

Neem je seksleven niet voor lief, maar praat erover

Seks is er genoeg online en op televisie. Dat betekent helaas niet dat er makkelijk over seksualiteit wordt gesproken. En dat is heel jammer, vooral als het niet goed gaat. Want seksualiteit speelt altijd een rol in je leven, ook als je ziek bent of alleenstaand. Seksualiteit en intimiteit geven je veel, zoals een gevoel van geborgenheid, vertrouwen, ertoe doen en gewaardeerd worden als persoon.

Praten, praten, praten

“Het onderwerp zou in de spreekkamer veel vaker aan bod moeten komen”, zegt seksuoloog Petra Prinssen. “Veel mensen met MS nemen hun seksleven voor lief. Ze zitten in een bepaald patroon omdat dit ‘nou eenmaal zo is’. Maar vaak heb je ook een verlangen. En dan is het goed om hier samen over te praten en te ontdekken welke mogelijkheden er zijn. Problemen met seksualiteit en intimiteit heb je altijd samen, want het gaat er ook om hoe je als partners ermee omgaat. Wanneer is het probleem begonnen en heeft het met de MS te maken? Spelen er verwachtingen? Vul je in voor de ander? De enige manier om erachter te komen is door met elkaar te praten, al dan niet met hulp van een seksuoloog.”

Zoenen, aanraken, knuffelen

Soms moet je afscheid nemen van hoe het was. Bijvoorbeeld als je als man geen of moeizaam erecties krijgt als gevolg van de MS. Of als je door de MS je favoriete standje niet meer kunt volhouden. Dat betekent een rouwproces. Petra: “Denk niet ‘laat maar’, omdat het allemaal niet meer lukt, maar ga samen op zoek naar nieuwe mogelijkheden. Als het niet meer gaat zoals vroeger, kun je anders leren vrijen.”

Ik vraag bijvoorbeeld aan een koppel: ‘Wat denk jij dat je partner prettig vindt?’ Of: ‘Waar wordt je partner graag aangeraakt?’ Dat dénk je van de ander te weten, maar klopt dat ook? Ik laat hen dat visueel maken in een tekening. Dit geeft veel inzicht in elkaars beleving. Mensen zitten vaak (onbewust) vast in bepaalde patronen, terwijl er nog allerlei nieuwe opties zijn.

Het woord ‘seks’ alleen al: dit is niet alleen penetratie. Zoenen en knuffelen horen daar ook bij. En denk dan niet meteen dat er meer zou moeten gebeuren, want deze belemmerende gedachte kan maken dat je dan maar helemaal niets meer doet of de ander afhoudt. Dat is hartstikke zonde! Er is meer om aan te raken dan de geslachtsdelen en borsten. Mannen gaan vaker recht op die doelen af, terwijl vrouwen eerst een beetje willen worden opgewarmd. Raak elkaar aan en ontdek nieuwe plekken, zoals oorlellen, voeten en de hals.”

Mythe: seks gebeurt spontaan

Als je moe bent, heb je vaak minder zin om te vrijen; dat is ook zo bij mensen zonder MS. De aanleiding om intiem te worden komt dan niet vanzelf. Petra: “Een van de grootste mythes is dat seks spontaan moet zijn, maar dat is onzin! Soms moet je het plannen en opbouwen. Bedenk wat je goede momenten zijn op een dag. Als je MS hebt, weet je vaak wel wanneer je fitter bent, dus maak daar gebruik van. Maak die momenten dan kenbaar aan je partner.”

Neem de tijd en zorg dat je geen afleiding hebt van kinderen om je heen of de telefoon, want dat is een grote dooddoener. Soms moet je de ander wat verleiden om in de stemming te komen. Een vrouwenlichaam heeft over het algemeen langer de tijd nodig om gereed te zijn voor seks. Ga bijvoorbeeld samen in bad of masseer elkaar. Het kan bijvoorbeeld helpen om kussens te gebruiken ter ondersteuning, of de kamer goed te verwarmen.

Hoe reageer je op fysieke belemmeringen?

Seksualiteit is een biopsychosociaal onderwerp: lichaam, psyche en het sociale aspect bepalen hoe je seksualiteit en intimiteit ervaart. Denk aan waarden en normen die je vanuit thuis meekreeg, maar ook aan hoe je zelfbeeld is en je medicatiegebruik. Neem bijvoorbeeld incontinentie: juist als je je ontspant, kan je urine vrijuit lopen. Je kunt dit deels voorkomen door van tevoren goed uit te plassen en een aantal uren ervoor niets te drinken. Maar het speelt ook mee hoe je ermee omgaat als het toch voorkomt. Lukt het je partner om ondersteunend te reageren? Heb je praktische maatregelen getroffen zoals een handdoek naast het bed of een waterdichte matrashoes? Als je er bij voorbaat bang voor bent, wordt het een psychische belemmering om te genieten.

Ook spasmes treden eerder op als je je ontspant. De eerste keer kun je daar enorm van schrikken. En wat doe je dan? Spasmes kunnen ook komen als je gaat slapen of terwijl je slaapt. Hierdoor kan je moeheid steeds erger worden en kom je in een vicieuze cirkel. Praat hierover met je behandelaar; misschien kun je medicijnen krijgen tegen de spasmes.”

Gevoeligheid stimuleren

MS kan maken dat je een dof gevoel hebt in je lichaam, ook op plekken die voorheen werden geprikkeld. “Het kan soms helpen om deze plekken extra te stimuleren”, vertelt Petra. “Bijvoorbeeld met een speeltje: naast vibrators zijn er hulpmiddelen die op andere manieren stimuleren, zoals de Celebrator of de Womanizer. Bij mannen kan vibratie rondom de anus helpen om in de stemming te komen. Ga na waarvan je voorheen genoot en onderzoek of dit met extra stimulatie nog haalbaar is. Wat voor wie werkt is echt maatwerk en een kwestie van uitproberen.”

Je hoofd leeg

Naast het fysieke aspect speelt ook je geest een rol. Als je in je hoofd zit, afgeleid bent of bang bent voor teleurstelling, dan heeft dit allemaal invloed op je zin. “Ontspanning is heel belangrijk, net als afschakelen in je hoofd. Ook een veranderend zelfbeeld kan van invloed zijn: ‘Ben ik nog wel goed genoeg?’ Als je je terughoudend opstelt terwijl je eigenlijk wel zou willen, kan je partner denken dat je het al zwaar genoeg hebt en niet wilt worden ‘lastiggevalen’. Zo kom je samen in een negatieve spiraal. Blijf praten over je wensen en wat je belemmert!



Voor mensen die alleen zijn, kan MS de drempel verhogen om intiem te worden met een ander: ‘Wie wil me nou?’ Ga na wat reëel is van je negatieve gedachten. En erken dat ook jij behoefte hebt aan intimiteit. Het vraagt durf om stappen te ondernemen en weer iemand te leren kennen. Je doet ertoe!”

Depressie is vaak minder zin

MS kan samengaan met depressiviteit, die je seksualiteit kan beïnvloeden. In een depressie kan je zin om te vrijen minder groot of helemaal weg zijn. Antidepressiva kunnen hier ook een negatieve invloed op hebben. “Lees de bijsluiter en bespreek dit met je behandelaar. En anders geldt ook hier dat het kan helpen om tijd te nemen en extra aandacht te hebben voor elkaar.

Woorden, aanrakingen of een attentie?

MS wordt soms een smoes om niet te hoeven vrijen. Ik zie dat jonge stellen in het algemeen te weinig tijd en aandacht voor elkaar hebben. Als je een gezin hebt, carrière wilt maken, wilt sporten en met vrienden uitgaan, dan komt intimiteit weleens op de laatste plek. Als je bijna niets meer doet, verdwijnt niet alleen de seksualiteit, maar ook de intimiteit en verbondenheid. Terwijl de behoefte er vaak wel is om dicht bij de ander te zijn. Dan gaat het om een knuffel, een opmerking dat je er goed uitziet of ‘ik hou van je’. Bij de een komen lieve woorden meer aan, de ander voelt de intimiteit bij een attentie, een bosje bloemen of een speelse tik op de billen. Wat de een ‘goedkoop’ vindt, vindt de ander leuk. De een maakt graag grapjes om dicht bij de ander te komen, maar de ander voelt zich daar misschien helemaal niet door gewaardeerd. Hier speelt ook mee wat je van huis uit of vanuit je cultuur hebt meegekregen.

Blijf proberen

Blijf praten over elkaars verlangens. Dat kan, maar hoeft niet tijdens het vrijen zelf. Soms is het makkelijker om dan alleen een hand te verplaatsen of te kreunen, omdat je het op dat moment lekker vindt. Blijf proberen, het hoeft niet altijd direct voor allebei een succes te zijn. Sommige dingen moet je leren of je moet eraan wennen om je ervoor open te stellen. Het gaat er ook om dat je elkaar iets gunt. En na een leuke ervaring wordt het de volgende keer weer makkelijker. Geef elkaar ook complimenten en spreek waardering uit! Een gesprek met een buitenstaander, zoals een seksuoloog, kan helpen om zaken duidelijk te krijgen, tips en informatie te vergaren én om de communicatie onderling te stimuleren.”

Waarom seks?

Petra Prinssen is seksuoloog en ervaringsdeskundige. Uit eigen ervaring met MS weet ze hoe weinig seksualiteit wordt besproken in de spreekkamer en hoe belangrijk het is om hierover te praten. Ze is een van de onderzoekers in het grootste Belgische online seksonderzoek ‘Waarom seks?’ naar motieven waarom mensen seks hebben. Begin 2020 is de publicatie gepland van Petra’s onderzoek ‘Waarom seks en multiple sclerose?’ over beweegredenen waarom mensen met MS seks hebben. Dit onderzoek vindt plaats in samenwerking met de Universiteit Gent, het MS4 Research Institute en het Nationaal MS Fonds Nederland. Zo worden de voornaamste motieven om seks te hebben vergeleken met die van mensen zonder MS. Ook is onderzocht welke fysieke en psychische gevolgen van MS van invloed zijn op seksualiteit en welke zaken kunnen helpen om de seksualiteitsbeleving te verbeteren.



Op MShebjenietalleen.nl vind je een gespreksapp die je helpt het gesprek aan te gaan met je partner, vriend(in), familielid of collega.