

# Seksualiteit en chronische ziekten

**Sandra Hock**

GZ-psycholoog, seksuoloog nvvs-sh  
supervisor NVVS/NIP/LVSC



*Elke dag zo fijn  
mogelijk*

# Disclosure sheet belangen spreker

(Potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijke relevante relaties met bedrijven	Geen
Sponsoring of onderzoeksgeld	Geen
Honorarium of andere (financiële) vergoeding	Geen Behoudens van Opdrachtgever
Aandeelhouder	Geen
Andere relatie, namelijk ...	Geen

# Beeldvorming over ziekten en seksualiteit .....



# Voordelen van seks

- Ontspanning
- Slaapmiddel
- Pijnreductie
- Afleiding van verdriet en angst
- Troost
- Genieten

- Minder medicatiegebruik
- Verhoging zelfwaardering
- Minder hart- en vaatziekten
- Minder hoofdpijn



# Lichamelijke aandoening & Beperkingen



N.B. Bij **chronische ziekten** heeft seksualiteit/ intimiteit een belangrijke functie!!

# Belang van seksuele tevredenheid

t\_

ve

pri

ori

## Wanneer seks goed gaat

Het is een positief, integraal onderdeel van de relatie, maar vormt niet de allergrootste factor.

ty

\_h

ig

h

## Wanneer seks niet goed verloopt of afwezig is

In deze situatie speelt het juist een zeer grote en bepalende rol binnen de relatie.



Elke dag zo fijn  
Elke dag zo fijn mogelijk

# Fysieke klachten

## Directe gevolgen:

**settings\_input\_component** Problemen aan zenuwstelsel

**favorite** Vaatproblemen

**opacity** Hormonale problemen

*Elke dag zo fijn mogelijk*

# Fysieke klachten

## Indirecte gevolgen

healing

Pijn & stijfheid

battery\_alert

Vermoeidheid  
Energieverlies

air

Ademhaling

balance

Evenwicht

water\_drop

Incontinentie

accessibility\_n  
ew

Verlamming

face

Uiterlijke verandering

# Psychische effecten

## psychology **Emotionele verwerking**

Andere manier van omgaan met seksualiteit/ intimiteit  
(rouw, verdriet, boosheid, jaloezie)

## sync\_alt **Aanpassingsvermogen**

Als aanpassen niet lukt, dan kan dat invloed hebben op het seksuele/intieme leven

**Focuspunten:** vermijden, uitdaging en flexibiliteit

# Mogelijkheden

- rouwwerk
- seksuologische behandeling (combi van praktische oplossingen en psychologische behandeling)



# Mogelijkheden om impasse te doorbreken

## forum

Seksuele fantasieën delen

Met partner in situaties waar lichamelijk weinig mogelijk is.

## favorite

Intimiteit en sfeer

Interesse tonen, elkaar terloops aanraken of complimentjes geven.

## explore

Lichaam ontdekken

Ontdekken welke plekken van het lichaam opwinding geven.

# Veranderd lichaamsbeeld

## accessibility\_new **Oorzaken van verandering**

Onzekerheid of negativiteit door littekens, gewichtstoename door medicatie, fysieke veranderingen.

## psychology **Impact op perceptie**

Negatieve zelfbeelden kunnen leiden tot een onderschatting van (seksuele) mogelijkheden.

*Beperkingen lijken in gedachten vaak groter dan ze in werkelijkheid zijn.*

# Onzekerheid

## history\_edu

### Na behandeling

Soms komt zin in seks niet terug nadat een ziekte met succes is behandeld.

## visibility\_off

### Gevoelens uitschakelen

Het uitschakelen van gevoelens heeft ook invloed op seksuele gevoelens.

## warning

### Angst voor herhaling

Angst voor een nieuw hartinfarct of een nieuwe CVA.

*N.B. Deze angsten spelen ook bij de partner.*

# Medicijnen en operaties

## medication

### Bijwerkingen medicatie

Erectieproblemen, orgasmeproblemen, lubricatieproblemen.

## healing

### Gevolgen operaties

Herstel na operatie, pijn wond, bijwerkingen medicatie, fysiek en emotioneel herstel.

## face

### Lichaamsbeeld

Gevoel minder aantrekkelijk zijn.

*N.B. Gebrek aan privacy bij een ziekenhuisopname of verpleeginstelling kan ook effect hebben op het seksuele leven.*

# Anticonceptie

## block

### Beperkingen bij ziekte

Bij sommige ziektes kunnen niet alle soorten anticonceptie gebruikt worden.

## warning

### Risico's en effectiviteit

Sommige anticonceptie kan minder goed werken of je kunt er zeker van worden.

# Ziek sinds kindertijd?

chi

Id

## Andere seksuele ontwikkeling

Kinderen met een chronische ziekte hebben vaak een meer beschermde opvoeding en minder gelegenheid om te experimenteren dan gezonde leeftijdsgenoten.

\_c

vij

ibil

## Gebrek aan voorlichting

Sommige ouders denken onterecht dat zieke kinderen geen seksuele gevoelens hebben, waardoor zij geen voorlichting krijgen.

ty

\_ce

ssi

## Uitschakelen van lichamelijke gevoelens

Door intensieve medische behandelingen kunnen kinderen onbewust hun lichamelijke gevoelens uitschakelen of moeite hebben eigen grenzen te herkennen.

bili

tv

rg

Elke dag zo fijn mogelijk  
Elke dag zo fijn mogelijk

# Verandering in de relatie

bal

Nieuw evenwicht

an

Hechter, ongelijkwaardig of contacten buiten de relatie.

ce  
mp

are

Vershil in verlangen

\_ar

Er ontstaat vaak een verschil in verlangen tussen beide partners.

fāv

Seksualiteit en intimiteit

ori

Wel of geen ruimte voor seksualiteit en intimiteit binnen de veranderde relatie.

te

# Hoe verder

gro  
up  
s

Koppel

- Praten
- Flexibiliteit

per  
so  
n

Individu

- Zoek informatie
- Stel jezelf vragen (*hebben mijn problemen te maken met mijn ziekte? Of speelt er iets anders?*)
- Praten met lotgenoten

# Praktische info

## Beperking in beweging



# Praktische hulp (2)

## Vermoeidheid

Tijdstip, houding, partner mobiliseren, vibrator, hulpmiddelen

## Spanning en pijnklachten

Goed moment dag, pijnmedicatie, goede houding, warme douche vooraf, hulpmiddelen

## Incontinentie

Minder drinken, plassen vooraf, onder douche, zeiltje, humor, trainen bekkenbodemspieren

## Stoma

Zakje legen, speciale zakjes, lingerie voor mannen en vrouwen

## Littekens

Kleding, lingerie, blinddoek, voile

# Professionele hulp

accessibility\_new

Fysiotherapeut

Ondersteuning bij fysieke mobiliteit en bewegingsvrijheid.

favorite

Seksuoloog

Arts-seksuoloog of psycholoog-seksuoloog voor relationele en seksuele zorg.

build

Ergotherapeut

Advies over hulpmiddelen en aanpassingen in het dagelijks leven.

# Libido bestaat niet!

fla

sh

## Seks ≠ Spontaan

Het is een reactie op prikkels, niet zomaar een drift.

—

o  
fa

## vo Motivatie

Verlangen ontstaat vaak pas ná een positieve ervaring of prikkel.

rit

e

ps

yc

h

## Lichaam & Geest

Reageren op seksuele prikkels via neurotransmitters en hormonen.

ol

og



# Wanneer worden de veranderingen een probleem?

Er is pas sprake van een **seksueel probleem** als dit een prettige seksuele relatie in de weg staat.

# Waarom Parkinson en seksualiteit

- Tevredenheid over seksueel functioneren neemt af
- Mannen veel vaker ontevreden over seksleven dan vrouwen
- Seksuele ontevredenheid hangt samen met ontevredenheid over kwaliteit van leven
- Intimiteit neemt af in de relatie ondanks dat behoefte er wel is

Rotterdam studie 2004/ Moore et al 2002/ Jacobs et al 2000

# Veranderingen seksualiteit

## Verminderd verlangen

Tgv vermoeidheid, depressieve gevoelens, angst of een veranderd zelfbeeld.

## Ontevredenheid

Seksuele ontevredenheid komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen.

## Fysieke belemmeringen

Stijfheid, tremor en veranderingen in motoriek hinderen de seksualiteit.

## Seksuele disfunctie

Erectiestoornissen, vaginale droogheid of pijn bij het vrijen.

## Verandering orgasme

Orgasmes kunnen vertraagd, minder intens, schokkerig zijn, of gepaard gaan met moeite bij het ejaculeren.

# Redenen orgasme problemen

## Verstoorde prikkeloverdracht

Achteruitgang van het ANS, verantwoordelijk voor de aansturing van seksuele opwinding en het orgasme.

## Medicatie

Het gebruik van specifieke medicijnen kan invloed hebben op het vermogen om een orgasme te bereiken.

## Fysieke ongemakken

Rigiditeit, tremor en vermoeidheid maken fysiek ontspannen lastig, wat essentieel is voor een orgasme.

## Psychische factoren

Angst om niet te kunnen presteren of een negatief zelfbeeld door de ziekte kunnen de weg blokkeren.

# Parkinsonmedicatie en seksualiteit.

Indien te hoog, dan ontremming!

# Het gesprek??



# Het gesprek??

**Mag** je er over praten?

**Wil** je erover praten?

**Kan** je erover praten?



# Het gesprek??



## Het belang

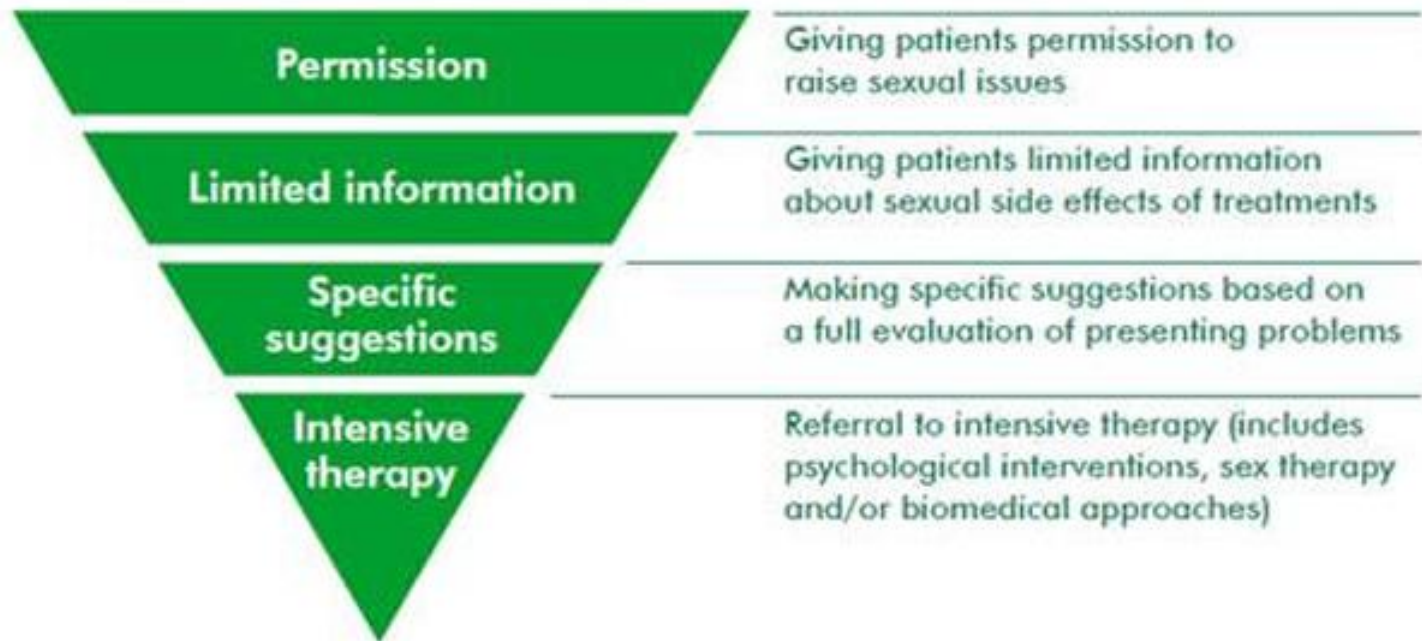
Voor cliënten is het een belangrijk onderwerp om te bespreken.

## Het initiatief

Cliënten geven aan dat professionals het initiatief moeten nemen om erover te beginnen.

# Plissit model

## PLISSIT Model of Addressing Sexual Functioning (Annon, 1974)



# Tips !!

## Niet doen:

- Verhullend taalgebruik (het gaat niet, van anderen)
- Te direct zijn
- Om de hete brei heen draaien
- Wachten op juiste moment
- Verwachten dat iedereen heel makkelijk over seks praat

## Wél doen:

- Geleidelijk aan aankaarten (na relatie ook seks)
- Sterke waarschijnlijkheid ('het komt vaak voor')
- Logische aansluiting (incontinentieklachten)
- Taboe benoemen ('niet makkelijk, mag ik toch vragen stellen')
- Beleidsbenadering ('het is hier beleid om')

# Vragen??

