



Een mens is zoveel meer dan zijn ziekte
Goede seksualiteit is zoveel meer dan
goed zijn in bed.

Melanie van Heijst

Seksualiteit en ziekte

Seksualiteit

ziekte



Taboe



>85% van de mensen wil er over praten maar heeft schroom en durft het niet.



Het belang van seksualiteit

Waarom hebben mensen seks??

Herstellen verstoorde intimiteit

Kan ontspannen (ook fysiek)

Kan pijn verminderen (endorfine effect)

Kan troosten (oxytocine effect)

Verhoogt productie testosteron

Kan eigenwaarde als mens verhogen

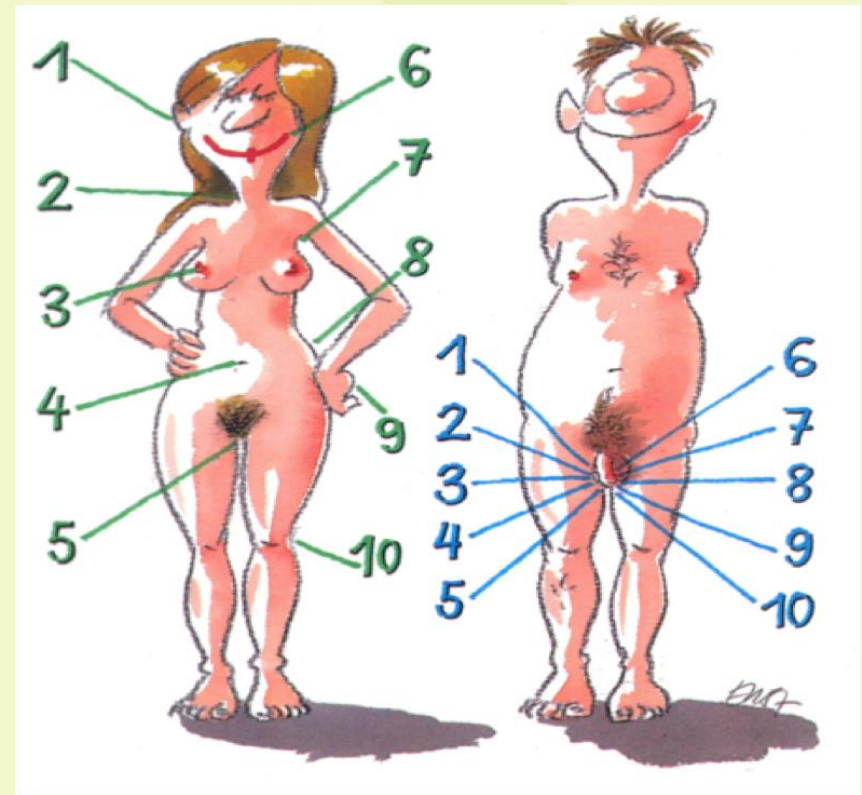
Verhoogt gevoel van ***man, vrouw, of mens*** zijn

Kan een manier zijn om met heftige emoties zoals angst en verdriet om te gaan.



Seks: Wat is er nodig

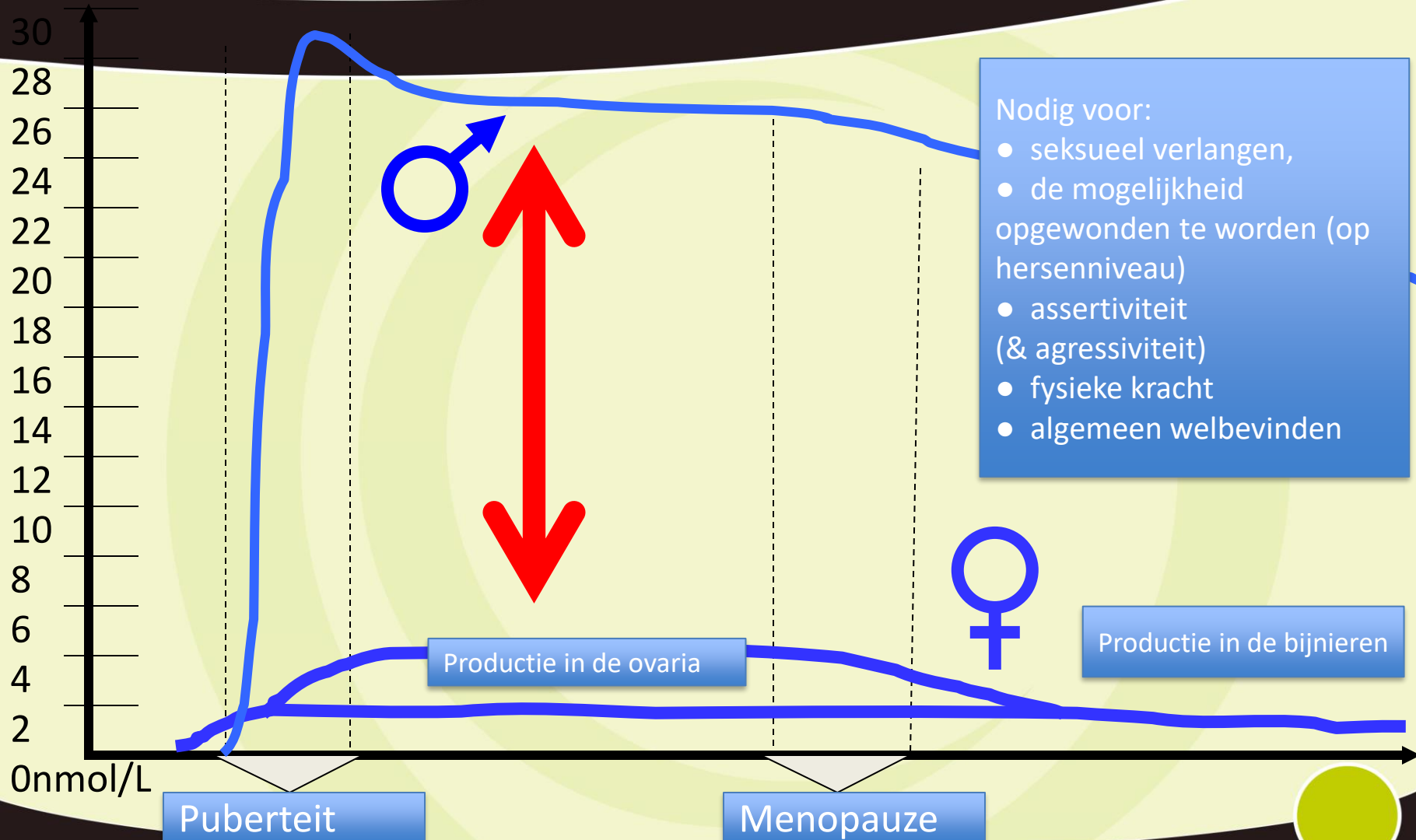
1. Voldoende brandstof
2. Intacte erogene zones
3. Adequate stimulatie
4. Leeg hoofd en een vol hart
5. Soepel lichaam



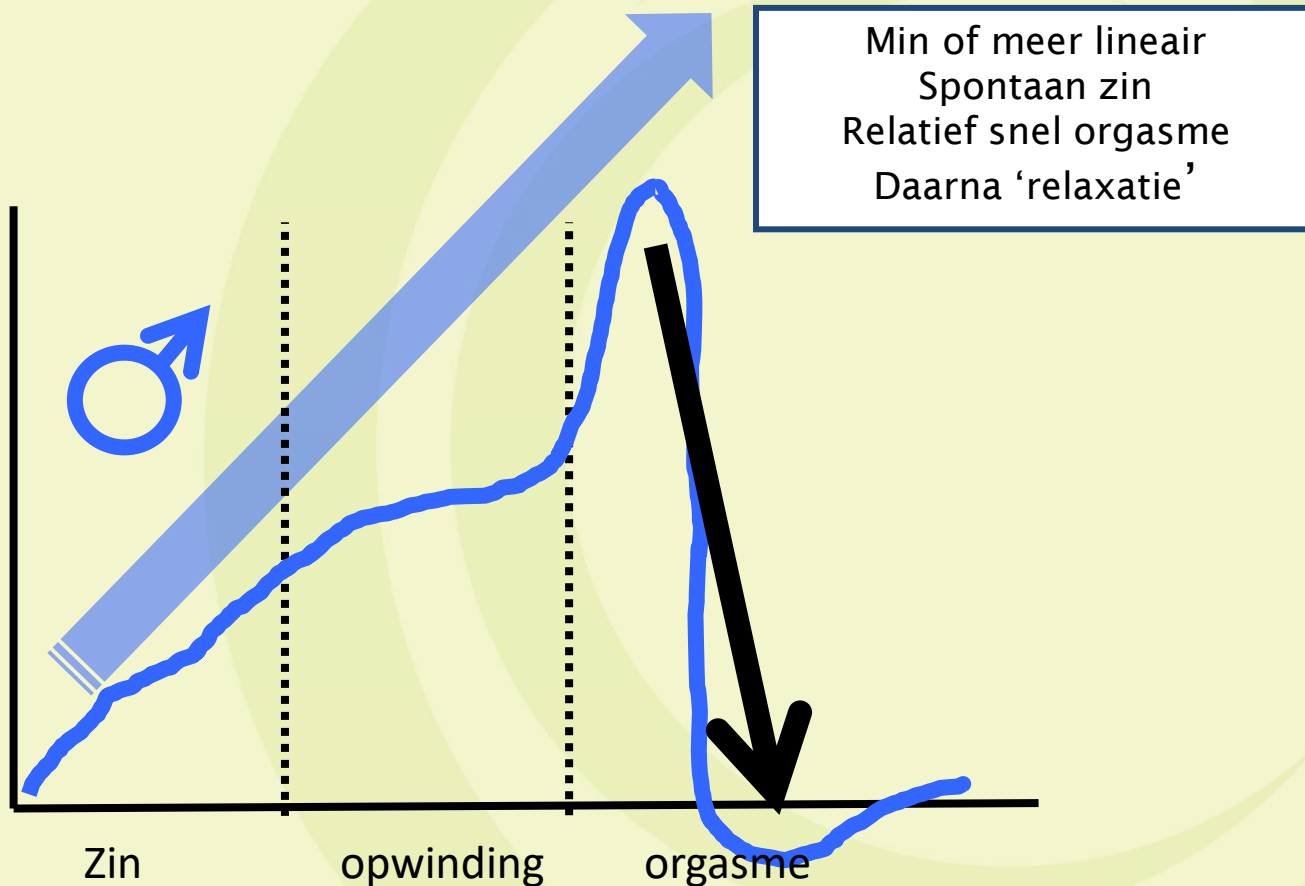
Testosteron (T) : De seksuele brandstof voor man en vrouw

Botmassa>
Spiermassa>
SHBG>

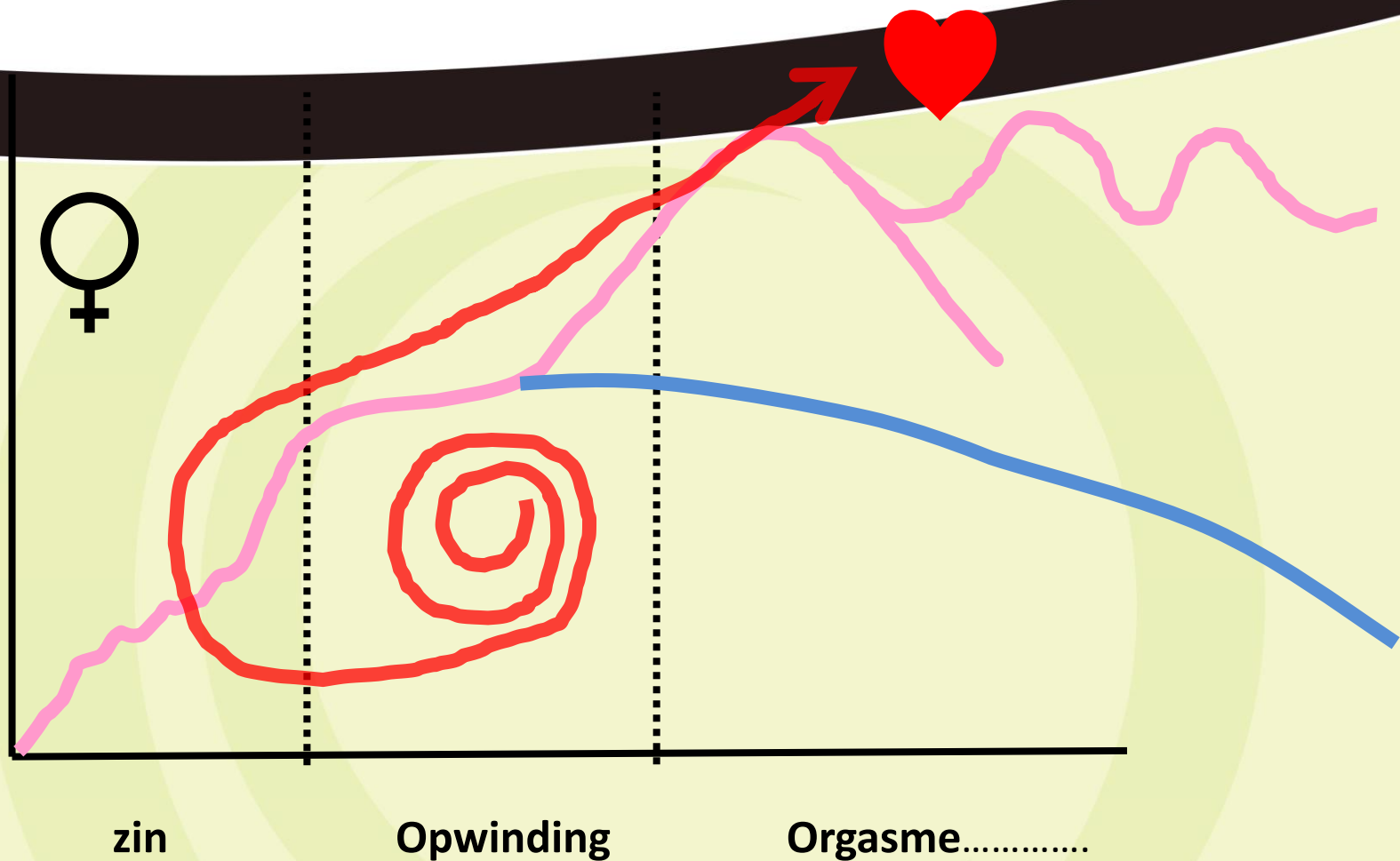
Productie in de testes



Hoe werkt seks bij een man?



Bij vrouwen: Spontane zin vaak afwezig, het start met contact en betrokkenheid. Vandaar uit opwinding; Vandaar uit zin.



**Meisjes / vrouwen
meer focus op:
mensen & relaties**

**Jongens / mannen
meer focus op:
dingen & functie**



**Vrouwen
meer gericht op relatie**

**Mannen
meer gericht op functie**

Bij ziekte of NAH

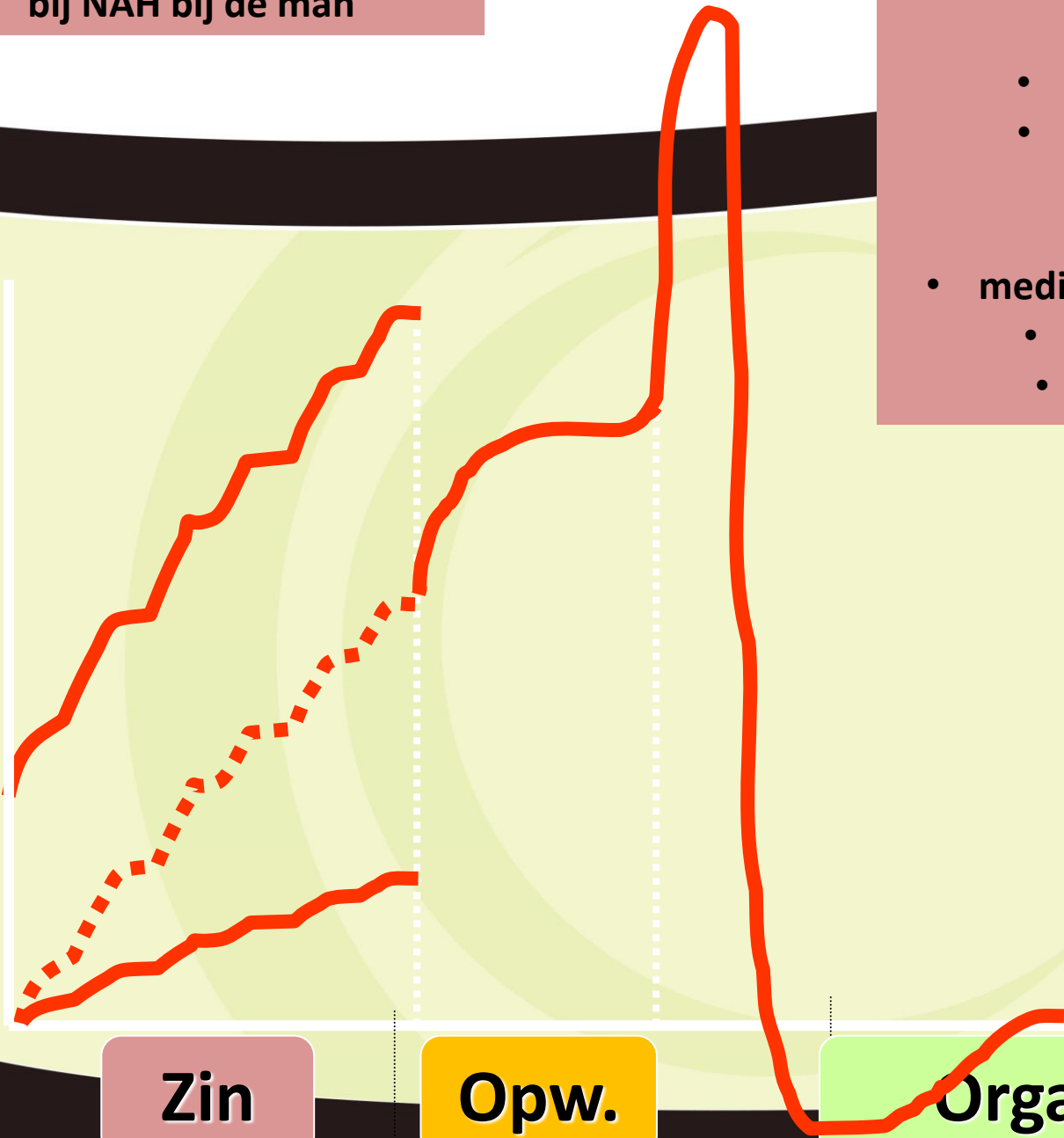
**Zorgen rond zin in seks
en aantrekkelijkheid**

**Zorgen rond erectie
en orgasme**

Verstoring van de zin bij NAH bij de man

Verstoorde zin door:

- Vermoeidheid
- Bewegingsbeperking
- Spierzwakte/spasme
 - Incontinentie
 - pijn
- medicatie (bijv. antidepressiva)
 - Rouw, angst, zorgen
 - testosteron tekort



Zin

Opw.

Orgasme

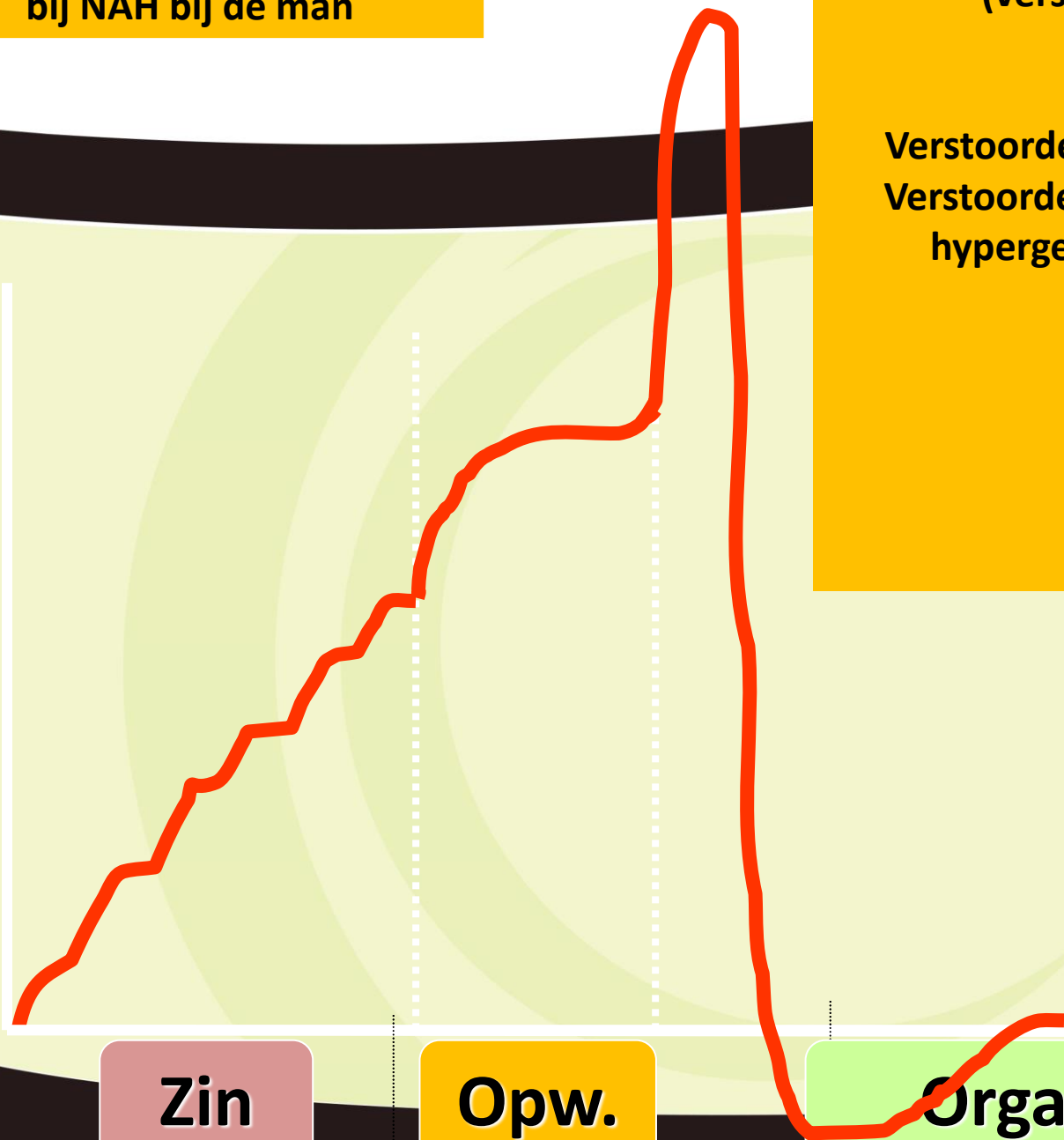
**Verstoorde opwinding
bij NAH bij de man**

**Verstoorde opwinding
(verstoorde erectie)**

Door :
Verstoorde bloeddorstroming
Verstoorde innervatie (kan ook
hypergevoeligheid geven)

Medicatie

Faalangst



Zin

Opw.

Orgasme



Verminderd verlangen
bij NAH bij de vrouw

Gêne over haar uiterlijk
Bewegingsbeperking
Spierzwakte/spasme
incontinentie
Depressie
(lastiger leven)
pijn
Vermoeidheid
Angst, depressie
(en heel veel
andere factoren)



Zin

Opwinding

Orgasme

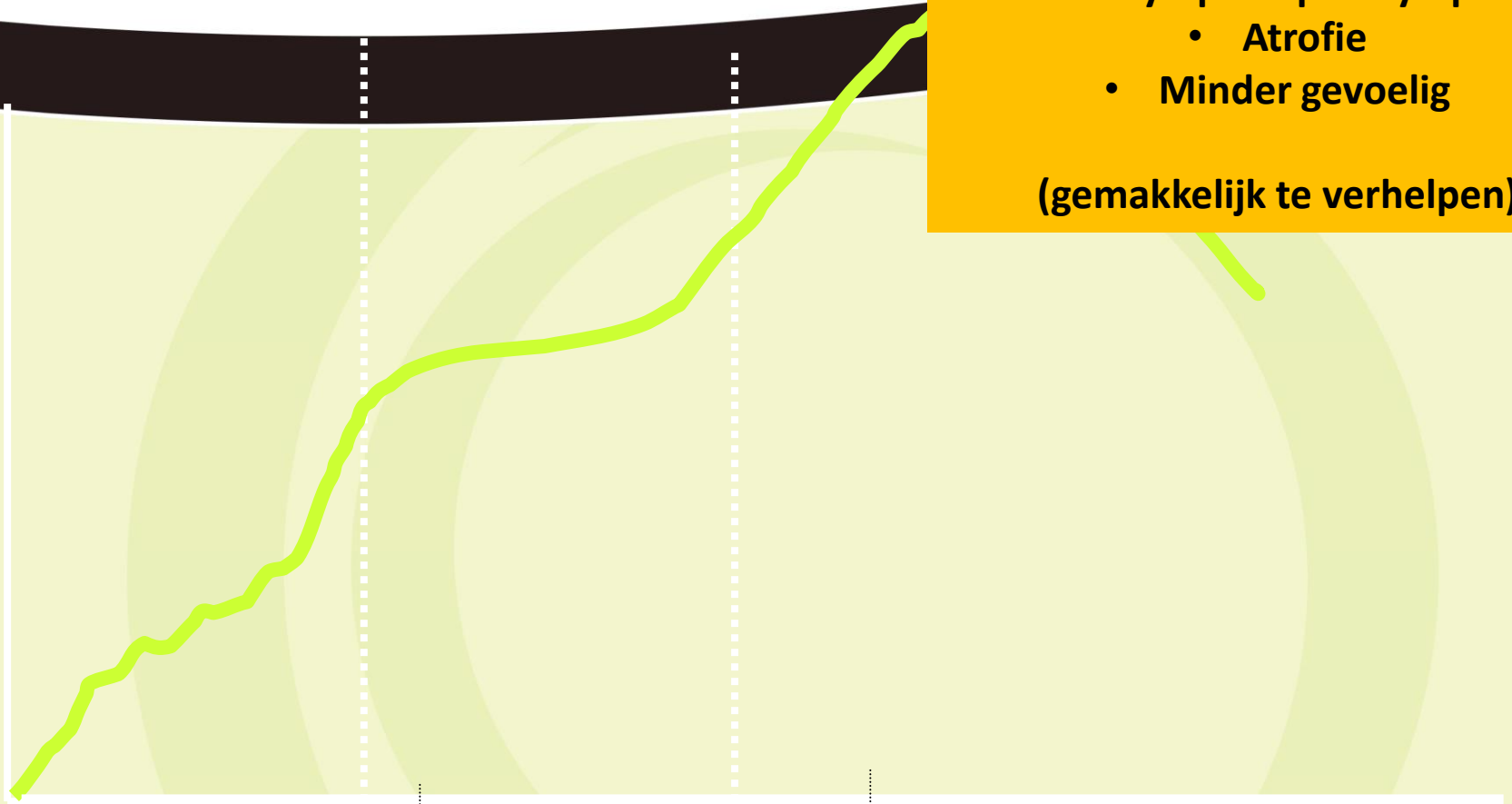


**Verstoring opwinding
bij NAH bij de vrouw**

**Opwinding / lubricatie
Verstoord?**

- Droog door verstoring balans
symp. en parasymp.
 - Atrofie
 - Minder gevoelig

(gemakkelijk te verhelpen)



Zin

Opwinding

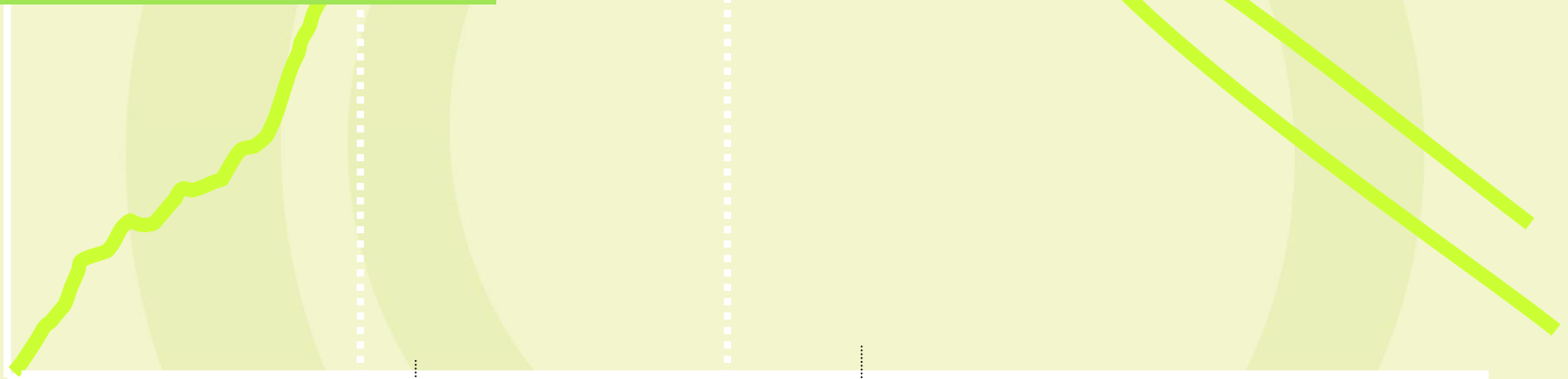
Orgasme



Orgasme verstoring bij NAH bij de vrouw

Verstoord orgasme
Door aandoening zenuwbanen
door onvoldoende stimulatie
door (SSRI) antidepressiva en
anti-angst middelen

Door angst urine te verliezen



Zin

Opwinding

Orgasme



Andere factoren die seks/intimiteit verstoren

- Persoonlijkheidsveranderingen
- Pijn
- Incontinentie
- Effecten op de relatie
 - Angst voor een achteruitgang
 - Angst voor acute problemen tijdens de seks
 - Vermoeidheid/overbelasting van de partner
- Communicatiestoornis (afasie)



impact

De persoonlijke wijze van omgaan met verlies

- ✓ Duaal Proces Model (Stroebe en Schut)
- ✓ Adequaat - inadequaat
- ✓ Rouwarbeid

veerkracht steun uit de eigen vertrouwde omgeving Erkenning, gedragen worden

coping

support



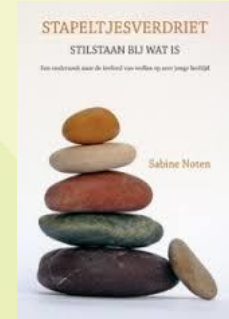
Drie rouw taken

- Rouw is geen ziekte maar een reactie op een abnormale gebeurtenis.
- Het uitvoeren van drie rouwtaken kan leiden tot een nieuwe manier van omgaan met verlies.
 - Aanvaarding
 - Afscheid
 - Opbouw



Wat kunnen jullie daarbij betekenen?

- ✓ Creëer veiligheid
- ✓ Kennis over verdriet: Stapeltjesverdriet (Sabine Noten)
- ✓ Vermogen tot inleven: Uitgaan van de beleving van de ander
- ✓ Onbevooroordeeld zijn (luisteren):
 - ✓ Wanneer we meer zouden moeten praten dan luisteren hadden we wel twee monden en één oor
- ✓ Duidelijke taal en aangepast vocabulair
- ✓ Plissit
- ✓ Betrek de eventuele partner.
- ✓ Bereidheid je eigen kwetsbaarheid te raken.



Praktische oplossingen

- Moeheid:
 - Aanpassen initiatief/tijdstip
 - Minder hard werken in bed
 - Hulpmiddel gebruiken
 - Evt medicatie aanpassen
 - Schaamte voor incontinentie:
 - Samen verdrietig zijn
 - Buiten/ in de badkamer vrijen
 - Ander repertoire



Praktische oplossingen 2

- Verstoring vd zenuwbanen
 - Extra prikkels toedienen (striptease)
 - Erectie bevorderende stimulatie
 - Vrouwvriendelijke vibrator
 - vocht
- Spasmen: medisch cannabis gebruik
- Faalangst...plezier>>>> prestatie



Tot slot

- Seksualiteit.nl
- Vele boeken over Seks:
 - Seks een leven lang leren. Ellen Laan en Rick van Lunsen
 - MS en seksualiteit; Gianotten e.a.
 - Chron. Ziekten en seksualiteit
 - Dirk de Wachter, de kunst van het ongelukkig zijn, Vertroosting.
 - Enz. enz.





Bedankt voor uw aandacht
www.melanievanheijst.nl