



NHG-EXPERTGROEP  
SEKSUELE GEZONDHEID



# Seksualiteit bespreekbaar maken

WDH Symposium  
Culemborg, 7-5-2026

*Joost Vermuë, huisarts Geldermalsen en PrEPzorg.nl, lid SeksHAG*  
*Anne Vervoort, waarnemend huisarts, voorzitter SeksHAG*

# Disclosures Joost en Anne

Belangenverstreling (potentiële): geen

Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven:

Sponsoring of onderzoeksgeld	geen
Honorarium of andere (financiële) vergoeding	geen, behoudens van opdrachtgever
Aandeelhouder	geen
Andere relatie, namelijk...	geen

# Introductie

- **Start:**
  - wat is het probleem?
  - wat is het belang?
  - hoe maak ik seksualiteit bespreekbaar?
- **Praktische tips**

# Professionals geven volgende barrières aan om seksuele gezondheid te bespreken



Tijdsgebrek

Gebrek aan kennis en training over specifieke onderwerpen



Veroudering



Culturele verschillen

Organisatie van zorg



Fragmentatie



Specialisatie



# Waarom de huisarts?

- Tijdsdruk
- Wie is verantwoordelijk om te starten?
- Wat zijn de gevolgen voor onze cliënten/patiënten als dit niet wordt besproken?
- Weet ik genoeg?
- Wat kan ik zeggen?

# Seksuele levensloop

---



# Seksuele levensloop


- Bij video problemen -

 **Baby/peutertijd:** ontdekken van het eigen lichaam en genderverschillen

 **Basisschoolleeftijd:** leren over privacy, grenzen en wat wel en niet oké is

 **Puberteit:** veranderingen in het lichaam, eerste verliefdheid en seksuele gevoelens

 **Adolescentie:** eerste relaties, experimenteren en leren omgaan met intimiteit

 **Volwassenheid:** stabiele relaties, eigen wensen en grenzen beter kennen en aangeven

  **Ouderen:** seksualiteit blijft belangrijk; het kan veranderen, maar behoefte aan intimiteit, aanraking en verbinding blijft vaak bestaan

# Wat is je rol?

Gesprekspartner zijn

Vertrouwenspersoon

Inventariseren waar het probleem ligt

Voorlichting geven

Normaliseren waar dat kan

Stimuleren pakken eigen regie, bevorderen communicatie

Doorverwijzen naar passende zorg

... ook voor een seksueel probleem

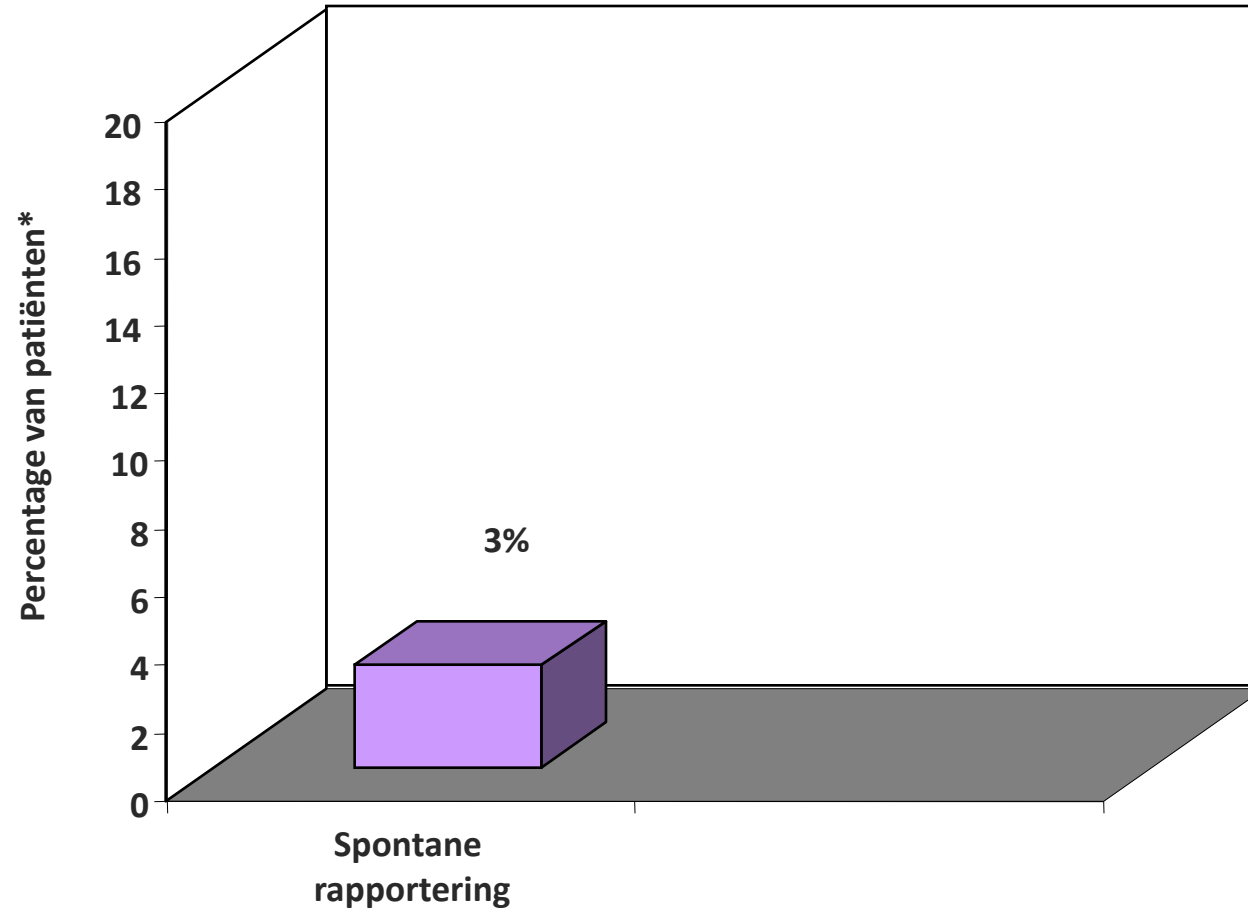
# Winst van bespreekbaar maken

Kwaliteit van leven- levensgeluk- veerkracht

Juiste zorg op juiste plek

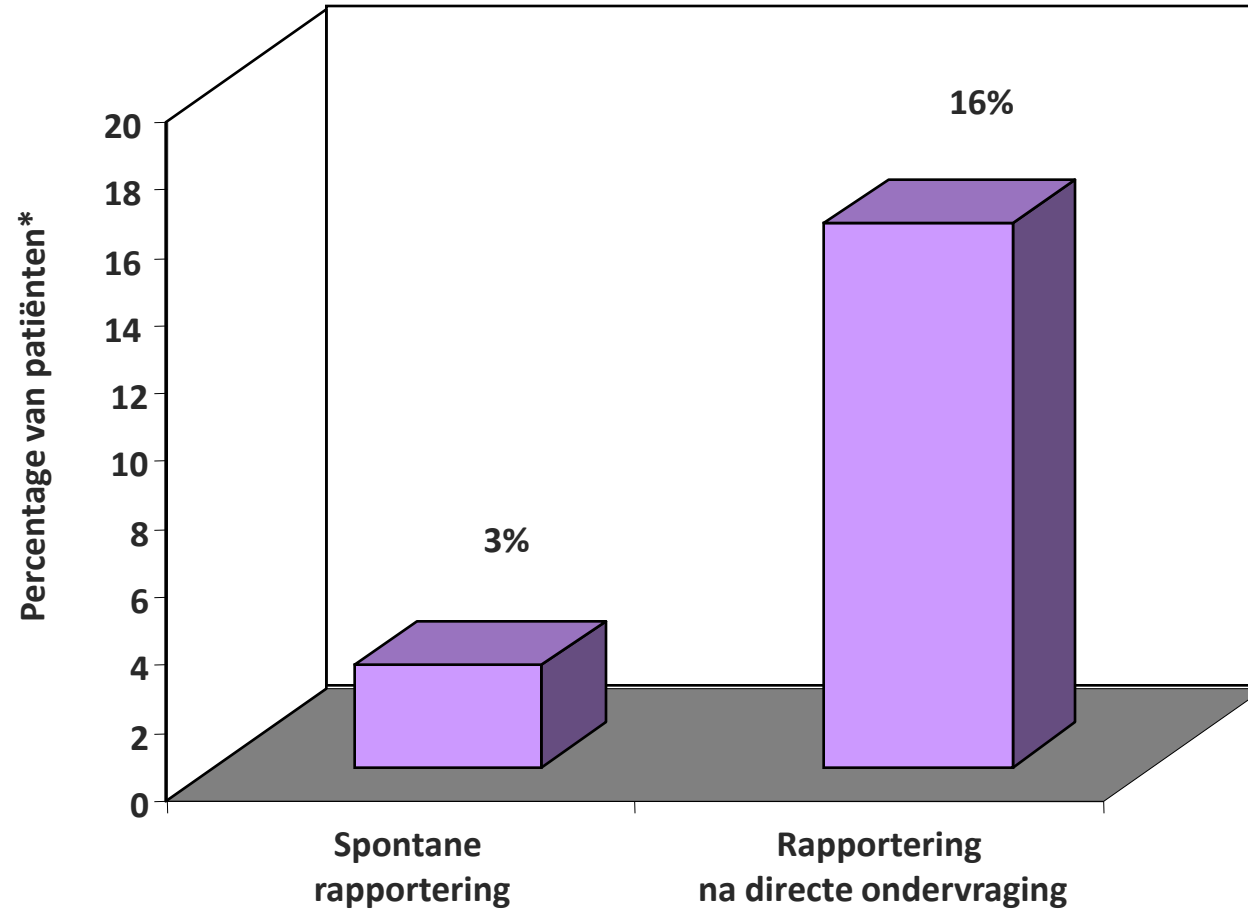
Op een andere laag verbinden geeft ruimte voor 'het andere gesprek' werkt door in arts-patiëntrelatie

# Proactief vragen verhoogt rapportage seksueel probleem



\* Patiënten gescreend op seksuele klachten door opname van twee vragen in de medische anamnese (n=887)

# Proactief vragen verhoogt rapportage seksueel probleem



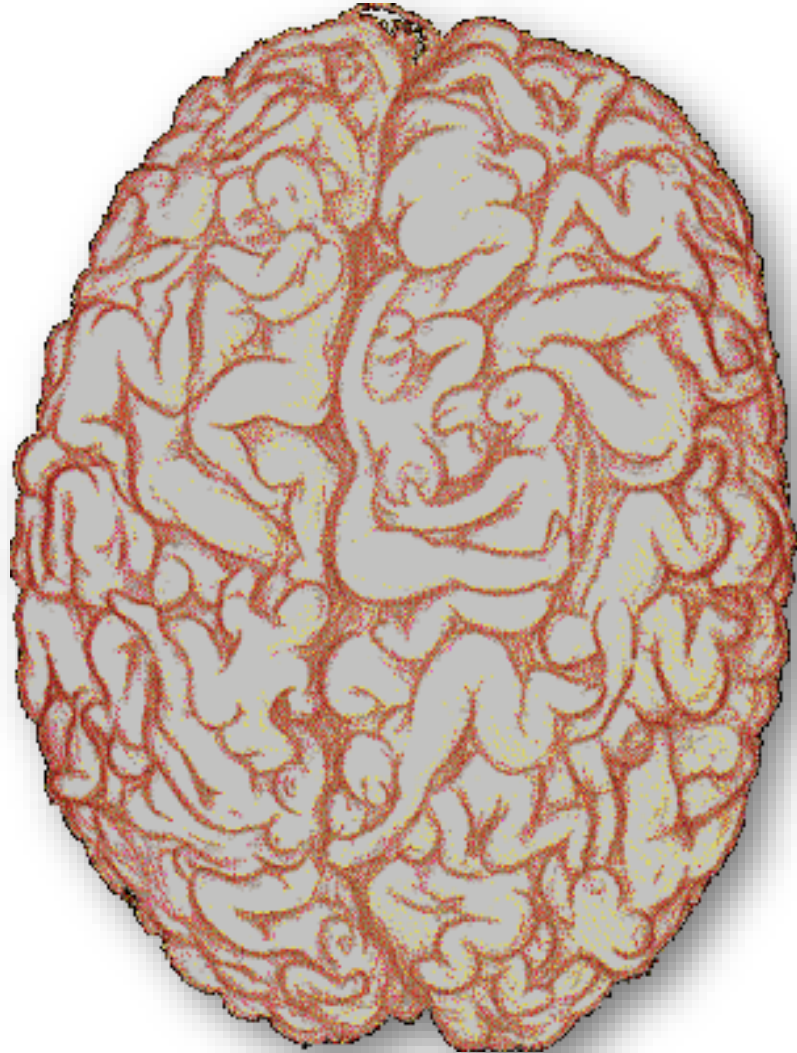
\* Patiënten gescreend op seksuele klachten door opname van twee vragen in de medische anamnese (n=887)

Wat is eigenlijk seks?

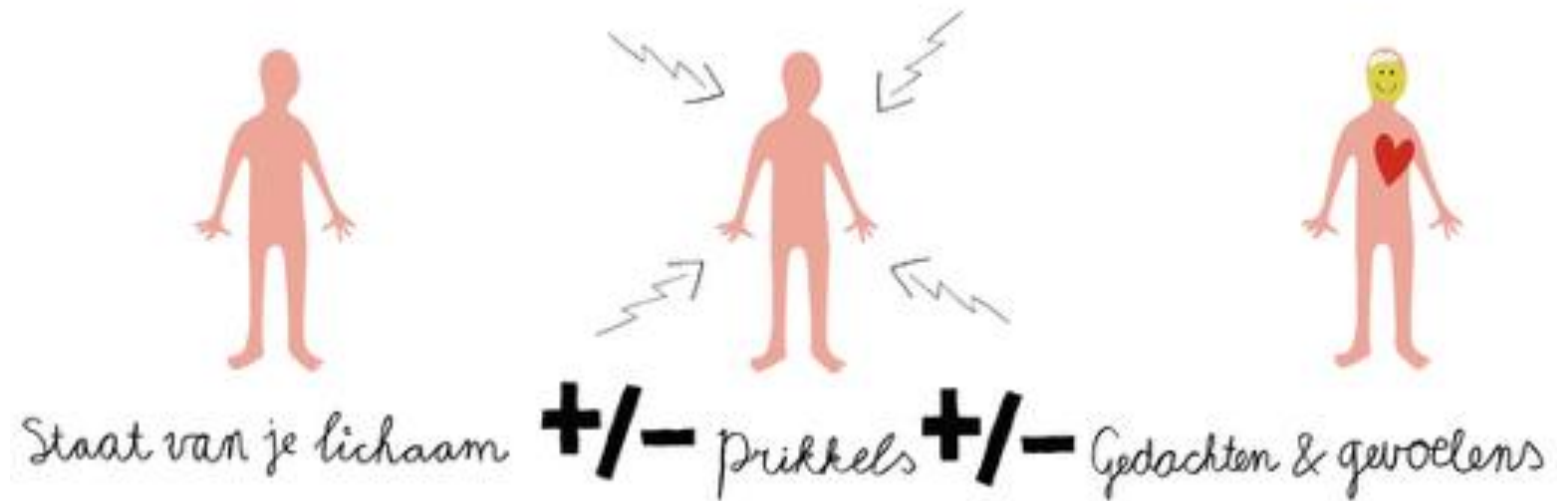
# Seks is...

Elk gedrag, elke handeling bedoeld om seksueel opwindende gevoelens te ervaren.

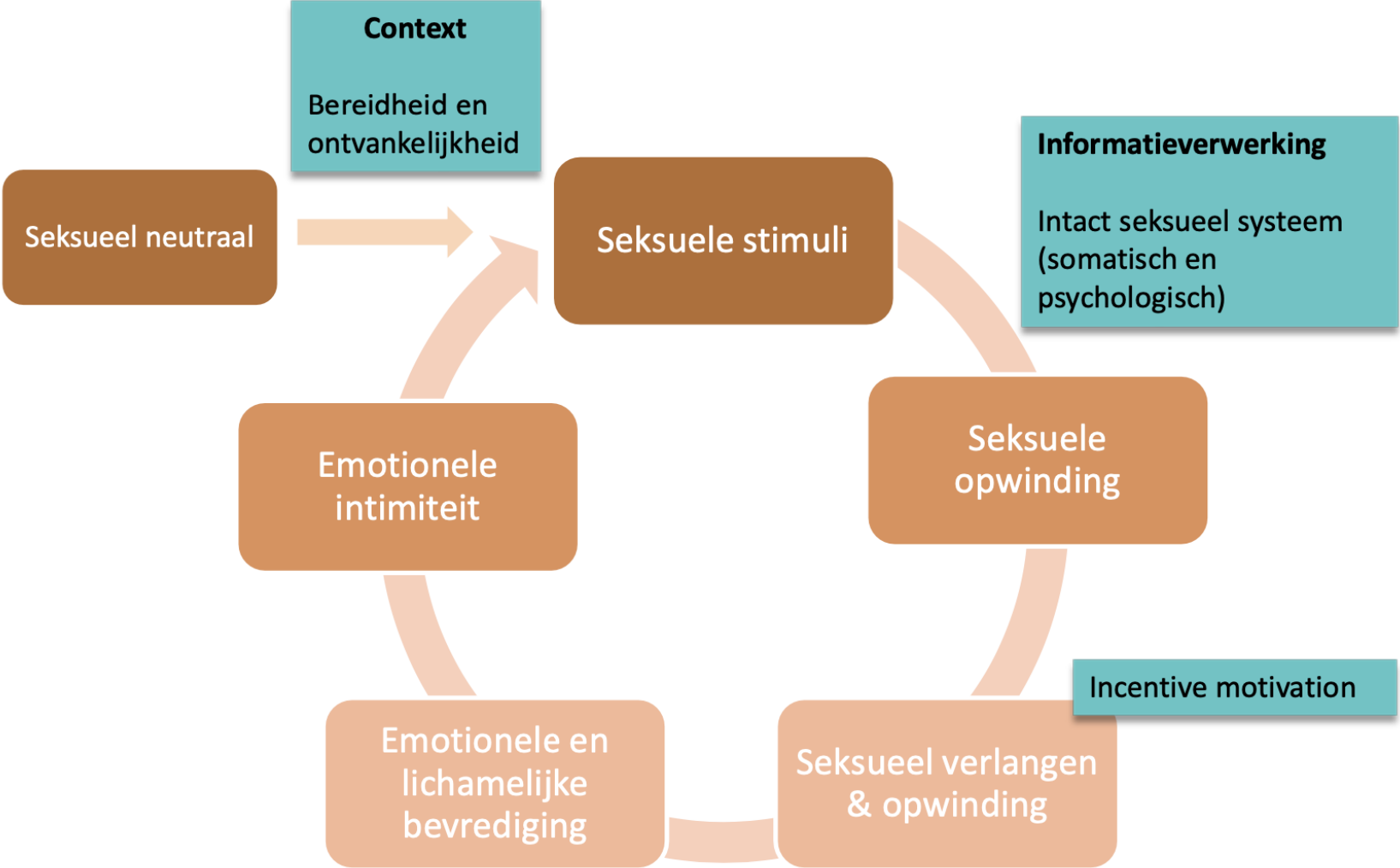
# Hoe werkt seks?



# Waar komt opwinding vandaan?



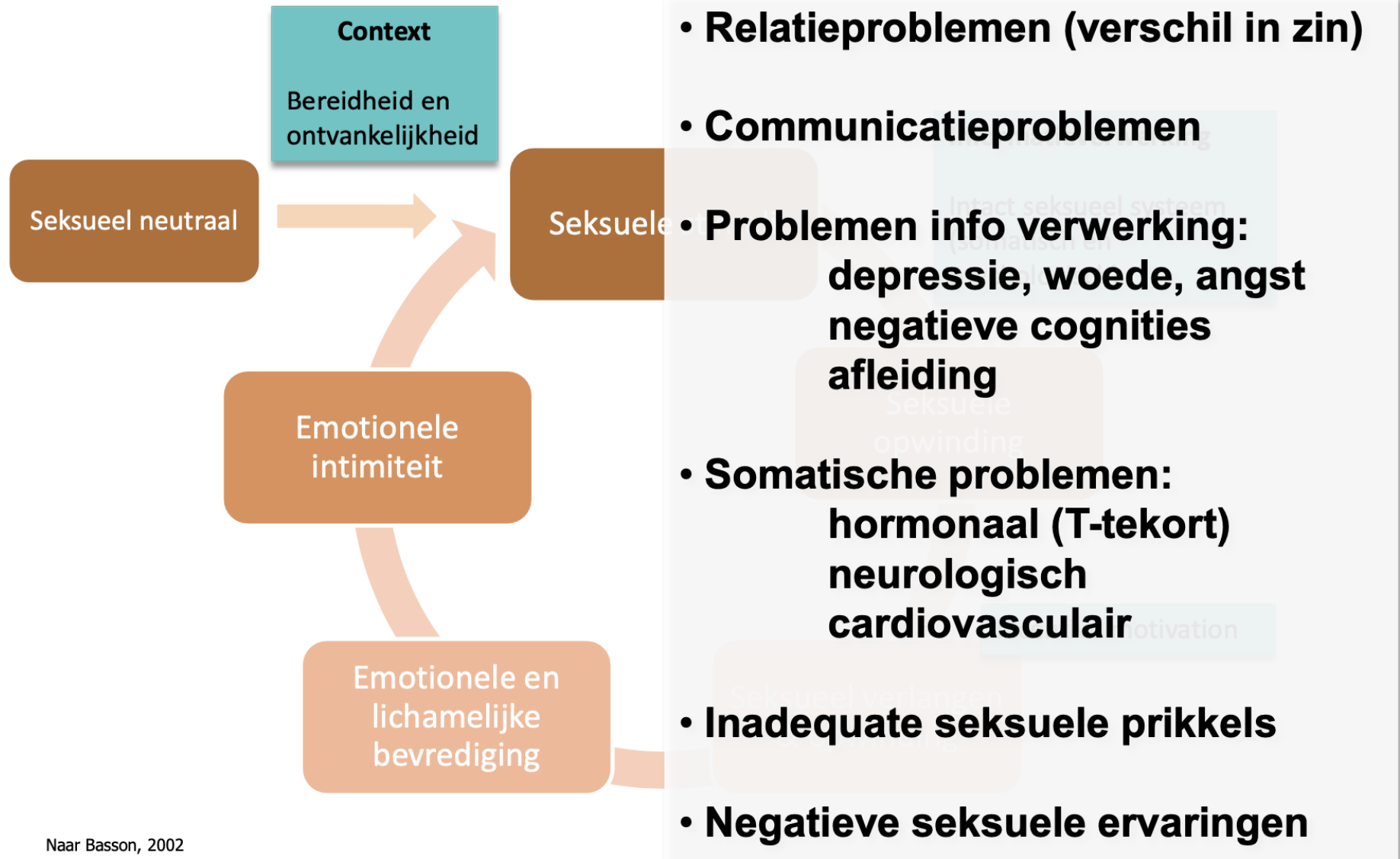
# Circulair model



# Seksualiteit als een dynamisch biopsychosociaal model



# Circulair model - verstoringen



# Wanneer over seks praten

- Urogynaecologische klachten
- Soa, anticonceptie, kindwens
- Chronische ziekten, kanker
- Chronisch geneesmiddelengebruik of kort na gebruik
- 3-6 maanden na incident (OK, hartinfarct, CVA, bestraling)
- Depressie
- Partner ziek of langdurig opgenomen

Hoe begin jij over seksualiteit?

# De 040 methode: durven, luisteren, samenwerken



- Aandachtspunten
  - Toestemming
  - Bespreekbaar maken, niet verplicht om te bespreken
  - Doel: anamnese, niet per se specieel
  - Eigenaarschap
  - Doorverwijzen kan

# Sekspositieve benadering

**Wat wél goed en prettig is** in seksualiteit, niet alleen focus op problemen

**Autonomie en keuzevrijheid:** mensen bepalen zelf wat bij hen past

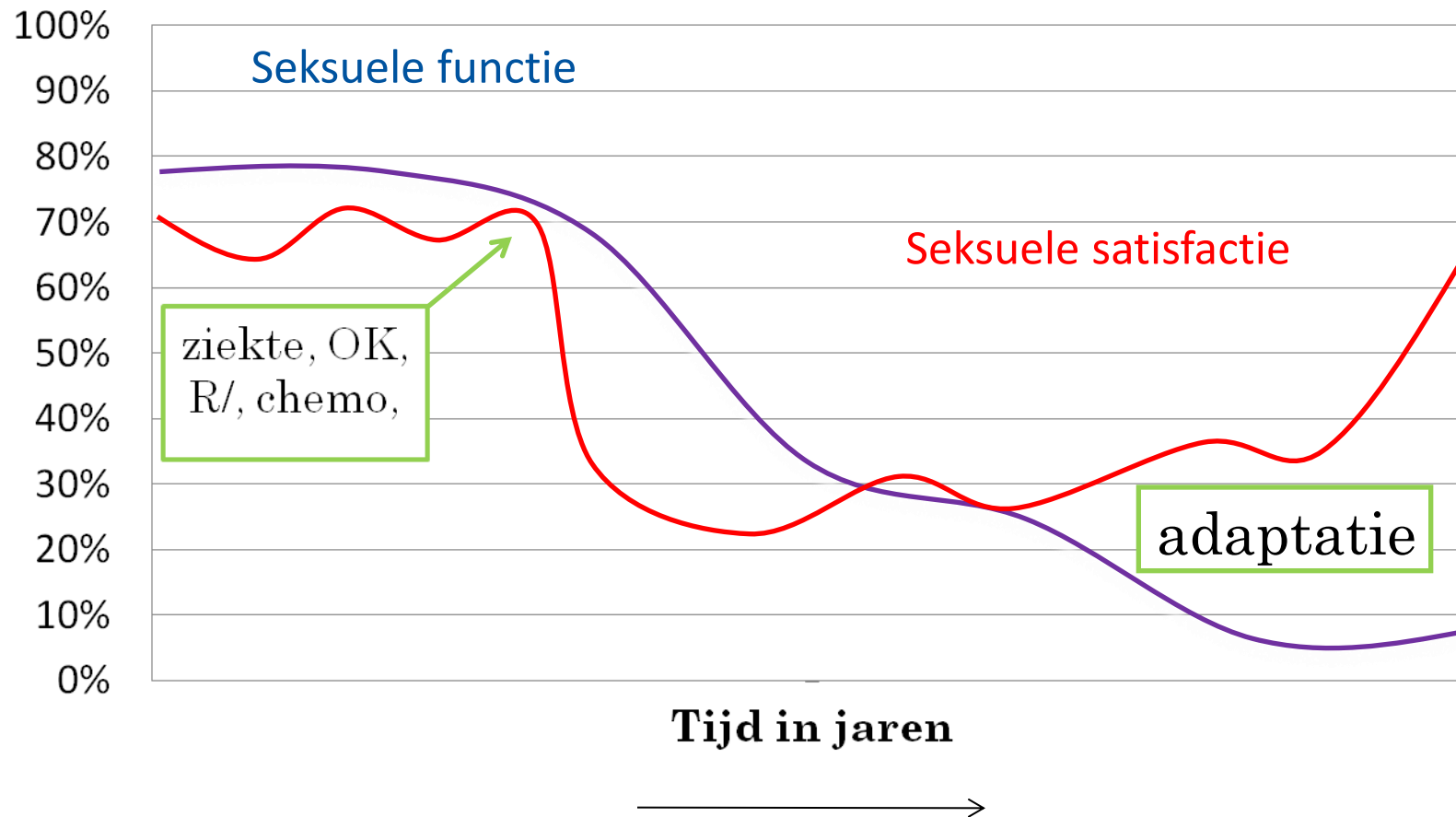
**Veiligheid en respect:** toestemming, grenzen en wederzijds respect staan centraal

**Diversiteit:** er is niet één "normale" manier van seks of verlangen

**Open praten** over seks zonder schaamte of taboe

Kort gezegd: het gaat niet alleen over het voorkomen van problemen, maar vooral over het **bevorderen van plezier, welzijn en gezonde relaties.**

# Functie en satisfactie over de tijd



# Hoe praten over seks

Zorg voor rust (ook voor jezelf!) patiënt moet zich veilig voelen.

Heb begrip voor de schaamte van de patiënt en jezelf (gêne)

Laat je OMA erbuiten en smeer NIVEA

Zoek niet meteen een oplossing, eerst luisteren/inventariseren: wat is de hulpvraag?

# Uitvragen stap 1

- Bij patiënten die ... hebben meegemaakt merken we als huisarts dat seksualiteit beïnvloed kan worden.
- Mag ik u iets vragen over seksualiteit?
- Hoe is dit voor u?
- Hoe is je **beleving** van seks veranderd sinds .... (operatie, chronische ziekte, medicatie, etc) ....
- Is het voor u een probleem? **Verken!**
- Zou u daarover eens met mij/iemand willen praten?

# Uitvragen vervolfgconsult

- Is de zin in seks de laatste tijd veranderd?
- Wat is er precies veranderd?
- Biopsychosociale model

## *Vervolgconsult:*






- Dan pas: speciële anamnese
- Heb je pijn tijdens penetratie?
- Heb je negatieve seksuele ervaringen?
  
- Zie ook NHG standaard Seksuele klachten

# Wat kan ik doen? - 1

Vertel hoe seks werkt:

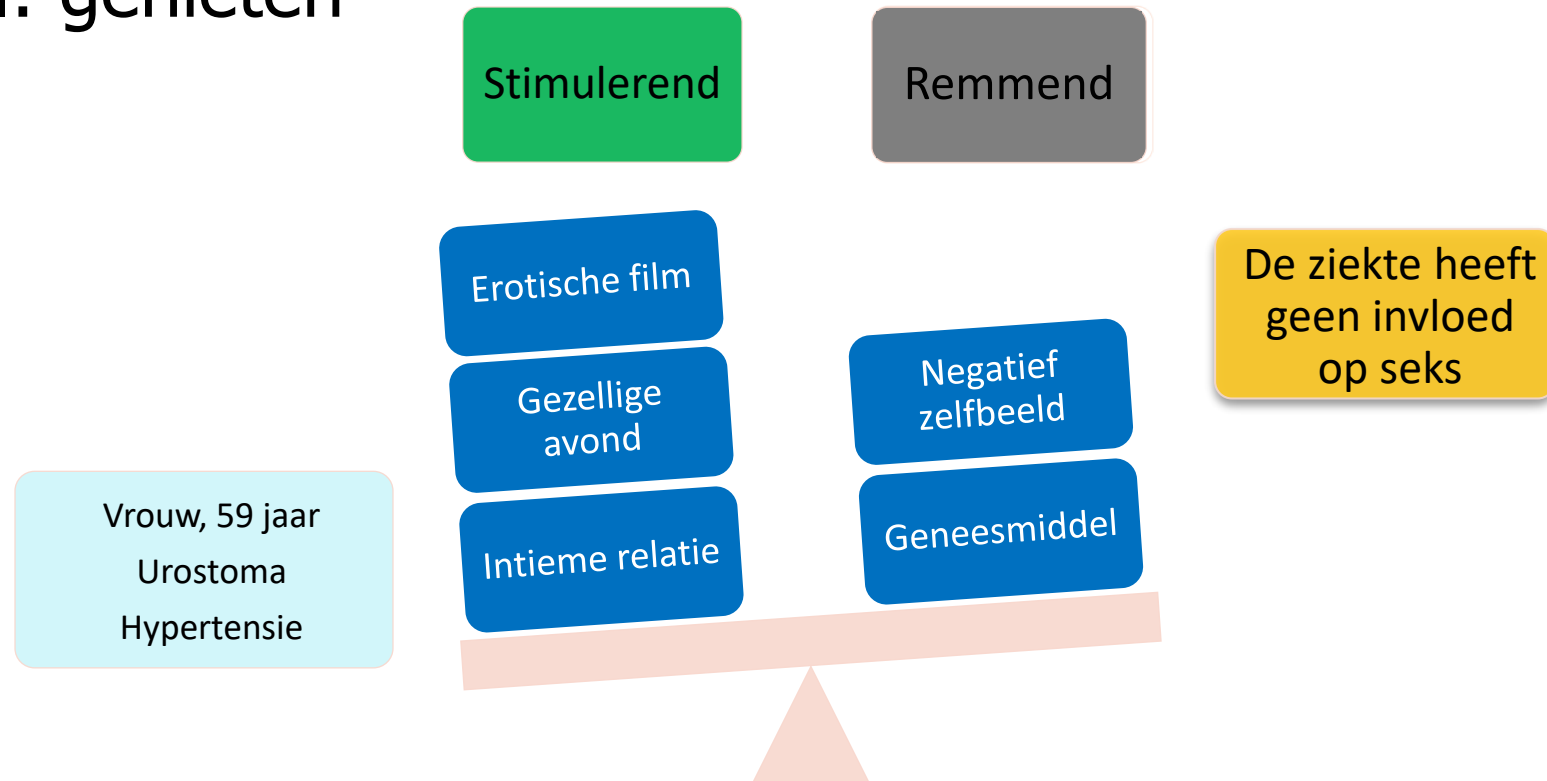
Begint met juiste prikkels, hoe je lichaam en geest reageren kan veranderen

Voorwaarden voor fijne seks

-  veilig & op je gemak
-  zin & aandacht
-  ontspannen hoofd
-  lichamelijke reactie
-  afstemming met de ander

# Wat kan ik doen? - 2

- Welke factoren stimuleren?
- Welke factoren remmen?
- Doel: genieten



	verminderd verlangen	erectie- /opwindingsstoornis	geremde ejaculatie /orgasmestoornis
<b>Antihypertensiva</b>			
chloortalidon	+	+	
hydrochloorthiazide	+	+	
spironolacton	+	+	
propranolol, sotalol, pindolol		+	
labetolol			+
amlodipine		+	
irbesartan		+	
<i>ACE-remmers, ARB's en selectieve bètablokkers hebben relatief minder seksuele bijwerkingen</i>			
<b>Antidepressiva</b>			
amitriptyline, imipramine	+	+	
fluoxetine, paroxetine, citalopram	+	+	+
duloxetine, sertraline, venlafaxine	+		+
clomipramine, fluvoxamine			+
<i>Mirtazapine, bupropion en moclobemide hebben relatief minder seksuele bijwerkingen</i>			
<b>Anti-epileptica</b>			
Gabapentine, pregabaline	+	+	+
carbamazepine, fenytoïne	+	+	+
topiramaat	+	+	
<b>Antipsychotica</b>			
thioridazine, pimozide, haloperidol, perfenazine	+	+	+
clozapine, risperidon, olanzapine		+	+
lithium	+	+	
<i>De atypische antipsychotica hebben relatief minder seksuele bijwerkingen</i>			
<b>Cholesterolverlagers</b>			
atorvastatine, simvastatine	+	+	
gemfibrozil	+	+	
<b>Digoxine</b>			
digoxine	+	+	
<b>Hormonen</b>			
ethinylestradiol	+		
cyproteron	+	+	+
gonadoreline, gosereline	+	+	
<b>Maagzuurremmers</b>			
cimetidine, ranitidine, <i>Protonpomprenners als omeprazol en pantoprazol hebben geen seksuele bijwerkingen</i>	+	+	
<b>Prostaatmiddelen</b>			
finasteride, dutasteride	+	+	+
terazosine, alfuzosine, doxazosine		+	
tamsulosine			+
<b>Anti-retrovirale middelen</b>			
proteaseremmers bij hiv	+	+	+

# Wat kan ik doen? - 3

- Signaleren seksuele bijwerkingen medicatie, prescriptie herzien
- Adviseer seks te plannen en niet te wachten op 'spontaan'
- Use it or lose it
- Praten met partner(s)
  
- Door planning voorzorgsmaatregelen:
  - Warm bad bij pijnlijke spieren
  - Vlak vóór de seks inname van pijnstillers, nitrobaat, salbutamol, PDE5-remmer
  - Bij incontinentierisico:
    - zeiltje, extra handdoek, tevoren mictie, vlak voor de seks niets drinken/eten, in douche of badkamer
  - Bij stoma:
    - legen van stomazak, afsluiten stoma opening, anale tampon inbrengen

# Wat kan ik doen? - 4

- Vervolg en neem de tijd verder te exploreren

Verwijs zo nodig:

- Seksualiteit.nl (info folders)
  - Thuisarts.nl
  - Bedmanieren.nl
  - Sickandsex.nl
  - Seksueelprobleem.nl
- 
- Nvvs.info → seksuologen in je regio
  - Bekkenfysiotherapie.nl → bekkenbodempfysio
  - Sekshag.org → sparren kan ook via Doctolib Connect

# Seksueelprobleem.nl



Astma of COPD  
en seksualiteit

RutgersWPF

The image shows a man in a blue hoodie hugging a woman in a purple top from behind in a kitchen setting. The text 'Astma of COPD en seksualiteit' is overlaid on a grey background at the bottom of the image. The RutgersWPF logo is at the bottom right.



Hart- en  
vaataandoeningen  
en seksualiteit

RutgersWPF

The image shows an elderly man in a checkered shirt and an elderly woman in a red top smiling together. The text 'Hart- en vaataandoeningen en seksualiteit' is overlaid on a grey background at the bottom of the image. The RutgersWPF logo is at the bottom right.

# Take home messages

- Ben bewust van je kennis en communicatieve vaardigheden
- Sensitief onderwerp, maar professioneel script helpt
- Pro-actief bespreken is **goud** voor de ander
- Signaleren, relateren, exploreren
- Zelf ervaren
- Veel werkplezier!