



Seksuologe
Petra Prinssen
over problemen
op het gebied
van intimiteit.

'Problemen in bed? Praat erover!'

Voor zowel mannen als vrouwen die leven met MS, kan de ziekte impact hebben op de intimiteit. Seksuologe Petra Prinssen heeft zelf MS en ziet regelmatig mensen in haar spreekkamer die kampen met problemen op het gebied van intimiteit. 'Het grootste probleem is dat partners voor elkaar gaan invullen. Communicatie is heel belangrijk'.

Lichamelijke gevolgen van de MS kunnen impact hebben op het seksleven. Zo heeft vermoeidheid vaak een grote invloed. Petra: 'Geef aan wanneer jouw fitste dagdeel is en maak dan tijd voor elkaar.' Minder energie, spasmen, blaasproblemen, pijn en gevoelsstoornissen zijn andere voorkomende klachten.

'MS tast de zenuwgeleiding aan. Dat wat vroeger prettig was, kan nu ongevoelig of juist overgevoelig zijn. Door beschadigde zenuwen, vaak in combinatie met vermoeidheid, kunnen sommige vrouwen lastiger een orgasme krijgen. Door andere of langere stimulatie, bijvoorbeeld met een vibrator, kan een vrouw alsnog tot haar hoogtepunt gebracht worden. Ook zie ik soms mannen met erectieproblemen. Dit kan door aangetaste zenuwen komen, maar er kan ook een psychische oorzaak zijn of door medicatie zoals antidepressiva. Nader onderzoek door een uroloog kan zinvol zijn om lichamelijke oorzaken uit te sluiten.'

Spasmen of blaasproblemen kunnen ook spelen in de slaapkamer. Vaak valt hier een mouw aan te passen volgens Petra. 'Heel vervelend, maar gelukkig zijn er medicijnen voor. Ook blaasproblemen komen vaker voor en kunnen zorgen voor gevoelens van schaamte. Praat hierover met jouw partner en neem voorzorgsmaatregelen. Leg een zeil of handdoek in bed,

'Laat blijken dat je elkaar aantrekkelijk en de moeite waard vindt'

drink niet vlak voor de seks en ga nog even plassen.' De diagnose MS krijgen is ingrijpend. Het heeft niet alleen impact op degene die de diagnose krijgt, maar ook op de partner. Er is volgens Petra ook een psychisch component aan verbonden. 'Mensen kunnen door de MS het vertrouwen in hun lichaam kwijt zijn. Dit werkt door in het zelfvertrouwen, zelfbeeld en lichaamsbeeld. Ze creëren bijvoorbeeld meer afstand naar hun partner, omdat zij moeite hebben met de situatie of omdat zij zich minder aantrekkelijk voelen.' Deze gedachten zijn vaak onterecht. Een partner kan dit gevoel weghalen.

Communicatie is hierin de sleutel. 'Andersom kan een partner ook moeite hebben met de diagnose. Misschien is het een binnenvetter, waardoor hij of zij kil kan overkomen naar de persoon met MS, terwijl hij of zij ook het intiem samenzijn mist, maar niet weet hoe hij of zij erover moet beginnen. Of denkt: 'Mijn partner heeft het al zo zwaar, dus ik zal maar niet over mijn behoeften beginnen.' Vaak mist de zieke partner de aandacht en aanrakingen en kan denken: 'Hij of zij vindt me nu minder aantrekkelijk.' Laat blijken dat je elkaar aantrekkelijk en de moeite waard vindt, zeg eens wat liefs tegen elkaar, pak een hand vast of knuffel elkaar.'



De gouden tip

Loop jij tegen intimiteitsproblemen aan? Onderzoek dan samen met jouw partner wat wél kan, of juist niet. 'Praten is echt de gouden tip', vertelt Petra. 'Sommige stellen zitten vast in een patroon, dat je alleen kan doorbreken door met elkaar te communiceren. Onderzoek elkaars behoeften en vertel wat wel en niet prettig voelt. Soms kunnen hulpmiddelen zoals kussens of minder vermoeiende standjes helpen. Beide partners moeten bereid zijn om andere dingen uit te proberen. Humor is daarbij ook belangrijk! En het hoeft niet meteen de eerste keer goed te gaan.' ■

Onderzoek: 'Waarom seks en MS?'

Mensen hebben verschillende redenen om seks te hebben. Petra Prinssen richt zich met haar onderzoek 'Waarom seks en MS?' (YSEX and MS) op de motieven van mensen met MS. Verschillen deze van de motieven van mensen zonder MS? En welke lichamelijke en psychische gevolgen van MS zijn van invloed op het intiemleven? Het streven is om begin 2020 de eerste resultaten te publiceren.



Fotografie: Eline Dabekaussen

Diagnose MS? Er komt veel op je af.

MSdeBaas is er voor mensen met MS. Samen met neurologen en andere zorgverleners bieden we goede en actuele informatie. Blijf de baas over jouw leven en laat je inspireren op MSdeBaas.nl en volg ons op social media.   

Kijk op MSdeBaas.nl
Betrouwbaar, volledig en actueel

 **deBaas**

SANOFI GENZYME 

Niet MS, maar jij hebt de regie over je leven.