

MS en seksualiteit



Inleiding

Seksualiteit betekent voor iedereen iets anders, maar voor de meeste mensen is het een belangrijk onderdeel van hun leven. Seksualiteit is ook veel meer dan alleen 'gemeenschap', of puur bedoeld om kinderen te krijgen. Seksualiteit heeft te maken met intimiteit, liefde en tederheid. Met houden van je eigen lichaam en dat van een ander. Het kan een manier zijn om warmte en waardering te geven, om je geborgen te voelen, om te ontspannen of juist meer spanning in het leven te brengen.

Mensen met MS kunnen in het verloop van hun ziekte te maken krijgen met seksuele problemen. Hiervoor zijn vaak meerdere oorzaken. De lichamelijke beleving en het gevoel bij seks kunnen door MS veranderen, waardoor je er minder van kunt genieten. MS kan ook lichamelijke klachten veroorzaken, die het in praktische zin moeilijk maken om seks te hebben. Daarnaast kunnen emoties en psychologische factoren een belangrijke invloed hebben op seksualiteit en intimiteit. Je kunt door MS erg onzeker worden of je zelfs schamen voor je lichaam. Dat kan enorme impact hebben op je seksuele

Tekst: Karin de Waal Malefijt
Uitgever: Nationaal MS Fonds



leven. Een andere oorzaak van seksuele problemen is dat de relatie tussen twee mensen verandert als één van beide MS krijgt. Ook dat heeft invloed op seksualiteit en intimiteit.

Vaak vinden mensen het moeilijk om te praten over de seksuele problemen, die het gevolg kunnen zijn van MS. Dat is jammer, want er zijn best behandelingen voor lichamelijke klachten op seksueel gebied. En met hulp en begeleiding kun je leren, om seksualiteit en intimiteit zo vorm te geven, dat je er ondanks MS gewoon van kunt genieten.

Daarover gaat deze brochure.

Inhoudsopgave

Seksuele problemen bij MS	4
Praktische problemen bij seksualiteit met MS	5
De invloed van medicijnen op seksualiteit	5
Psychologische factoren	6
Wat kun je doen als je seksuele problemen hebt?	8
Hulp bij seksuele problemen	8
Behandeling van lichamelijke klachten	9
Psychologische begeleiding bij seksuele problemen	10
Tips en adviezen	12
Tot slot	14

Seksuele problemen bij MS

Door de aantasting van het zenuwstelsel bij MS, kunnen storingen ontstaan in de erogene zones van het lichaam. Dat zijn de plaatsen waar je opgewonden van wordt als ze aangeraakt worden. Lichaamsdelen kunnen daardoor ongevoelig worden, of juist bij een lichte aanraking al pijnlijk zijn. Behalve verstoring van de lichamelijke waarneming van seksuele prikkels, kunnen ook de seksuele gevoelens in het algemeen verminderen bij mensen met MS.

Bij vrouwen met MS wordt de zenuwbaan van de vagina vaak als eerste aangetast. Ze kunnen daardoor moeite hebben om opgewonden te raken, of om een orgasme te krijgen. Ook kan de vagina minder gevoelig of juist overgevoelig worden, en erg droog zijn. Vrijen is dan geen prettige ervaring meer en kan zelfs heel pijnlijk zijn.

Bij mannen kan een ontsteking in de zenuwbanen, die betrokken zijn bij seksualiteit, leiden tot erectiestoornissen. De penis wordt dan niet, moeilijk of te kort stijf, waardoor het moeilijk is om gemeenschap te hebben. Ook kan het zijn dat de zaadlozing moeilijk op gang komt. Soms blijft die zelfs helemaal weg. Vaak is ook het orgasme minder intens.



Praktische problemen bij seksualiteit met MS

De klachten die optreden bij MS hebben soms ook gevolgen voor de seksualiteit. Door MS worden spieren slapper, waardoor vrijen in de vertrouwde stand niet altijd meer mogelijk is. Vermoeidheid kan de zin in en energie voor seks ook verminderen. Dat geldt helemaal als je er meer moeite voor moet doen, omdat je door pijn of verminderd gevoel alleen op alternatieve manieren kunt vrijen. Er kan ook een spasme optreden tijdens de seks, waardoor het pijnlijk of zelfs onmogelijk wordt om te vrijen.

Sommige mensen met MS hebben last van incontinentie. De angst dat ze tijdens het vrijen per ongeluk urine of ontlasting verliezen kan zo groot zijn, dat ze seks liever vermijden. Het kan ook zijn dat je door lichamelijke beperkingen niet goed in staat bent om jezelf te wassen en je lichaam te verzorgen. Ook dat kan een belemmering vormen voor intimiteit.

De invloed van medicijnen op seksualiteit

Medicijnen die worden voorgeschreven bij MS hebben soms bijwerkingen, die de seksualiteit geen goed doen. Dat geldt bijvoorbeeld voor bepaalde medicijnen tegen spasmen. Het komt ook voor dat mensen met MS depressie- en stemmingsklachten krijgen, waarvoor ze antidepressiva gebruiken.

Deze medicijnen helpen weliswaar tegen de klachten waarvoor ze zijn voorgeschreven, maar ze kunnen ook de behoefte aan seks verminderen.

Soms veroorzaken ze ook erectieklachten en problemen met de zaadlozing.

Als je medicijnen krijgt voorgeschreven, vraag dan aan je behandelend arts in hoeverre ze effect hebben op seksualiteit.

Psychologische factoren

Psychologische factoren kunnen ook de seksualiteit verstoren. De emotionele impact van de diagnose en de psychologische last van MS kunnen zo groot zijn, dat je het plezier in intimiteit verliest en geen zin meer hebt in seks. MS kan tot gevolg hebben, dat je allerlei dingen niet meer kunt doen die je vroeger wel kon. Daardoor kun je het vertrouwen kwijtraken in je eigen lichaam. Je zelfbeeld verandert en je kunt je heel onzeker voelen. Soms gaan mensen met MS zich schamen voor hun lichaam, of ze gaan het zelfs haten. Als je zulke gevoelens hebt, is vrijen met iemand heel moeilijk.

Als je als man geen erectie kunt krijgen, kan dat ook leiden tot faalangst en minder zelfvertrouwen. Door gebrek aan gevoel of juist pijn bij het vrijen, kun je zelfs weerzin krijgen tegen seksualiteit in het algemeen.

Angst, onzekerheid en schaamte kunnen ook te maken hebben met negatieve reacties vanuit je omgeving. Met MS voldoe je vaak niet meer aan het ideaalbeeld van wat 'normaal' en aantrekkelijk is. Als dat door de buitenwereld nog eens wordt benadrukt, is dat heel pijnlijk. Je kunt je zelfs minderwaardig voelen. Misschien heb je moeite om mensen nog te vertrouwen en sluit je je af voor intiem contact en seksualiteit.

Soms zijn mensen bang dat seksuele activiteit te veel van hun lichaam zal vergen en dat hun MS daardoor zal verergeren. Of dat seks een nieuwe aanval zou kunnen uitlokken. Gelukkig is dat niet waar.

Seksuele problemen kunnen ook te maken hebben met veranderingen in de relatie tussen degene met MS en diens partner of echtgenoot. Lichamelijke aantrekkingskracht speelt een belangrijke rol bij seksualiteit. De partner kan degene met MS lichamelijk minder aantrekkelijk vinden, en daardoor minder behoefte hebben om te vrijen.

Als een van beide partners MS krijgt en zorg nodig heeft, veranderen vaak de verhoudingen binnen de relatie. Het kan voor de verzorger moeilijk zijn om de zorgrol los te laten en degene met MS nog te zien als een maatje en seksuele partner, in plaats van als patiënt. De zorg voor degene met MS kan ook een dusdanige belasting zijn, dat de zorger minder energie heeft voor seks.

Angst om de ander pijn te doen kan ook een rol spelen in het seksuele leven. De partner kan het moeilijk of zelfs ongepast vinden om seks te hebben met iemand met MS. Of minder bereid zijn om alternatieve vormen van seks uit te proberen.

Gevoelens van afwijzing, en verlies van intimiteit, kunnen bij beide partners veel pijn en verdriet veroorzaken. Dat komt de seksuele relatie ook niet ten goede.

Een deel van de mensen met MS krijgt last van cognitieve problemen en geheugenstoornissen. Daardoor kunnen ze zich soms moeilijk concentreren, en dat is wel belangrijk voor een prettige seksuele ervaring.

“Mijn partner heeft MS en heeft moeite om zich langere tijd op iets te concentreren. Zelfs tijdens het vrijen raakt ze soms afgeleid, of ze begint ineens over een boodschappenlijstje.”

Als degene met MS zich bovendien belangrijke momenten en intieme dingen in de relatie niet meer kan herinneren, is dat voor de partner natuurlijk heel pijnlijk. Het kan ook zijn dat degene met MS wat meer met zichzelf en zijn eigen lichaam bezig is, en wat minder aandacht heeft voor de partner. Dat heeft ook zijn weerslag op de seksuele relatie.

“Sinds mijn man MS heeft, is hij veel minder attent als voorheen. Romantiek was één van de belangrijkste dingen in onze relatie en speelde ook een grote rol ons seksleven. Dat is door de MS wel veranderd.”

Wat kun je doen als je seksuele problemen hebt?

Als je last hebt van pijn of andere lichamelijke klachten op seksueel gebied, kun je het beste medische hulp zoeken. Je moet in elk geval niet blijven proberen om toch seks te hebben als het pijn doet of niet lukt. Dat kan onnodige trauma's en verdriet veroorzaken. Omdat seksualiteit veel meer is dan gemeenschap, en er zoveel emoties bij komen kijken, is het heel belangrijk dat er bij seksuele klachten ook aandacht wordt besteed aan de gevoelsbeleving en de psychologische factoren. Mensen die MS krijgen - en hun partners - moeten vaak anders leren omgaan met seksualiteit en intimiteit. Professionele ondersteuning door een gespecialiseerde psycholoog kan daarbij helpen.

Hulp bij seksuele problemen

Ervaar je problemen op seksueel gebied, dan kun je die in eerste instantie bespreken met je neuroloog, de MS verpleegkundige of je huisarts. Zij zullen je eventueel doorverwijzen naar een arts of psycholoog die gespecialiseerd is in seksuele problemen (een gynaecoloog, uroloog of seksuoloog). Je kunt ook zelf contact opnemen met een van deze specialisten.

Om sneller duidelijk te krijgen waar het aan ligt, kun je van te voren vast proberen om de volgende vragen voor jezelf te beantwoorden.

- Is mijn plezier in of behoefte aan seks na de diagnose MS verminderd?
- Is mijn lichamelijke beleving van seksuele prikkels veranderd?
En zo ja, op welke manier?
- Welk effect hebben medicijnen op mijn seksualiteit?

Behandeling van lichamelijke klachten

Vrouwen met lichamelijke klachten op seksueel gebied kunnen terecht bij een gynaecoloog (ook wel vrouwenarts genoemd). Die onderzoekt wat er precies aan de hand is, en bepaalt aan de hand daarvan de juiste behandeling. Onvoldoende vochtigheid in de vagina kan soms verholpen worden met behulp van wat vaginale gel of crème. Zalf of zepillen die het hormoon oestrogeen bevatten kunnen helpen om de gevoeligheid van de vagina te verbeteren, waardoor vrijen weer een prettigere ervaring wordt.

Mannen met erectiemoeilijkheden kunnen terecht bij een uroloog. Die zal onderzoek doen en de juiste behandeling vaststellen.

Er zijn geneesmiddelen die de bloedtoevoer naar de penis verbeteren, waardoor makkelijker een erectie ontstaat. Daarnaast zijn er mechanische hulpmiddelen die de penis stijf houden, waardoor het mogelijk wordt om gemeenschap te hebben. Ook voor mannen zijn er medicijnen beschikbaar die de gevoeligheid van de geslachtsdelen verbeteren.

De neuroloog kan medicijnen voorschrijven, waarmee spasmen verholpen worden. Als je deze medicijnen op het juiste moment gebruikt, kunnen ze optimaal effect hebben tijdens het vrijen, waardoor je geen spasme krijgt.



Psychologische begeleiding bij seksuele problemen

Voor psychologische ondersteuning bij seksuele problemen kun je terecht bij een gespecialiseerde psycholoog of seksuoloog. Die kijkt in brede zin naar de invloed van MS op seksualiteit en intimiteit, en wat er eventueel veranderd of verbeterd kan worden. Daarbij kan het gaan over seks met een partner, maar ook met jezelf.

Vragen die meestal eerst aan bod komen zijn:

- Hoe zag seksualiteit eruit voor de MS? Wat was je gewend?
- Wat vond je prettig? Was dat voor je partner hetzelfde? Speelden er toen al seksuele problemen? En wat ging er wel goed?
- Heeft MS invloed op je seksualiteit en op welke manier?
- Hoe ga je om met deze veranderingen?
- Hoe verloopt de communicatie met je partner?

Afhankelijk je eigen situatie gaan gesprekken met de seksuoloog vervolgens over verwerking van de diagnose, verlies aan controle, een veranderd zelfbeeld, aantrekkelijkheid, schuldgevoelens, rouw, of veranderde rolpatronen bij seksualiteit en in het dagelijks leven. Er wordt natuurlijk ook aandacht besteed aan de gevoelens van de partner, en de veranderingen die MS in zijn of haar leven met zich meebrengt.

Naast gesprekken kan de seksuoloog oefeningen aanbieden, die helpen om lichamelijk contact, vertrouwen, intimiteit en seksualiteit weer te herstellen. Het doel daarbij is om je eigen lichaam en dat van elkaar opnieuw te verkennen, en weer te ontdekken wat je prettig vindt.

De meeste mensen hebben zelf wel een idee waar het aan ligt als ze problemen hebben op seksueel gebied, maar vinden het moeilijk om dat bespreekbaar te maken. Of ze weten niet goed hoe ze dingen moeten veranderen. Seksualiteit kan door MS misschien niet meer worden ingevuld zoals je vroeger gewend was. De seksuoloog helpt om erover te praten en kan tips geven om seks en intimiteit anders in te vullen.

De seksuoloog kan je ook leren om vanuit een ander kader te denken, en seksualiteit breder te zien als 'de daad' alleen. Seksualiteit heeft te maken met intimiteit, tederheid en het uiten van liefde. Gemeenschap is een belangrijke manier om daaraan vorm te geven, maar dat kan ook op andere manieren. Met een romantisch gebaar kun je ook liefde uitdrukken, en speciale aandacht en elkaar strelen kan heel opwindend zijn.

Als je ontdekt dat er ook andere manieren zijn om van je lichaam en elkaar te genieten, en leert om seksualiteit in ruimere zin te zien, ga je er vanzelf meer plezier aan beleven. Vaak gaat het dan ineens ook beter met de erectie of het orgasme.



Tips en adviezen

- Maak geen taboe van moeilijkheden op seksueel gebied, maar praat erover. Het feit dat seksuele problemen bespreekbaar worden gemaakt, helpt soms al om er verbetering in te brengen.
- Probeer met je partner een weg te vinden in het omgaan met intimiteit en seksualiteit bij MS. Wees creatief en zoek samen naar oplossingen. Ga bijvoorbeeld voor het vrijen samen onder de douche. Dat is niet alleen prettig uit hygiënisch opzicht, het is ook een geweldige manier om intimiteit te creëren. Als er genoeg vertrouwen is en je er allebei voor openstaat, kun je experimenteren met andere vormen van seks. Soms helpt het al om in een andere stand te vrijen, of kussens te gebruiken als ondersteuning. Dat is een kwestie van uitproberen. Humor kan daarbij een geweldige ijsbreker zijn.
- Verlies van urine of ontlasting tijdens het vrijen kun je voorkomen, door van te voren naar de WC te gaan en minder te drinken.
- Als je weet dat je aan het eind van de dag vaak te moe bent voor seks, kun je ervoor kiezen om op ander tijdstippen te vrijen. Zorg ook dat je de tijd hebt om te vrijen.
- Heb je praktische moeilijkheden om jezelf te wassen, dan kan het inschakelen van thuishulp een oplossing zijn. Dat maakt het voor de partner bovendien makkelijker om de zorgrol los te laten.

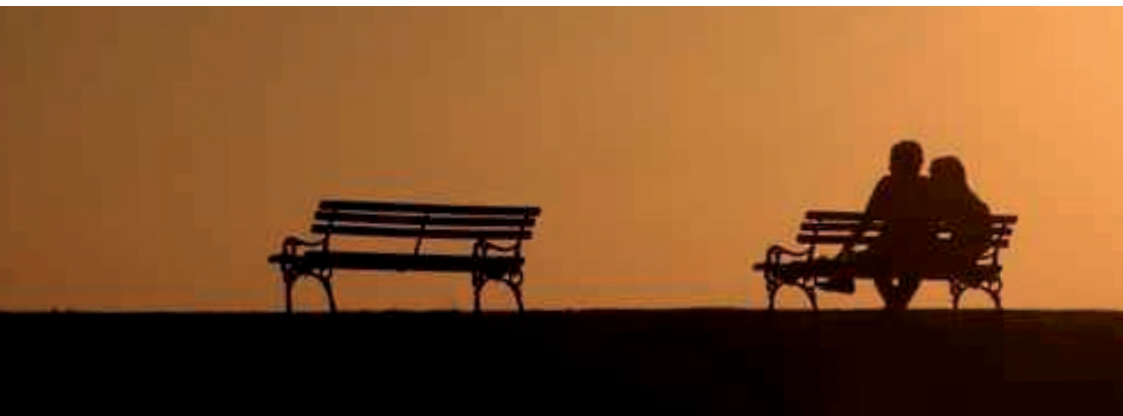
- Ga er wat vaker samen tussen uit. Naar de bioscoop of lekker uit eten bijvoorbeeld. Je kunt zelfs kiezen voor een vakantie inclusief zorg of voorzieningen voor mensen met een handicap, zodat je echt kunt ontspannen. Het Nationaal MS Fonds biedt dit soort vakanties aan voor mensen met MS en partners of gezinsleden. Meer informatie daarover kun je vinden op www.nationaalmsfonds.nl onder 'MS Travel!'. Je kunt ook kijken op www.zonnebloem.nl, of op www.gezondheidsplein.nl onder het kopje 'Algemeen'.
- Als je behoefte hebt aan meer informatie over thema's op het gebied van seksualiteit, kijk dan eens op de website van de Rutgers Nisso Group: www.rutgersnissogroep.nl. Deze organisatie doet onderzoek naar en verzorgt voorlichting en informatie over seksualiteit.



Tot slot

Het kan inderdaad zijn dat de behoefte om te vrijen minder wordt, maar de meeste mensen met MS hebben net zoveel seksuele gevoelens en behoefte aan intimiteit als ieder ander. Het zou zonde zijn als je door MS seksualiteit en intimiteit moet missen, en dat hoeft ook niet.

Met medische hulp en professionele begeleiding kun je iets doen aan seksuele problemen. En als je erover kunt praten, lukt het vaak wel om seksualiteit en intimiteit zo vorm te geven, dat je er ondanks MS gewoon van kunt genieten. Het is misschien niet altijd makkelijk, maar zeker de moeite waard.



Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met Janneke van der Velde. Zij is werkzaam als GZ-psycholoog/ seksuoloog bij het Universitair Medisch Centrum in Groningen, en begeleid regelmatig mensen met MS en hun partners bij seksuologische problemen.



Voor meer informatie:

Landelijk Bureau: Nationaal MS Fonds

Wagenstraat 25, 3142 CR Maassluis

Tel.: 010 - 591 98 39

Fax: 010 - 592 86 86

E-mail: info@nationaalmsfonds.nl

www.nationaalmsfonds.nl

www.msyoung.nl

GIRO 5057



U wordt al voor minimaal 15 euro per jaar lid van het Nationaal MS Fonds, dé organisatie voor voorlichting, coaching en epidemiologisch onderzoek.

Deze brochure is mede tot stand gekomen door ondersteuning van sanofi-aventis en TEVA Pharma Nederland die Copaxone op de markt brengen.