

ZWAK ZAAD

Verdriet om een zwangerschap die uitblijft – het lijkt het domein van vrouwen. Maar mannen hebben net zoveel pijn. Vooral als de oorzaak bij hen ligt. 'Ik vond dat ik faalde als man.'

TEKST: **DENISE HILHORST** BEELD: **MARIE CÉCILE THIJS** STYLING: **VIVIAN KRAMER GEZEGD FREHER**
MET DANK AAN G-STAR ROTTERDAM

‘Ik vond mezelf geen echte man meer’

Ronald (31) is verminderd vruchtbaar. Na vier ICSI-behandelingen zijn hij en zijn vrouw sinds eind 2010 definitief kinderloos.

‘Ik was blij dat ik laatst op een bijeenkomst met lotgenoten ook een paar brede stoere kerels zag zitten. Zelf werk ik in de zorg, met auto's heb ik niets. Zulke mannen overkomt het dus ook, dacht ik. Voordat mijn vrouw en ik in de medische molen belandden, hadden we er al een tijdje op zitten van temperaturen en op vaste tijden vrijen. De romantiek was weg, daar werd ik niet vrolijk van. Eenmaal in het ziekenhuis werd eerst mijn vrouw volledig onderzocht, daarna was ik aan de beurt. Slecht zaad, was het onderdeel. De enige mogelijkheid was ICSI. Dat het me niet lukte om mijn vrouw zwanger te maken, hakte er wel in. Ik vond mezelf geen echte man meer. Totdat ik een weekend lang met een vriend heb gepraat over het “echte” man zijn. We kwamen tot de conclusie dat het achterhaald is om te pochen met je vruchtbaarheid. Zoals ik op verjaardagen weleens een man hoor zeggen dat “het in één keer raak was” of dat hij maar naar zijn vrouw hoeft te kijken en ze dan al zwanger is. Van dat soort oerpraat moet ik niets hebben. Vol goede moed zijn we aan ICSI begonnen. Maar het was om gek van te worden; we werden voortdurend heen en weer geslingerd tussen hoop en vrees. En voor mijn vrouw was het fysiek zwaar. We hebben ons best moeten doen om elkaar niet te verliezen. We gingen lang niet altijd gelijk op in ons verdriet of onze zorgen, maar door telkens onze gevoelens en gedachten uit te spreken konden we elkaar troosten. Met de buitenwereld praatte ik er veel minder over, maar een paar mensen wisten ervan. Nu we zo'n twee jaar definitief kinderloos zijn, zijn we volop bezig met de zoektocht naar wat we samen nog kunnen doen, waar we gelukkig van worden. Dat het niet is gelukt om kinderen te krijgen, heeft een behoorlijk gat geslagen in ons leven. Ik mis de gezelligheid, de levendigheid. Laatst waren we een weekend wegge-weest met vrienden met kinderen, en kwamen wij thuis in een leeg huis. Dan is het heel stil.’



‘Uit pure onmacht begon ik dingen te slopen’

William (30) heeft azoöspermie: in zijn sperma zijn geen zaadcellen aanwezig. Hij en zijn vrouw hadden graag kinderen gewild.

‘Na drie zaadonderzoeken kreeg ik kort maar krachtig te horen: “U bent zaadloos.” De arts bracht het heel nuchter, alsof niet mijn hele wereld op dat moment in puin lag. Binnen tien minuten stonden we weer buiten. Met heel veel vragen, waar we ook in een later gesprek geen antwoord op hebben gekregen. Ze wist niet hoe het kwam, en ook niet hoe het opgelost kon worden. Diezelfde avond nog heb ik het mijn collega's verteld, op een barbecue van het werk. Ik schaam me nergens voor. “Ik kan geen kinderen maken,” heb ik gezegd. Hun reactie was: “Kom, we pakken een biertje en dan komt het wel goed.” De meeste mensen hebben geen idee hoe ze moeten reageren, voor hen is kinderen krijgen vanzelfsprekend. Ik werk bij een bedrijf dat schoolmeubelen maakt, klanten kunnen daarop de namen van kinderen laten zetten. Mijn werk gaf me in het begin voldoende afleiding, maar toen vlak na elkaar de namen voorbijkwamen die we zelf voor een zoon en een dochter in gedachten hadden, vloog het me ineens aan. Waarom ik? Uit pure onmacht begon ik dingen te slopen thuis. Dat heeft me drie deuren gekost. Toen kocht ik een boksbal en was het slopen voorbij. Het verdriet van mijn vrouw zien doet me nog meer pijn dan mijn eigen onvervulde kindereens. Het schuldgevoel knaagt aan me. Ik begrijp eerlijk gezegd niet dat ze bij me blijft, want ik ben degene die haar pijn doet. Zij zegt dat het haar om mij gaat, niet alleen om een kind. Ik vind dat soms moeilijk te geloven. Ondanks alles hebben we een gelukkig leven, en ik ben dankbaar voor onze liefde. Maar er zijn best momenten waarop ik denk: waar doe ik het allemaal voor? Ik zag mezelf altijd als een vader die zijn kinderen veel zou leren. Ik ben helemaal weg van auto's, ik heb een Amerikaan van mijn oom gekregen waar ik aan sleutel. Ik zag het al helemaal voor me: daar ga ik straks in rijden met mijn vrouw naast me, en een kinderzitje achterin. Dat kinderzitje komt er nooit.’



‘Ik vond het niet erg dat het zaad van een ander kwam’

Gerrit (40) heeft het syndroom van Klinefelter. Mannen met dat syndroom hebben geen zaadcellen in hun sperma. Met kunstmatige inseminatie met donorzaad (KID) kregen Gerrit en zijn vrouw toch twee kinderen (nu 8 en 7).

‘Omdat mijn vrouw na een jaar proberen nog altijd niet zwanger was, raadde de huisarts ons een zaadtest aan. Toen we langskwamen voor de uitslag, zei hij: “Je hebt geen zaadcellen.” Mijn vrouw stortte meteen in, haar grootste wens was kinderen krijgen. Mijn eerste reactie was ongeloof. Toen nader onderzoek in het ziekenhuis hetzelfde uitwees, kwam de boodschap pas echt binnen. Maar ik had weinig tijd om in de put te zitten, want ik wilde mijn vrouw helpen met overeind blijven. Ik was meer met haar bezig dan met mezelf. Ik heb er zeker om gehuild, maar nooit waar zij bij was. Ik wilde haar niet opzadelen met mijn verdriet. Onze directe omgeving leefde ontzettend mee, we kregen bloemen, kaartjes. Mijn werkgever heeft zelf een adoptiekind, die begreep wel wat we doormaakten. Maar mijn collega's – allemaal mannen – heb ik er nooit mee lastiggevallen. Die hadden er toch niets mee gekund. Dat nam ik ze ook niet kwalijk. Ik zocht mijn toevlucht tot internet; soms zat ik tot half drie 's nachts te chatten over mijn gevoelens met lotgenoten, veelal vrouwen trouwens. Met elkaar praatten we vooral over hoe het nu verder moest. Zelf had ik ook wel zonder kinderen verder gekund, maar voor mijn vrouw was dat geen optie. Dan zijn de keuzes niet zo ruim: je kunt een donor zoeken of proberen een kind te adopteren. Ik heb zelfs eerst nog aangeboden om te vertrekken, maar dat vond ze een belachelijk idee. Donorzaad was mijn initiatief. Ik gunde het mijn vrouw om een zwangerschap mee te maken, iets wat ze bij adoptie niet zou hebben. Ik ben niet jaloers aangelegd, dus ik had geen moeite met het idee dat ze zwanger zou raken van het zaad van een ander. Ik voelde me er ook niet minder man door. Mijn vrouw moest erg aan het idee wennen, maar haar kinderwens gaf uiteindelijk toch de doorslag. Nadat onze dochter acht jaar geleden was geboren, zei de verloskundige: “Ze lijkt wel heel erg op Gerrit” en direct daarna: “Oeps.” Ze wist er namelijk van, dus ze vond het vreselijk dat ze dat eruit had geflapt. Ik vond het juist een compliment.’



‘Liever had ik zelf op die behandel-tafel gelegen’

Laurens (32) had te slecht zaad. De enige manier waarop hij en zijn vrouw kinderen konden krijgen, was via een ICSI-behandeling. Uiteindelijk kregen ze twee zoons.

‘Ik kwam er toevallig achter dat ik slecht zaad heb. Omdat er één bal bij mij operatief is verwijderd, wilde ik voor de zekerheid wat zaad laten invriezen. Daarvoor bleek mijn zaad niet goed genoeg. Verre van zelfs. Ik was 23, we waren 6 jaar samen en net getrouwd. Mijn beeld van hoe mijn leven verder zou verlopen werd ineens keihard stukgeslagen. De eerste maanden had ik veel last van schuldgevoel. We wilden samen een kind, en ik was degene die het tegenhield. Mijn vrouw kon nog zo hard roepen dat het haar niet uitmaakte bij wie het probleem lag, ik had het er vreselijk moeilijk mee. Zo moeilijk dat we samen een psycholoog hebben bezocht. Door die gesprekken ging ik inzien dat dit ons probleem was, niet het mijne. Dat maakte het draaglijker. Spontaan zwanger zou mijn vrouw nooit worden, het enige wat we konden proberen was ICSI. Als man lever je een potje in en je bent klaar. Mijn vrouw moest zichzelf bij elke behandeling dagenlang injecteren met hormonen en een pijnlijke eicelpunctie ondergaan. Terwijl de oorzaak bij mij lag. Dat kon ik maar moeilijk aanzien. Ik had liever zelf op die behandel-tafel gelegen. Ik vond iedere behandeling van het begin tot het einde slopend. Gaat alles goed? Kunnen we verder? Raakt ze zwanger? Heel frustrerend. Onze relatie was vrij gespannen in die tijd. Mijn vrouw is een prater, ik juist een binnenvetter. Bij tegenslag was het eerst even samen janken en dan wilde ik alleen zijn. Naar buiten, een beetje rondlummelen bij mijn vijver. Mijn vrouw schreef haar gevoelens van zich af op een internetforum. Als de eerste teleurstelling wat gezakt was, praatten we erover, knuffelden we elkaar en zetten we de schouders er weer onder. Je moet verder. Mannen zijn ijdel, is mijn ervaring, vooral als het over hun geslacht gaat. Ik zeg er nog altijd iets van als er bijvoorbeeld tegen een collega zonder kinderen dingen worden gezegd als: “Stuur je vrouw maar even bij mij langs.” Voor hetzelfde geld is zo iemand al jaren bezig.’



‘Steeds die hoop, en steeds die knuppel in je nek’

Kevin (27) heeft traag zaad. Hij en zijn vrouw zijn al vijf jaar bezig met vruchtbaarheidsbehandelingen. Hij heeft nog maar een sprankje hoop op een kind.

‘Om ons heen werd iedereen zó, meteen, zwanger. Ik had niet gedacht dat het bij ons anders zou gaan. Maar ik bleek traag zaad te hebben. Het leek alsof wij de enigen waren die dit overkwam.

We ondergingen eerst vijf IUI-behandelingen, daarbij wordt het zaad rechtstreeks in de baarmoeder ingebracht. Pas later bleek dat mijn zaad zo slecht was, dat er alleen nog ICSI mogelijk was, een vorm van IVF waarbij één zaadcel rechtstreeks in de eicel wordt ingespoten. Die periode hakte er psychisch gezien in. Steeds die hoop, en dan steeds weer die knuppel in je nek.

De intimiteit tussen ons veranderde, mijn vrouw lag ineens te kijk in een ziekenhuiskamer, terwijl ik er werkeloos naast stond. Ik vond dat ik faalde als man. Ik had mijn ouders zo graag opa en oma gemaakt, ik voelde me daar verantwoordelijk voor omdat mijn oudere broer was overleden. Ik hield mijn gevoelens voor mezelf, vond het te privé. Van binnen kropte ik alles op, van buiten lachte ik. Ik verstopte me in mijn werk. Thuis leverde dat spanningen op. Mijn vrouw wilde haar verdriet delen, maar ik was óf op mijn werk, óf ik wilde er niet over praten. Twee jaar geleden raakte ik burn-out en ben ik begeleid door een psycholoog. Dat heeft me veranderd. Ik praat over wat ik voel, dat doet me goed. Ik probeer de positieve kant te zien van kinderloosheid, ook al blijft dat lastig. Na vijf jaar van behandelen kijk ik liever niet achterom. Ik probeer mijn schouders op te halen en te genieten van elke dag.

Natuurlijk houd ik ook een sprankje hoop. Ik zou het fantastisch vinden om vader te worden. Dat zit ’m in kleine dingetjes, zoals naar de speeltuin hier om de hoek kunnen, samen de hond uitlaten, lekker voetballen. Alles wat ik voor de toekomst had bedacht draait om een gezin. We hebben nu nog twee ingevroren embryo's over uit de laatste ICSI-behandeling, maar ik geef het weinig kans. We zijn al zo vaak teleurgesteld.'

Zijn trots is groot, zijn schaamte dus ook

‘Als je graag zwanger wilt worden en het lukt niet, is dat een van de vreselijkste dingen die je kunnen overkomen. En bij mannen zie ik dat net zo duidelijk als bij vrouwen,’ zegt hoogleraar voortplantingsgeneeskunde Didi Braat. Ze is ook hoofd van de afdeling verloskunde en gynaecologie van het UMC St Radboud in Nijmegen en maakt in haar spreekkamer dagelijks mee dat mannen verdriet hebben om ongewenste kinderloosheid. ‘Feit is ook dat een stel er *samen* heel veel verdriet om heeft, wat een enorme druk op de relatie legt. Dat kan twee kanten op gaan: mensen kunnen dichter bij elkaar komen te staan, maar het kan ook zijn dat ze uit elkaar groeien.’

Therapeute Odile van Eck begeleidt mensen met vruchtbaarheidsproblemen en begeleidt relaties. Volgens haar zijn belangrijke signalen die aangeven dat je hulp nodig hebt: uit elkaar groeien, vluchtgedrag zoals heel hard gaan werken, niet meer erover willen praten of in gesprekken telkens in hetzelfde cirkeltje ronddraaien, en niet of minder willen vrijen.

Het UMC St Radboud schat met een vragenlijst in hoe groot het risico op psychische nood tijdens vruchtbaarheidsbehandelingen in. Braat: ‘Mensen die voorafgaand aan de behandelingen al veel stress hebben lopen meer risico, net als mensen met weinig sociale steun en mensen die zich geen leven kunnen voorstellen zonder kinderen. Aan iemand die meer risico loopt bieden we psychosociale hulp aan.’ In Nijmegen komt dat vaker bij vrouwen voor dan bij mannen. Beleven mannen vruchtbaarheidspro-

blemen dan anders? ‘De beleving van de man heeft in onderzoek naar stress en vruchtbaarheidsproblemen nog weinig aandacht gehad,’ zegt Braat. ‘Daar komt gelukkig verandering in, maar de resultaten spreken elkaar nog tegen.’

Als de oorzaak van het vruchtbaarheidsprobleem duidelijk bij een bepaalde partner ligt, kan, naast verdriet, schuldgevoel een rol gaan spelen, weten beide experts. Volgens therapeute Van Eck weegt het schuldgevoel bij mannen vaak enorm zwaar, terwijl hun vrouwen er niet altijd even effectief op reageren. ‘Vaak willen vrouwen hun man troosten door hem van zijn gevoel af te praten: hij kan er immers niets aan doen. Rationeel gezien is het waar dat hij er niets aan kan doen, maar ik benadruk altijd dat het belangrijk is om dat schuldgevoel toe te laten, omdat het er nu eenmaal is. Laat de man zeggen hoe het voor hem voelt. Als hij beseft dat het niet erg is om zich schuldig te voelen, is het minder bedreigend.’

Van Eck ziet dat de meeste vrouwen zich solidair verklaren met hun man: dit

is óns probleem. ‘Soms zijn ze daar te snel in, waardoor ze zich erbij neerleggen als hun man geen kind of adoptie wil, terwijl ze daar eigenlijk zelf nog niet achter staan. Andersom stemt de man soms uit schuldgevoel in met ingrepen die hij diep in zijn hart niet wil.’ Over het algemeen kunnen mannen zich gemakkelijker neerleggen bij een kinderloos leven, zegt Van Eck. ‘Als hun vrouw er niet zo’n ongelooflijk verdriet van had, zouden de meeste mannen het zelf eerder aanvaarden. Maar als de een zich te gemakkelijk aanpast aan de ander, verdwijnt de gelijkwaardigheid in een relatie.’

Bij kinderloosheid werd heel lang aangenomen dat het aan de vrouw lag, aldus Van Eck. ‘In sommige culturen is mannelijke onvruchtbaarheid nog altijd onbespreekbaar. Ik heb ook nog nooit een man met een niet-Nederlandse achtergrond in therapie gehad. Maar in álle culturen vormt vruchtbaar zijn – onbewust – een belangrijk onderdeel van het zelfbeeld van een man: als ik wil, kan ik een vrouw zwanger maken. Als dat niet zo blijkt te zijn, is dat voor de meeste mannen een pijnlijke aantasting van hun mannelijkheid, waardoor ze zich minderwaardig gaan voelen: minder aantrekkelijk, minder potent. Ze roepen dat hun vrouw maar een ander moet zoeken, of proberen hun zelfbeeld te repareren door zelf affaires aan te gaan. Mannen onderling gaan vaak prat op hun vruchtbaarheid. Veel mannen vinden het dan ook vernederend om te vertellen dat ze onvruchtbaar zijn. De trots is groot, de schaamte dus ook.’ ■

Onvruchtbaarheid is voor de meeste mannen een pijnlijke aantasting van hun zelfbeeld