Gesprekshulp intimiteit en seksualiteit

VERENIGING
MS
NEDERLAND

de stem van
mensen met MS

Wat als je het
wél vraagt?

Dit boekje helpt je om te praten over intimiteit & seksualiteit. Je kunt per onderwerp op een schaal van 1 tot 5 aangeven hoeveel last jij hiervan hebt. Het helpt je om inzicht te krijgen in je klachten.

Neem dit boekje mee naar je MS-verpleegkundige, neuroloog, uroloog of seksuoloog en bespreek waar jij last van hebt.
Als je het lastig vindt om er zelf over te beginnen, kun je het boekje aan je zorgverlener geven. Hij of zij weet dan waar jij mee zit en kan je helpen om erover te praten.

Je kunt de gesprekshulp ook gebruiken om het gesprek met je partner aan te gaan.

Score 1 = geen/nooit tot 5 = heel veel/altijd

Vermoeidheid & gebrek aan energie

1

Vermoeidheid kan je zin in seks verminderen of zelfs helemaal wegnemen.

Hoeveel invloed heeft vermoeidheid op jouw seksleven?

1 2 3 4 5

Spasmen & spierproblemen

2

Spasmen of stijfheid maken ontspannen vrijen lastig. Het kan ook onvoorspelbaar zijn.

Hoeveel invloed hebben spierproblemen op op jouw seksleven?

1 2 3 4 5

3

Verminderd gevoel of gevoelsstoornissen

Door MS kun je minder gevoel hebben of kan je gevoel zijn verstoord, waardoor aanrakingen niet prettig zijn of pijn kunnen doen.

Hoe vaak komt het voor dat je minder voelt of dat je last heb van gevoelsstoornissen tijdens seks?

1 2 3 4 5

Notities en aanvulling

4

Minder of niet opgewonden raken

Door MS of de medicatie kun je problemen ervaren met opgewonden raken.

Hoe vaak lukt het niet om opgewonden te raken (bijvoorbeeld een erectie krijgen of voldoende vochtig te worden)?

1 2 3 4 5

Notities en aanvulling

Score 1 = geen/nooit tot 5 = heel veel/altijd

5

Blaas- & darmproblemen

Angst voor verlies van urine of ontlasting kan seks spannend maken. Of je durft hierdoor geen seksueel contact meer te hebben.

Hoe vaak zorgen blaasproblemen ervoor dat jij liever geen seks hebt?

1 2 3 4 5

Hoe vaak zorgen darmproblemen ervoor dat jij liever geen seks hebt?

1 2 3 4 5

6

Pijn tijdens seks

MS kan pijn geven bij aanraking of penetratie.

Dat kan van invloed zijn op hoe je seks beleeft.

Hoeveel pijn ervaar jij tijdens seksuele activiteiten?

1 2 3 4 5

7

Bekkenbodem & controle

MS kan leiden tot moeite met aanspannen of loslaten van de bekkenbodem (deze is belangrijk bij de controle over urine en ontlasting, en ook o.a. voor seksualiteit). Het kan ook pijn veroorzaken.

Hoeveel invloed hebben problemen met de bekkenbodem op jouw seksualiteit?

1 2 3 4 5

Score 1 = geen/nooit tot 5 = heel veel/altijd

8

Lichaamsbeeld & zelfvertrouwen

MS kan je lichaam veranderen. Je kunt je hierdoor minder aantrekkelijk voelen.

Hoeveel invloed heeft de MS op hoe aantrekkelijk jij je voelt?

1 2 3 4 5

9

Behoefte aan seks verandert

Door MS of de medicatie kan je behoefte aan of zin in intimiteit of seks veranderen.

Hoeveel invloed heeft de MS of medicatie op jouw behoefte aan intimiteit?

1 2 3 4 5

Misschien zijn er nog andere thema's die je wil bespreken met je zorgverlener of met je partner. Noteer die dan hieronder.

Wat als je het wél vraagt?

Je hoeft het niet alleen te doen.
MS Vereniging Nederland heeft de MS-telefoon waar jij terecht kunt met al je vragen over leven met MS. Je kunt ze elke werkdag bellen tussen 10.30 en 14.00 uur op 088 - 374 85 85.

Daarnaast kun je elke woensdag tussen 19.00 en 20.00 uur terecht bij het MS-spreekuur seksualiteit & intimiteit op 088 - 374 85 50. Kijk daarvoor op msvereniging.nl bij ‘wat bieden wij jou’ of scan de QR code op de volgende pagina.

Wat als je het wél vraagt?

VERENIGING
NEDERLAND

de stem van
mensen met MS

Scan de QRcode

MS-spreekuur
seksualiteit & intimiteit

msvereniging.nl