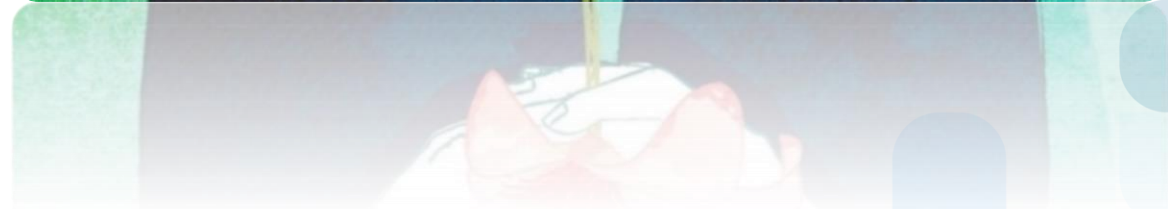


Een drempel verlagen om een probleem te kunnen bespreken

Nancy Lemmens, MSc

Gezondheidszorgpsycholoog | Psychotherapeut

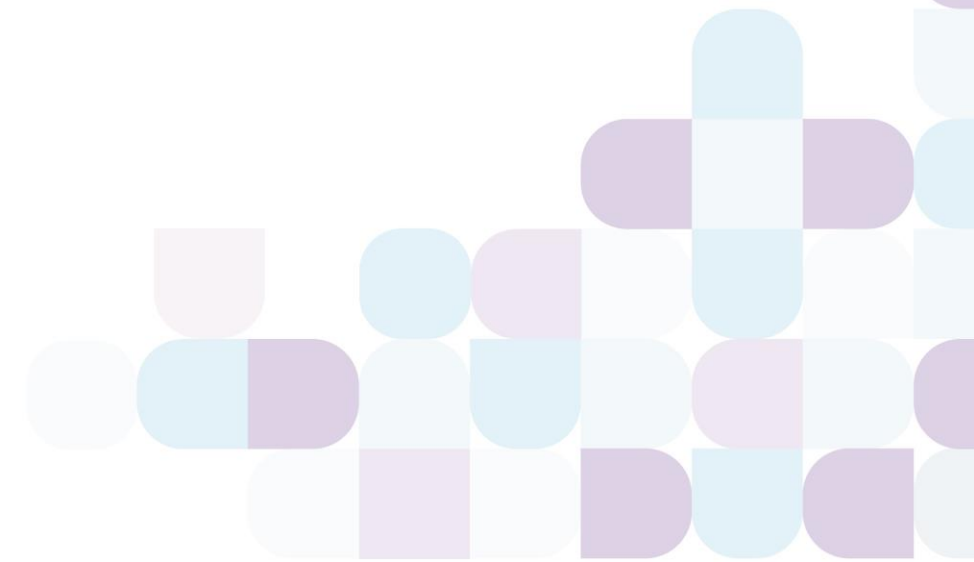
Seksuoloog NVVS





Seksualiteit - intimiteit

Vrijen	Penetratie	Penis
	Vagina	Erectie Stijf/slap
Gemeenschap	Clitoris	Zin hebben
	Masturbatie	Oraal
Orgasme	Opgewonden	
	Verlangen	Samenleving???



MS en seksualiteit

Veranderingen op het gebied van seksualiteit

bij 80 % van de mannen

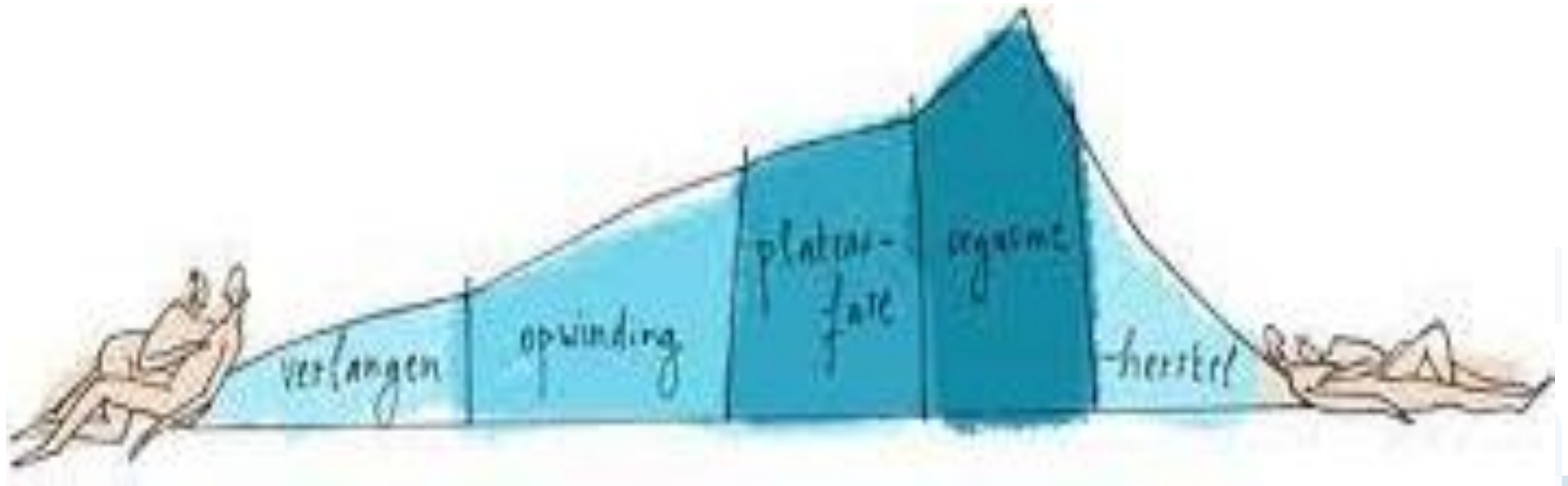
bij 50 % van de vrouwen

- Directe gevolgen
- Indirecte gevolgen

Uit: Gianotten, Meihuizen-de Regt, van Son-Schoones
Seksualiteit bij ziekte en lichamelijke beperking
Koninklijke van Gorcum, 2008 cartoon: Jan Zandstra



Seksuele activiteit in fases



Directe gevolgen voor seksualiteit

- MS-gerelateerde neurologische veranderingen die seksualiteit rechtstreeks aantasten
- Zenuwschade
- Spasticiteit, blaas- en darmproblemen komen vaak samen voor met seksuele problemen

Indirecte gevolgen voor seksualiteit

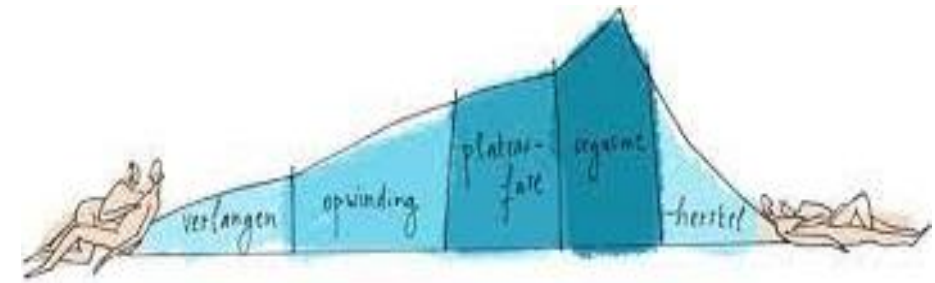
Lichamelijke gevolgen

- Vermoeidheid
- Incontinentie
- Veranderd gevoel van het lichaam
- Spierzwakte
- Spasmen
- Pijn, bijvoorbeeld bij houding
- Tremoren
- Cognitieve achteruitgang

Geestelijke gevolgen

- Angst voor toename vermoeidheid
- Angst voor spierzwakte
- Depressie
- Schaamte
- Negatief zelfbeeld
- Afhankelijkheid van de partner
- Mantelzorgpositie partner

Verlangen



- Minder zin (door vermoeidheid en angst voor vermoeidheid, depressie, negatief zelfbeeld, schaamte en angst voor incontinentie)

Opwinding

- Mannen: erectieproblemen, erogene zones minder gevoelig of juist gevoeliger
- Vrouwen: vaginale droogheid, pijn, soms verhoogde gevoeligheid clitoris

Orgasme

- Mannen: geen of juist vroegtijdig orgasme, angst voor orgasme
- Vrouwen: moeite met krijgen van orgasme, angst voor orgasme

Tips

- Zorg voor voldoende opwinding!
- Bij vermoeidheid: tijd maken en tijd nemen,
niet wachten op spontaan!
- Bij angst voor incontinentie: katheteriseren, condoom,
matje in bed, vrijen in de douche
- Hulpmiddelen:
 - Bij erectieklachten: vacuümpomp, penisring, erectiepil
 - Bij pijn of onvoldoende vocht: glijmiddel
 - Bij verminderd gevoel: vibrator



Remmende factoren

- Functieverlies
- Negatieve gedachten
- Medicatiebijwerkingen
 - Pijn
 - Vermoeidheid
- Traumatische ervaringen in het verleden

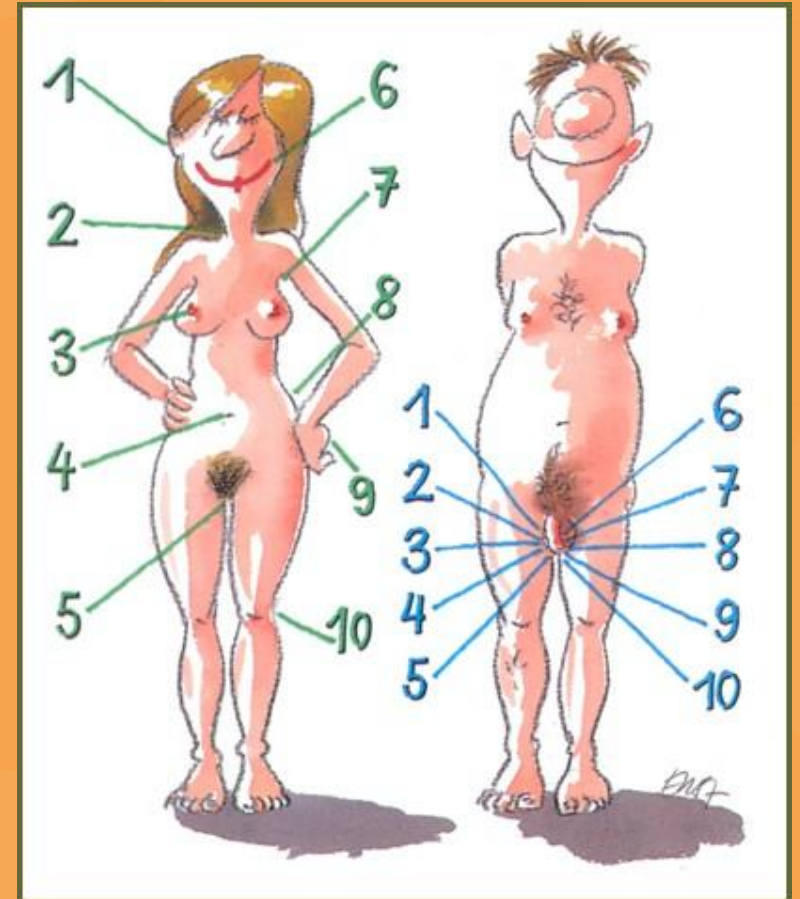


Stimulerende factoren

- Fijne avond
- Positief lichaamsbeeld
- Uitgerust zijn
- Samen praten over wensen en grenzen
- Aandacht voor intimiteit
- Erotische film of hulpmiddelen
- Positieve herinnering ophalen

Communicatie... het sleutelwoord

- Seksuele tevredenheid hangt niet samen met hoe vaak partners gemeenschap hebben
- Alle vormen van intimiteit zijn belangrijk
- Niet helpend: mythes, prestatiedruk
- Bespreken met partner: wensen en grenzen, en samen zoeken naar aanpassing
- Bespreken met verpleegkundige of arts



Wat doet de seksuoloog?

GZ-psycholoog – Seksuoloog NVVS

Samenwerking met Uroloog en Gynaecoloog

Mogelijkheid verwijzing Bekkenbodempfysiotherapeut

- Gevolgen van MS op seksualiteit onderzoeken
- Mogelijkheden onderzoeken
- Weegschaal richten op stimulerende factoren
- Eventueel psychologische therapie gericht op depressie, negatief zelfbeeld of (faal)angst, traumabehandeling
- Ondersteunen bij onderlinge communicatie

Vragen...

