boeken en tijdschriften als Playboy en Pin Up wel. Ik zat toentertijd op de mytylschool, die vooral gericht was op de dingen die je niet kon, in plaats van wat je wel kon. Ik heb nooit seksuele voorlichting gekregen. Jammer, want het is belangrijk dat mensen goed gevoed worden. Dat ze weten dat seks bestaat en dat je van je lichaam kan en mag ge-

nieten, ondanks een uitdaging.” Hij merkte dat hij wel een erectie kon krijgen. In de studentenwoning van zijn broer beleefde hij zijn eerste keer seks, met een vrouw werkend voor de stichting Flekszorg. „Ik was bloedzenuwachtig, maar werd blij verrast. Het was heel prettig en een bijkomend voordeel was dat mijn lichaam er positief op reageerde. Het is goed wanneer een spastisch lichaam ontspant en seks werkt heel ontspannend voor mij.” Het smaakte naar meer en inmiddels boekt hij om de maand een afspraak via Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling. Daar gaat het nodige aan vooraf. „Spontane seks is niet mogelijk, ik moet altijd arrangeren, zo'n drie weken van tevoren. Ik moet met een tillift op bed gelegd worden, het be-

**'Ontspanning goed voor spastisch lichaam'**

### Onderzoek naar intimiteit

Uit onderzoek van LELO, dat zich o.a. bezighoudt met seksueel welzijn, onder duizend respondenten van wie 500 met een beperking blijkt dat 14 procent van de respondenten de indruk heeft dat mensen met een beperking niet geïnteresseerd zijn in seks of intimiteit. 23 procent van de respondenten met een beperking voelt zich achtergesteld omdat zij niet over evenveel mogelijkheden beschikt als Nederlanders zonder een beperking. 64 procent van de Nederlanders zonder beperking geeft toe dat ze nooit hebben stilgestaan bij sommige problemen waarmee mensen met een beperking te maken krijgen. Organisaties die sekszorg aanbieden zijn onder meer Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling (SAR) en Flekszorg.

zoek moet aangekondigd worden, ik hang een bordje 'niet storen' aan de deur en zorg dat ik in zo'n stand ben dat we meteen kunnen doen wat de bedoeling is, laten we zo zeggen.” Er hangt ook een prijskaartje

aan zijn seksleven: gemiddeld kost sekszorg per keer zo'n 150 tot 250 euro, vertelt hij. In sommige gemeentes wordt het vergoed via bijzondere bijstand, maar hij moet het uit eigen zak betalen.

En ja, praktisch seks zoals we dat kennen, is mogelijk. „We doen de gebruikelijke standjes. Dat is hard werken en soms ben ik buiten adem, maar ik denk dat het voor iedereen energie kost, uitdaging of niet. En als een erectie niet lukt zijn er meerdere wegen die naar Rome leiden.”

### Taboe

Ohlrichs is blij met de sekszorg, al zou hij liever seks hebben met iemand met wie hij een relatie heeft. „Het is er helaas nooit van gekomen, mijn rolstoel schrikt af. Dat kan ik niemand kwalijk nemen, maar jammer is het wel. Er rust nog een taboe op sekszorg. Het wordt al minder, maar we leven in 2022, het zou gek zijn als deze vorm van ondersteuning er niet was. In het verdrag van rechten voor mensen met een beperking is het recht op ontdekken van lichaam opgenomen en dus ook het ontdekken van seksualiteit. Er mag meer aandacht voor zijn en het mag beter gefaciliteerd worden door bijvoorbeeld vergoeding. Sekszorg zou genormaliseerd moeten worden; iedereen heeft recht op seksualiteit.”



### SPREEKUR

**Jeroen Boogaarts**

NEUROLOOG  
RABBOUDUMC

## Zingen goed voor kinderen?

**Ik hoor dat zingen, vooral nu, belangrijk voor kinderen kan zijn. Hoe zit dat?**

Het meest recente en overtuigende bewijs dat mensen met zorgen juist gaan zingen, vonden we in Italië. Zij begonnen tijdens de lockdown, ieder op hun eigen balkon, te zingen; er ontstond een straatkoor. Door met elkaar te zingen, ontstaat binding die voor een gezamenlijke kracht zorgt.

### Eenzaamheid

Dat biedt weerstand tegen angst voor eenzaamheid, onzekerheid en emoties die een grote wissel op onze mentale gezondheid trekken. Prof. Erik Scherder beschreef die bindende kracht van zingen in eerdere ernstige situaties.

Denkt u eens terug aan de aanslagen op de kerstmarkt in Berlijn, tijdens het concert in Manchester, in Parijs. Wat deden de mensen op de plaats van de aanslag, een dag later? Precies: met elkaar zingen. Die binding van het zingen ontstaat doordat men probeert te synchroniseren, hetzelfde ritme na te streven dat ertoe leidt dat de empathie toeneemt. Tijdens samen zingen komt het hormoon oxytocine vrij dat hieraan bijdraagt.

Meerdere studies geven aan dat juist kinderen het tijdens de afgelopen twee jaar van corona heel moeilijk hebben gehad. Angst, onzekerheid, sociale isolatie, minder lichamelijke activiteit en het gemis van school.

### Laagdrempelig

Zingen zou voor kinderen een laagdrempelige manier kunnen zijn om praten over wat zij voelen, weer op gang te brengen. Wist u dat als u iets aan uw kinderen duidelijk wilt maken,

## Juist bij zorgen zoek je verbinding

u het beter zingend dan sprekend kunt doen? Zingen kan de samenwerking tussen kinderen met verschillende etnische en sociaal-economische achtergronden versterken.

Zingen is een heel bijzondere vorm van communiceren. Maar waarom zingen we dan juist zo weinig op de basisschool? Ik ben zelf met het Zingkwartier gestart. Met elkaar zingen op de basisschool, vaste prik, twee keer per week, tijdens de lessen. Dan gaat het als vanzelf.

**In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een tandarts, oncoloog en seksuoloog/uroloog, elke week een medische vraag van een lezer. Heeft u een vraag? Mail naar [spreekuur@telegraaf.nl](mailto:spreekuur@telegraaf.nl)**



FOTO GETTY IMAGES