



Multiple Sclerose (MS) en seksualiteit

Voor iemand die MS, multiple sclerose, heeft, zijn seks en seksualiteit net zo belangrijk als voor ieder ander. Maar door klachten van MS kan het moeilijk zijn invulling te geven aan je seksuele behoeften. In deze brochure leggen we de meest voorkomende seksuele problemen uit, geven we tips hoe je ermee om kan gaan en bespreken we onderwerpen als relaties, daten en kinderverwens.

Seksuele problemen

Wanneer we het over seks hebben, gaat het soms over geslachtsge-meenschap. Maar seks is meer dan penetratie, waarbij een penis in de vagina of anus gaat. Seksuele problemen gaan ook verder dan proble-men tijdens de seks. Bijvoorbeeld pijn, angst of minder communicatie met je partner.

Er zijn verschillende seksuele problemen waar je mee te maken kan krijgen als je MS hebt. Hieronder staat een overzicht van de meest voorkomende seksuele problemen. We geven ook tips hoe je ermee om kan gaan.

Minder zin in seks

MS kan zorgen voor minder zin in seks. Dit kan lichamelijke oorzaken hebben, zoals vermoeidheid, energietekort, pijn, spasmes, stijfheid en verlamming. Of komen door psychische oorzaken, zoals angst, depressie en somberheid. Als je minder makkelijk kunt bewegen, kan vrijen moeilijker zijn. Dit zorgt misschien ook voor minder zin in seks.

Je kan nieuwe manieren ontdekken om te vrijen. Als je geslachtsdelen erg gevoelig zijn, dan kun je voor zachtere aanraking gaan en vaker afwisselen. Als je gevoel minder is, kun je juist sensuele massages of krachtige seksuele stimulatie proberen. Of andere gevoelige delen van je lichaam ontdekken. En soms heb je meer tijd nodig om in de stemming te komen. Vooral als je moe bent of een slechtere dag hebt.

Het is belangrijk om dit te bespreken als je seks wil hebben met een partner. Een pauze tussendoor of vrijen op een ander moment van de dag kan ook helpen.

Psychische oorzaken kunnen door MS zelf komen. Maar ook stress of onzekerheid over je lichaam en wat je kan, beïnvloeden je relatie en zelfbeeld. Je kan hierover praten met je partner, een vriend, een arts, psycholoog of seksuoloog.

Door MS kun je misschien je plas niet altijd ophouden. Dit heet: incontinentie. De angst en schaamte dat het misgaat tijdens het vrijen kan je zin in seks verminderen. Toch is vrijen goed mogelijk. Je kan bijvoorbeeld vlak voor de seks minder drinken en je blaas goed legen. Er zijn ook speciale hoeslakens of gebruik een handdoek. Seks onder de douche is ook een optie. En een ongelukje kan gebeuren. Erover praten werkt vaak het beste. Soms helpt humor. Samen met je partner kun je besluiten je er niet door te laten afleiden. Je blijft je dan richten op plezier, genot en verbinding met elkaar.

Vrijen met een katheter is ook mogelijk. Plak deze stevig op de maag met extra tape en leeg vooraf de opvangzak. Door andere houdingen kan de druk op de katheter of je blaas minder worden. Bijvoorbeeld op je zij. Dit heet ook wel: lepeltje-lepeltje.

Pijn bij het vrijen

Pijn in je lichaam kan vrijen minder leuk maken. En het kan ervoor zorgen dat je minder snel opgewonden wordt. Met kussens of een andere houding kun je ervoor zorgen dat je prettiger ligt. En pauzeer tussendoor als dit nodig is.

Vrouwen met MS hebben vaker pijn bij het vrijen dan andere vrouwen. Dit komt doordat ze moeilijker opgewonden worden door onder andere zenuw schade. De vagina wordt hierdoor minder vochtig of het duurt langer. Zorg ervoor dat je genoeg tijd neemt om opgewonden te raken. Een glijmiddel of spuug kan helpen bij een droge vagina.



Sommige vrouwen hebben bijna altijd last van een droge vagina. Dit komt niet altijd door MS. Maar bijvoorbeeld door de overgang of als bijwerking van een bepaalde behandeling. Vaak kan je hiervoor behandeld worden met een hormoonzalf.

De vagina kan ook minder gevoelig zijn voor seksuele prikkels. Je hebt dan meer directe of diepere seksuele stimulatie nodig om zin te krijgen in seks en seksueel opgewonden te raken. Een vibrator of ander seksspeeltje kan hierbij handig zijn. Dit vraagt minder van een partner. Hierdoor voel je je misschien minder bezwaard.

Minder vochtig worden en pijn bij het vrijen kunnen ook een psychische oorzaak hebben. Er kunnen bijvoorbeeld relatieproblemen spelen, maar ook de angst dat het pijn gaat doen. Neem pijnklachten altijd serieus en ga niet door als het pijn doet. Dan worden de problemen vaak erger. Bespreek je klachten met de huisarts of een gynaecoloog. Deze kunnen je klachten beoordelen en helpen met een behandeling. Meer lezen? [Klik hier.](#)

Erectieproblemen

Mannen met MS kunnen problemen hebben met het krijgen of houden van een erectie. Dit komt vaak door schade aan de zenuwen in het ruggenmerg of de hersenen. Het lichaam raakt dan moeilijker opgewonden. Ook als iemand zich misschien wel opgewonden voelt. Maar een erectieprobleem kan ook een bijwerking van medicijnen zijn. Of het gevolg zijn van een te zwakke of sterke bekkenbodemspier. De penis kan dan minder gevoelig worden voor aanrakingen. Of juist té gevoelig.

Je kan erectiepillen gebruiken om een stijve penis te krijgen, zoals Viagra. Hierbij heb je wel stimulatie nodig om opgewonden te raken. Als de zenuwen te veel beschadigd zijn, dan werken deze erectiepillen vaak niet meer. Er zijn ook nog andere behandelingen. Wat werkt, verschilt per persoon.

Een erectieprobleem heeft niet altijd een lichamelijke oorzaak. Het kan ook komen door onzekerheid, stress of prestatiedruk. Of bijvoorbeeld door angst voor urineverlies. Heb je wel een erectie bij het masturberen of een ochtenderectie? Dan is de oorzaak waarschijnlijk niet lichamenlijk, maar psychisch. De huisarts of specialist kan je verder helpen. Wil je meer weten over erectieproblemen? [Klik hier.](#)

Orgasmeproblemen

Ongeveer de helft van de mannen en veel vrouwen met MS hebben meer moeite om een orgasme te krijgen of ervaren het minder heftig. Een klein aantal mannen met MS komt te vroeg klaar. Orgasmeproblemen kunnen komen door schade aan de zenuwen die betrokken zijn bij het orgasme en de zaadlozing. Medicijnen kunnen ook zorgen voor orgasmeproblemen. Het is belangrijk om voldoende tijd te nemen om een orgasme te krijgen. Ook helpt de juiste stimulatie. Gebruik bijvoorbeeld een vibrator.

Orgasmeproblemen kunnen ook een psychische oorzaak hebben, zoals faalangst, prestatiedruk of onzekerheid. Sommige mensen met MS zijn bang om klaar te komen. Na een orgasme ontspant je lichaam. Dat kan lijken op een gevoel van verzwakking. Maar dit is niet gevaarlijk en heeft niets te maken met de ziekte. Je kan ook spasmen krijgen na een orgasme, omdat je ontspannen bent. Of je urine of ontlasting laten lopen door de ontspanning van een orgasme. Wil je meer lezen over orgasmeproblemen? [Klik hier.](#)

Seksueel plezier

Seks kan nog steeds plezierig zijn met MS. Het vraagt soms aanpassing, creativiteit en het overwinnen van angst. Of andere manieren van intiem zijn dan voor je diagnose. Je kan bijvoorbeeld door sensuele massages en krachtige seksuele stimulatie opnieuw je seksuele gevoelens ontdekken. Je kan speeltjes gebruiken, voorspel of andere

standjes proberen. Een seksuoloog kan je hierbij helpen. Er kan vaak meer dan je denkt. Als je een partner hebt, dan is vooral praten met elkaar belangrijk. Wil je meer lezen over hoe je seksueel plezier kan ontdekken? [Klik hier](#).

Er is een aantal voorwaarden voor seksueel plezier. Dit zijn:

- Je veilig voelen;
- een geschikte omgeving;
- in contact zijn met je lijf;
- voldoende seksuele prikkels;
- ontspanning.

En als je een partner hebt, is dit ook belangrijk:

- Gelijkwaardigheid;
- je wensen en grenzen afstemmen met een ander;
- elkaars wensen en grenzen respecteren;
- humor, vooral als het even niet gaat als gepland.

Relaties en daten

MS kan invloed hebben op je zelfvertrouwen en lichaamsbeeld. Je vraagt je misschien af of je er nog goed uit ziet, of je nog kan flirten en of je lichaam je niet in de steek laat. Dit kan ook invloed hebben op je relaties met je partner(s), vrienden of familie. Je kan op verschillende manieren een positief zelfbeeld krijgen. Het helpt als je MS een plek in je leven kunt geven. Je hebt MS, maar dit bepaalt niet wie je bent. Bewaak goed je grenzen, beloon jezelf en kijk wat er mogelijk is. Op [MS.nl](#) lees je meer over [mentaal fit blijven](#).

MS en daten

Daten met MS kan spannend zijn, maar vooral heel leuk. Je kan jezelf afvragen wanneer je iemand vertelt dat je MS hebt en hoe de ander zal reageren. Hierin kan het helpen om voor jezelf te ontdekken wat jij graag wil en prettig vindt. Sommige mensen vertellen het gelijk tijdens

de eerste date, en sommigen pas als het wat serieuzer wordt. Tijdens het daten kun je grenzen en wensen uitspreken. Praat over wat wel en wat niet kan. Voel vooral zelf wanneer je het prettig vindt om erover te vertellen. Je weet niet hoe een ander reageert, dus probeer dit ook niet van tevoren te bedenken. Op [MS.nl](https://www.ms.nl) lees je meer over [daten met MS](#).

Verandering in de relatie

Als je een partner hebt, dan kan MS veranderingen meebrengen in je relatie. Je wordt misschien afhankelijker van je partner, die een verzorgende rol op zich neemt. Deze rol en de rol van geliefde lopen vaak door elkaar. De relatie wordt hierdoor anders. Het is belangrijk hier samen een evenwicht in te vinden. Zorg ook dat je partner niet overbelast wordt door de zorgtaken. Bepaal samen wanneer jullie hulp nodig hebben.

Communicatieproblemen en stress kunnen je relatie ook veranderen. Het kan moeilijk zijn voor jou en je partner om in te schatten wat wel en niet kan. Dit kan een negatieve invloed hebben op je leven, waaronder ook je seksleven. Open communiceren over wat er gebeurt, wat wel en niet fijn is, welke standjes wel kunnen en samen het gesprek aangaan zijn belangrijk. De MS-verpleegkundige of een seksuoloog kunnen hierbij helpen.

Anticonceptie en kinderwens

Je kan alle vormen van anticonceptie gebruiken als je MS hebt. Je kan met MS ook gewoon zwanger worden. Bespreek je kinderwens wel met je neuroloog of MS-verpleegkundige. MS en bepaalde medicijnen kunnen een zwangerschap beïnvloeden. MS heeft geen invloed op de vruchtbaarheid en er zijn geen grotere risico's tijdens de zwangerschap dan bij iemand zonder MS. Vaak zorgt een zwangerschap dat de MS zich rustiger houdt. Het risico op een schub na de bevalling is wel groter. De kans dat je MS doorgeeft aan je kind is erg klein. Maar



er is wel een iets groter risico op MS als een ouder MS heeft. Lees op MS.nl meer over [zwangerschap en ouderschap bij MS](#).

Invloed van medicijnen

Misschien moet je medicijnen nemen voor MS of voor bijkomende problemen veroorzaakt door MS. Deze kunnen voor bijwerkingen zorgen. Hier staan enkele voorbeelden:

- Medicijnen tegen depressie kunnen de zin in seks verminderen. Ze maken het ook moeilijker om een orgasme te krijgen.
- Spierontspanners, zoals diazepam en slaapmiddelen, kunnen je suf en slaperig maken. Dit kan zorgen voor minder zin in seks en moeite om opgewonden te raken. Je kan ook last krijgen van spierzwakte, waardoor sommige seksstandjes moeilijker worden.
- Cannabis wordt soms gebruikt tegen pijn en spierspasmen. Bij een lage dosis kan het de zin in seks en plezier vergroten. Mensen ontspannen erdoor, net als bij alcohol en andere drugs. Bij een hogere dosis kan het je juist suf of moe maken.
- Interferonen kunnen zorgen voor depressie of slaperigheid. Dit vermindert de zin in seks. En het maakt het moeilijker om opgewonden te raken.

Soms kan de arts andere medicijnen voorschrijven die minder bijwerkingen hebben. Of je kan een lagere dosering krijgen of tijdelijk stoppen met een medicijn. In andere gevallen is het nodig om zo goed mogelijk te leren omgaan met de bijwerkingen.

Lees hier meer over:

- [Bijwerkingen van medicijnen op seksualiteit.nl](#).
- [De invloed van MS-medicijnen op het seksleven](#).

Praten over seksualiteit

Het helpt om te praten over seksuele problemen en de invloed van MS op je relaties. Dit kan je doen met een arts, MS-verpleegkundige of seksuoloog. Maar ook met je partner, vrienden of familie.

Lees op MS.nl hoe je:

- [Met je zorgverlener kunt praten over seks.](#)
- [Met je partner kunt praten over seks.](#)

Deze brochure is gemaakt met medewerking van:

Petra Prinssen, seksuoloog Praktijk Seksualiteit en welzijn Roermond.

Hanneke Bolt, arts-seksuoloog Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie en ErasmusMC Rotterdam.

Het lezerspanel van MS.nl.

Meer weten?

www.seksualiteit.nl

www.ms.nl

www.msvereniging.nl

Informatie, tips en oefeningen

Lotgenoten en betrouwbare informatie over MS

Contact met lotgenoten