

MenSen

NOVEMBER 2024 • NUMMER 4 • JAARGANG 32

THEMA: INTIMITEIT

‘Als je MS hebt, heeft je partner dat indirect ook’

‘Het is de taak van de zorgverlener om seksualiteit bespreekbaar te maken’

‘Intimiteit draait niet alleen om seks; het gaat ook om verbondenheid, liefde en aandacht voor elkaar’

VERENIGING
(ms)
NEDERLAND
de stem van mensen met MS

IN GESPREK MET EEN SEKSUOLOOG: PETRA PRINSSEN

“Intimiteit draait niet alleen om seks”

Petra Prinssen is seksuoloog en heeft zelf ook een MS-diagnose. Praten over seksualiteit en intimiteit is voor veel mensen niet gemakkelijk. MS heeft vaak een grote impact op het lichaam, en kan fysieke functies beïnvloeden, maar kan ook invloed hebben op hoe mensen zichzelf en hun relaties ervaren. Het bespreekbaar maken van seksuele problemen kan een enorme drempel zijn, vooral in een tijd waarin lichamelijke en emotionele veranderingen elkaar snel opvolgen. 'Er is vaak schaamte,' begint Petra. 'Veel mensen vinden het ongemakkelijk om te vertellen dat hun erectie niet meer goed lukt, dat ze geen zin meer hebben in seks, of dat ze pijn ervaren tijdens seksuele handelingen. Ze lopen er lang mee rond, in de hoop dat het vanzelf overgaat, voordat ze hulp zoeken.'

TEKST: AEFKE TEN HAGEN

Petra ziet vaak dat mensen met MS veranderingen in seksualiteit en intimiteit niet benoemen, omdat ze niet weten hoe ze het moeten bespreken met hun behandelaar of partner. Of omdat ze niet weten dat het ook door de MS kan komen of door medicatie. 'De planning in het ziekenhuis is vaak strak, en seksualiteit is niet iets wat standaard aan bod komt. Het thema moet door de patiënt zelf worden aangekaart, maar dat voelt voor veel mensen ongemakkelijk. Ze durven er niet over te beginnen, terwijl het zo belangrijk is voor hun kwaliteit van leven!'

De seksuoloog benadrukt hoe belangrijk het is dat mensen leren om over hun seksuele problemen te praten, omdat dit vaak de eerste stap is naar verbetering. 'Een MS-verpleegkundige of neuroloog kan je doorverwijzen naar een seksuoloog, maar vaak alleen als je zelf aangeeft dat er iets speelt.' Een seksuoloog wordt niet vergoed vanuit de basisverzekering. Informeer of je een verwijzing nodig hebt bij de behandelaar of je verzekering. MS kan de seksualiteitsbeleving veranderen. Door fysieke klachten zoals vermoeidheid, spierzwakte, gevoelsstoornissen of spasmen kunnen seksuele handelingen moeilijker of pijnlijk worden. 'Veel mensen met MS hebben te maken met tintelingen of een verdoofd gevoel in bepaalde delen van hun lichaam, waardoor aanrakingen minder prettig of helemaal niet meer voelbaar zijn,' legt Petra uit. 'Daarnaast kan de emotionele impact van de ziekte ervoor zorgen dat mensen zich minder aantrekkelijk of onzeker voelen. Je lichaam doet dingen die je niet wilt, en dat knaagt aan je zelfbeeld.'

MS is niet altijd de oorzaak

Volgens Petra is het belangrijk om breder te kijken naar wat er in een relatie speelt. 'Vaak focussen mensen zich op één probleem, zoals verminderde seksuele interesse of fysieke pijn, zonder te beseffen dat er ook andere factoren een rol spelen. Het kan bijvoorbeeld ook veranderen door medicatie, stress of andere levensomstandigheden, zoals het verlies van een baan of emotionele spanningen. MS kan dit verergeren, maar het is niet altijd de enige oorzaak.' Petra kijkt in haar praktijk naar het volledige plaatje. 'Ik gebruik het biopsychosociale model om te begrijpen wat er aan de hand is. Biologisch kijk ik naar de lichamelijke situatie en andere diagnoses, psychologisch onderzoek ik de emoties en mentale staat, en sociaal kijk ik naar de rol van de relatie, de invloed van opvoeding, de omgeving, geloof of cultuur.'

Geef een ander de ruimte

Communicatie is volgens Petra de sleutel om met deze problemen om te gaan. 'Veel mensen praten niet open over hun

Petra Prinssen
(eigen beeld)





“Het is vaak nodig om creatiever te worden en nieuwe dingen uit te proberen.”

en voor ze het weten is de intimiteit weg. Als je niet bewust tijd maakt voor elkaar, kun je snel uit elkaar groeien.' Ze benadrukt dat het belangrijk is om momenten te vinden waarin je elkaar ziet en waardeert, los van seksuele handelingen. 'Complimenten geven, aanrakingen, even tijd voor elkaar nemen, of gewoon laten weten dat je de ander aantrekkelijk vindt, kan al een groot verschil maken.'

Voor mensen die moeite hebben om over seksualiteit te praten, raadt Petra aan om kleine stappen te nemen. 'Begin met een vraag of een observatie over hoe dingen voor jou zijn veranderd sinds de diagnose. En geef aan wat je graag anders zou willen of mist. Veel mensen met MS hebben bijvoorbeeld last van gevoelsstoornissen, waardoor bepaalde aanrakingen niet meer prettig zijn. Misschien is er een ander soort aanraking die wel fijn voelt. Het gaat erom dat je samen onderzoekt wat nog werkt, en dat je blijft communiceren.'

“Misschien is er een ander soort **aanraking die wel fijn voelt**. Het gaat erom dat je samen onderzoekt wat nog werkt.”

Je bent niet de enige!

Het is belangrijk om te beseffen dat je niet de enige bent die met deze zaken worstelt! 'Veel mensen met MS ervaren soortgelijke problemen, en er zijn oplossingen. Het is misschien even zoeken naar wat werkt voor jou (en je partner). Intimiteit draait niet alleen om seks; het gaat ook om verbondenheid, liefde en aandacht voor elkaar. Als je daar ruimte voor blijft maken, kun je samen nieuwe manieren vinden om van elkaar te genieten!'

Petra besluit: 'MS kan grote veranderingen teweegbrengen, maar het betekent niet dat intimiteit en seksualiteit geen plaats meer hebben in een relatie! Door open te communiceren, nieuwe dingen uit te proberen, en oog te houden voor elkaars behoeften, kun je samen een weg vinden die werkt. Soms met wat hulp van buitenaf, waardoor er weer ruimte en nieuwe inzichten ontstaan. Het belangrijkste is dat je blijft praten en aangeeft wat je graag wilt, ook al is het soms moeilijk.' ■



seksuele problemen, wat leidt tot een gevoel van afstand en vervreemding tot de partner, maar ook tot het eigen lichaam. Ze durven niet te zeggen dat ze minder zin hebben, of dat ze geen energie hebben voor seks. Juist als je hierover communiceert, komt er vaak ruimte voor oplossingen.' Petra raadt mensen aan om vanuit zichzelf te beginnen: 'Zeg bijvoorbeeld: "Sinds ik de diagnose MS heb, merk ik dat we minder vaak intiem zijn. Hoe ervaar jij dat?" Het is belangrijk om niet alleen over je eigen gevoel te praten, maar ook de ander de ruimte te geven om te vertellen hoe hij of zij het ervaart.'

Een ander belangrijk aspect van Petra's werk is het zoeken naar nieuwe manieren om intimiteit vorm te geven. 'Veel stellen houden vast aan oude gewoontes en patronen. Dat kan frustrerend zijn. Het is vaak nodig om creatiever te worden en nieuwe dingen

uit te proberen. Het gebruik van kussens ter ondersteuning, sekshulpmiddelen zoals een vibrator of het variëren van posities, kan een groot verschil maken. Soms is het simpelweg een kwestie van timing. Sommige mensen met MS zijn 's avonds te moe voor seks. Kies dan een ander tijdstip. Als je hierover blijft communiceren, kun je samen zoeken naar wat wél mogelijk is!'

Seks is niet het enige

Naast de praktische kant van seksualiteit is er volgens Petra ook aandacht nodig voor emotionele intimiteit. 'Seks is niet het enige aspect van een relatie. Knuffelen, kussen, een hand vasthouden of simpelweg tijd voor elkaar maken zijn minstens zo belangrijk! Veel mensen zijn fysiek in hetzelfde huis, maar besteden geen echte aandacht meer aan elkaar. Ze hebben een druk leven, zijn moe van het werk of de kinderen,