



Praten over seks: Kan (ik) dat wel?

Marieke Dewitte
Maastricht University

Disclosure/belangen spreker

Geen belangenverstrengeling

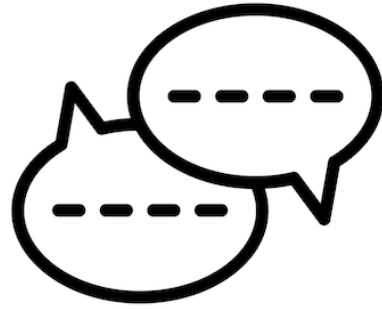
Geen (potentiële) belangenverstrengeling

Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties¹

- Sponsoring of onderzoeksgeld²
- Honorarium of andere (financiële) vergoeding³
- Aandeelhouder⁴
- Andere relatie, namelijk ...⁵

-
-
-
-

Kennismaking

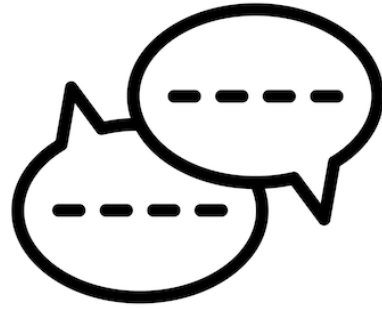


*Wie heeft er
ervaring met het
praten over seks
met cliënten?*

*Wie vindt dat een
gemakkelijk thema
om mee te nemen?*

*Wie stelt standaard
een vraag over seks
tijdens de
anamnese?*

Kennismaking



*Wat als je meer tijd zou maken
voor het bespreken van
seksualiteit?*

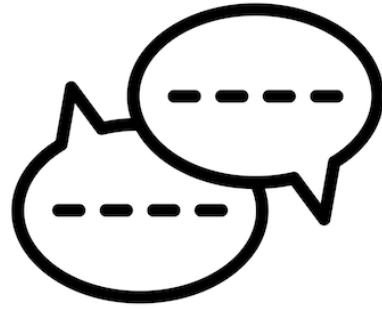
*Wat heb je nodig om dat te
kunnen doen?*

Kennis

Vaardigheden

**(persoonlijke) schaamte
taboe**

Kennismaking



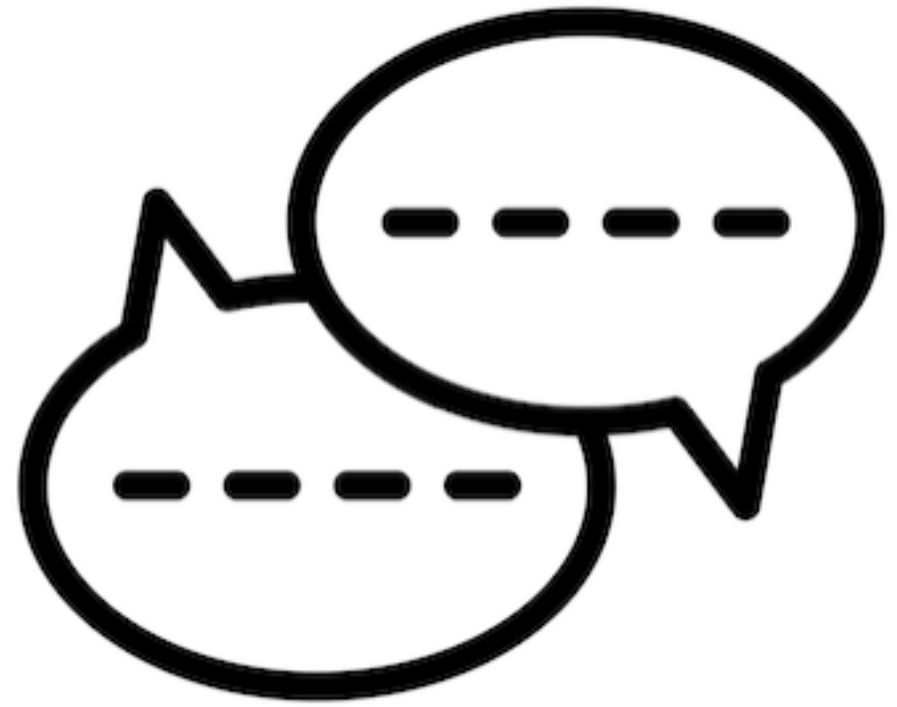
Als je seksualiteit in je werk wilt bespreken
zal je:

... een **risico** moeten durven nemen

... je **comfortzone** moeten durven verlaten

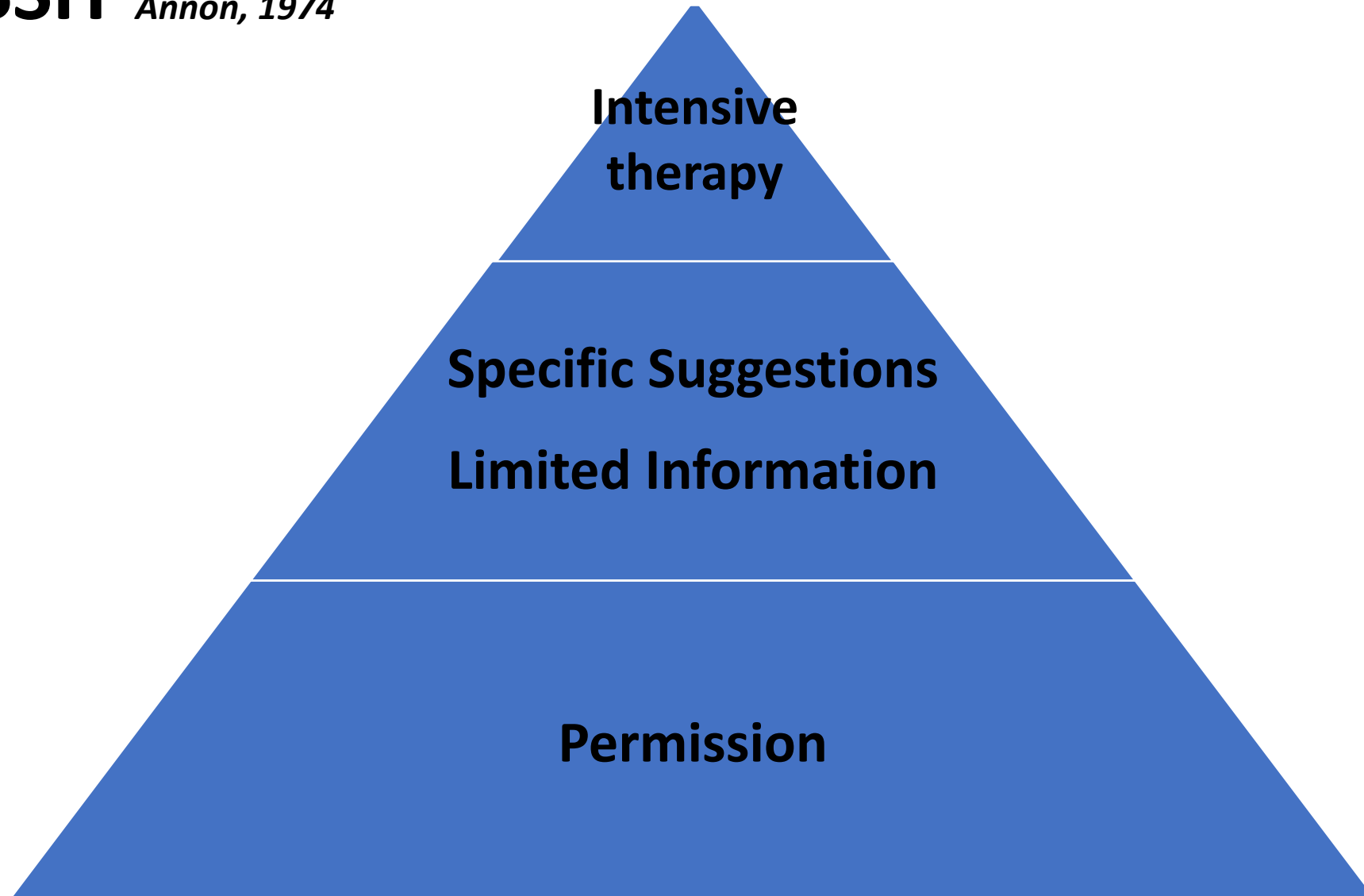
... moeten leren **omgaan** met **verlegenheid**
en **schaamte** (in het begin)

... **normaal** moeten doen over seks ...

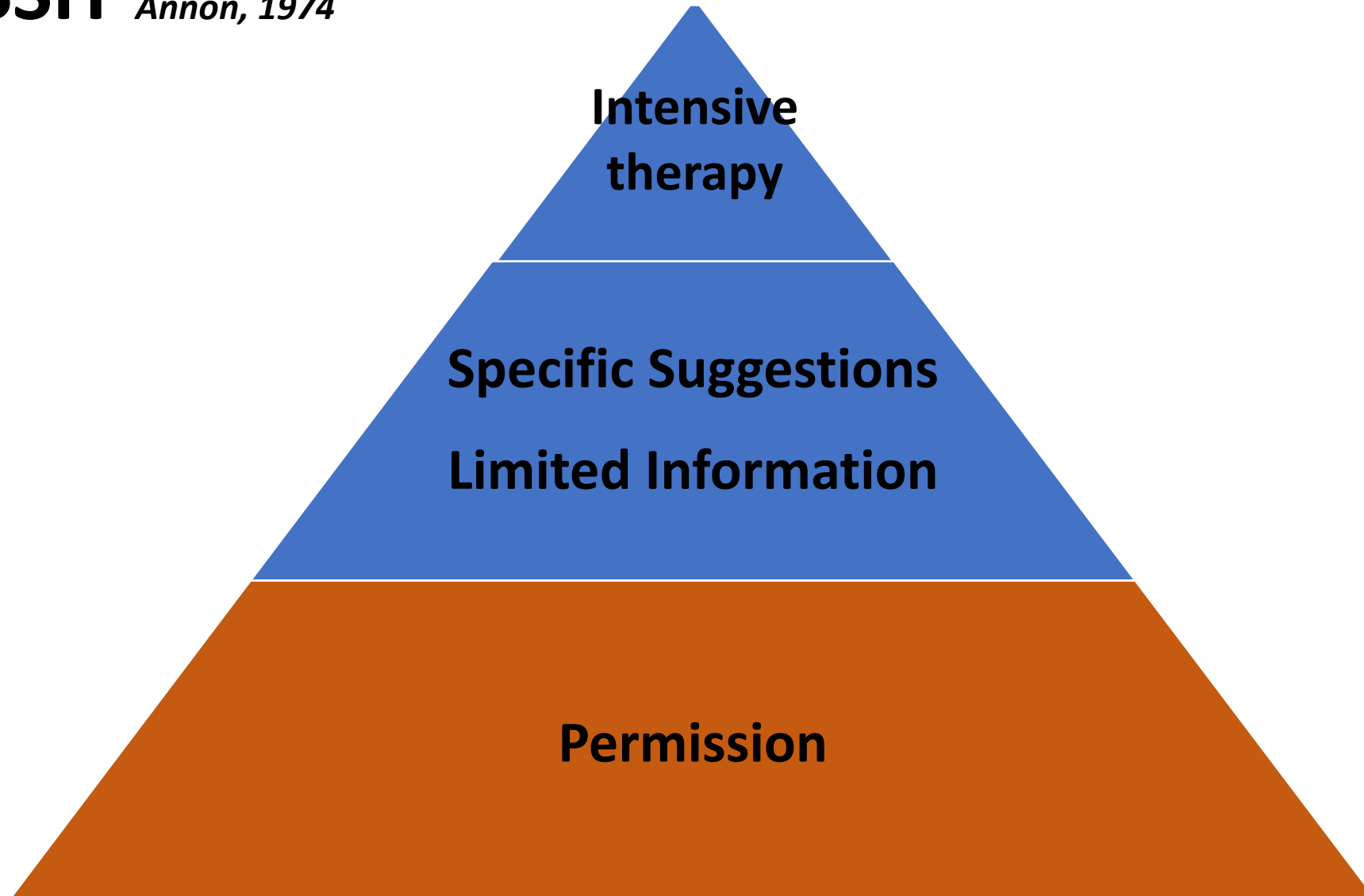


Is praten over seks alleen
iets voor de seksuoloog?

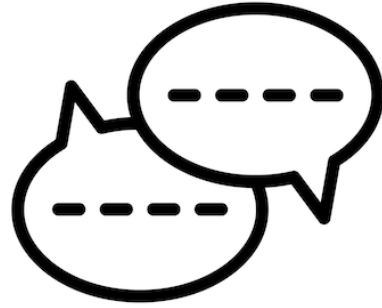
PLISSIT *Annon, 1974*



PLISSIT *Annon, 1974*



Seksuele anamnese dysforie



Algemeen

- geen tijd
- leeftijd en geslacht
- aanwezigheid van een derde (bv. de partner, ouders, ...)
- culturele verschillen, ...

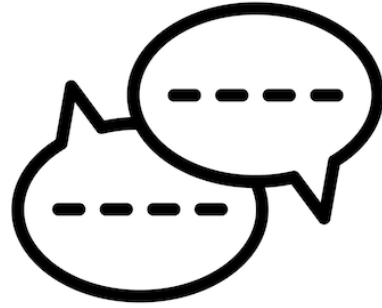
Patiënt

- irrelevant voor de klacht waarmee de patiënt komt
- de patiënt vraagt er nooit naar
- patiënten zullen het zelf wel uitzoeken, ...

Zelf

- ik respecteer de privacy van mijn patiënten
- ik wil patiënten niet voor het hoofd stoten, bruskeren
- ik ben er niet voor opgeleid, ...

Seksuele anamnese dysforie



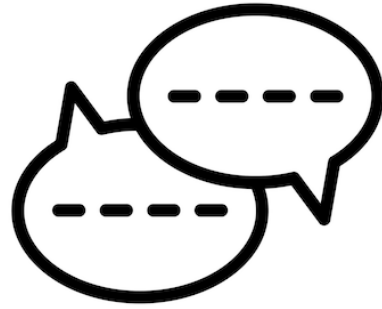
Verborgen agenda achter deze 'redenen'

- ik praat nooit over seksualiteit
- ik voel me er ongemakkelijk bij
- als ik een probleem vind, hoe moet ik dat dan oplossen?

⇒ persoonlijke visie en attitude tav seksualiteit

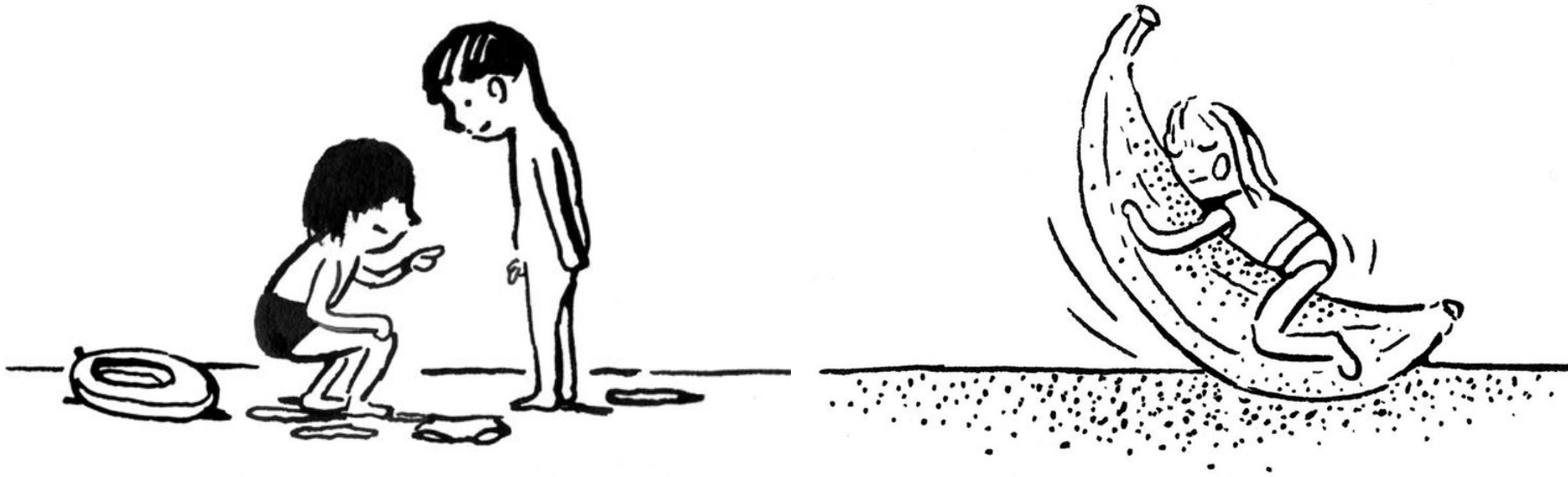
(opvoeding, persoonlijke ervaringen, maatschappij)

Praten over seks



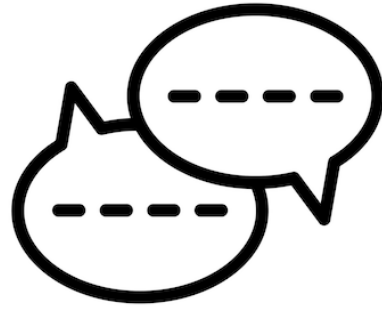
Schaamte overwinnen: Jong geleerd is oud gedaan

Seksualiteit bij kinderen

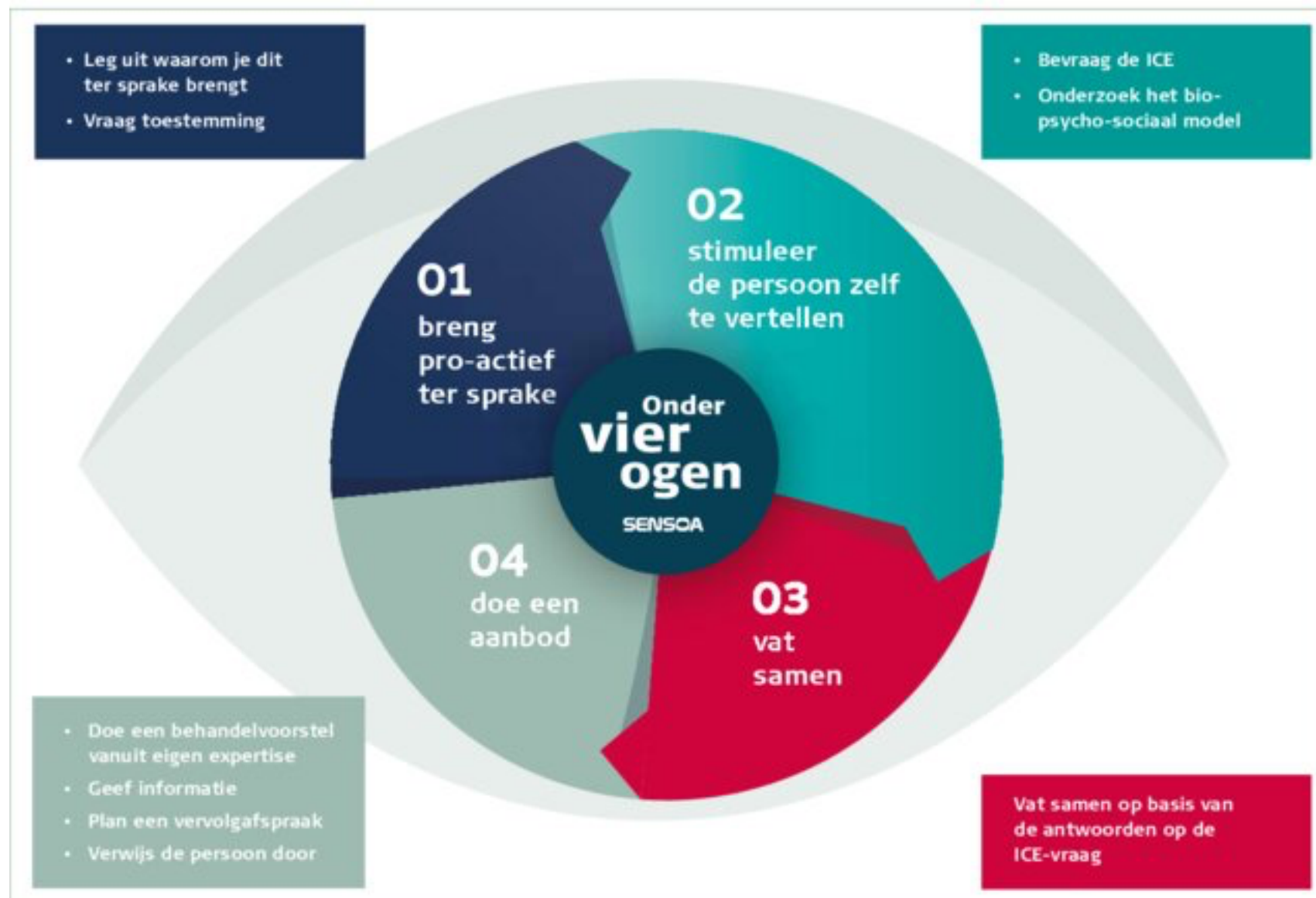


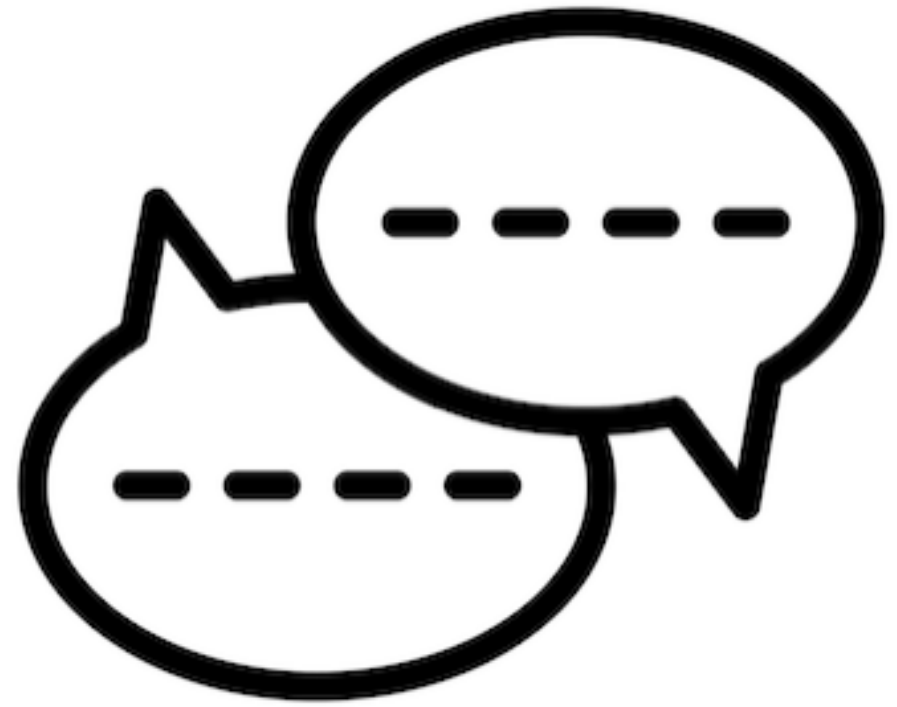
Let op je woorden!

Proactieve seksuele anamnese



- Proactief het gesprek aangaan -> Permission (anamnese)
- Openheid lokt openheid uit
- Probleem? Last? Hulpvraag?
- Psycho-educatie, mythes uitdagen





Wat moet ik daar dan mee?

Psycho-educatie

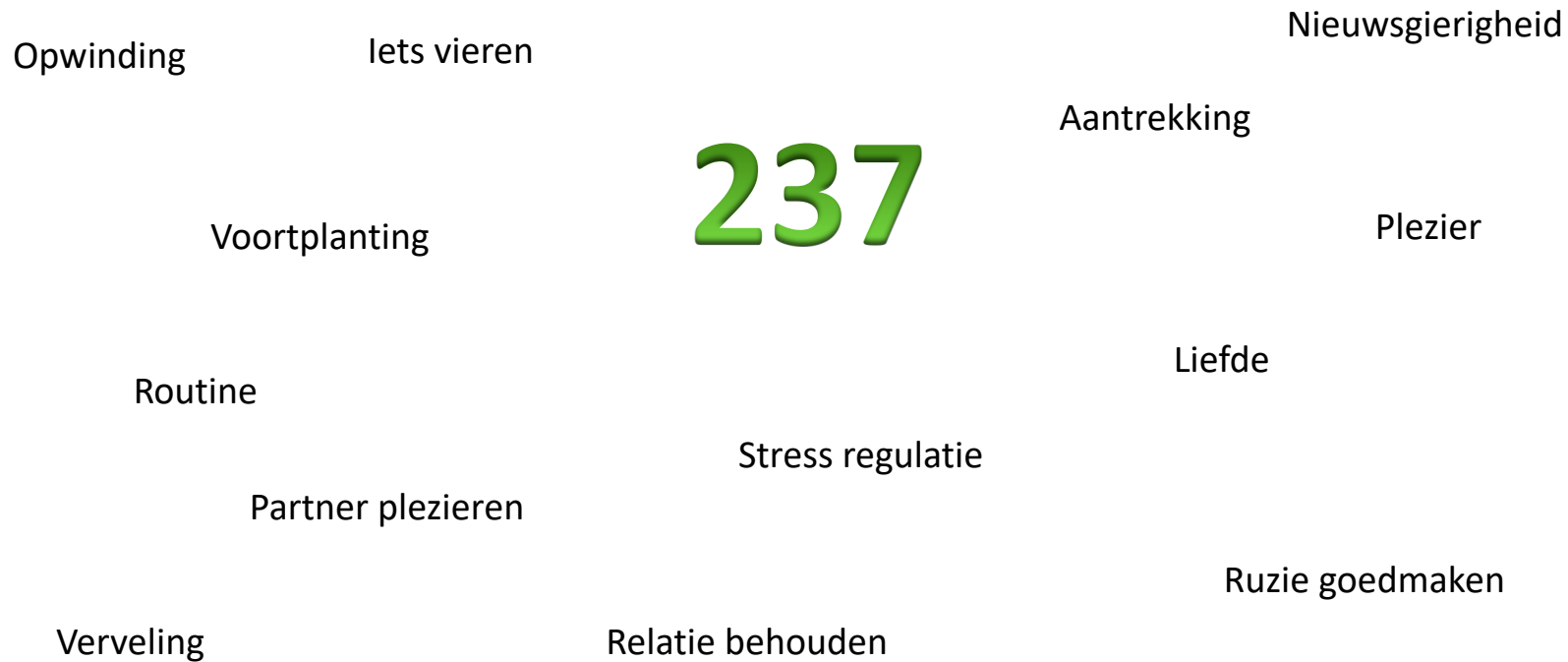
Seks is **heel veel** en
voor iedereen **iets**
anders



Waarom seks?

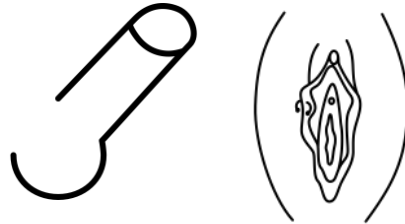
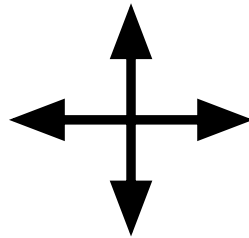
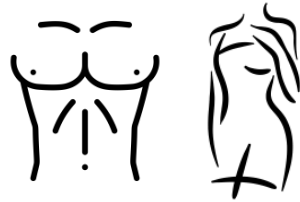
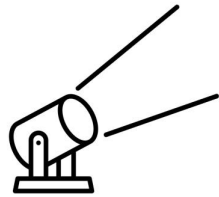
237

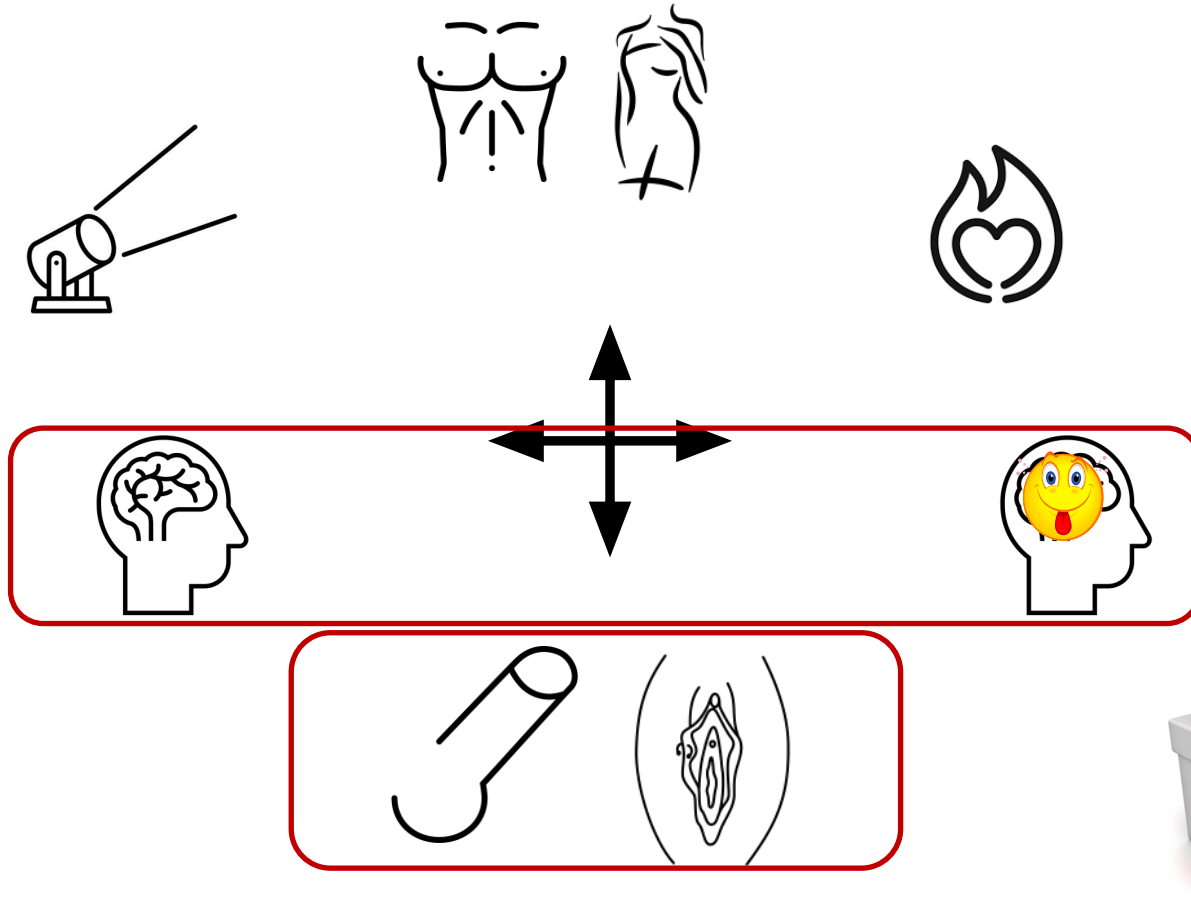
Waarom seks?



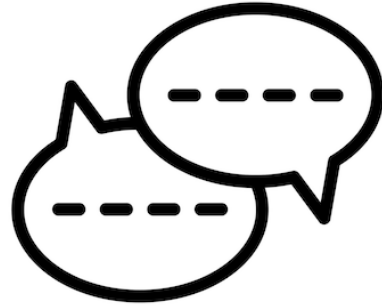
Waarom seks?

PLEZIER



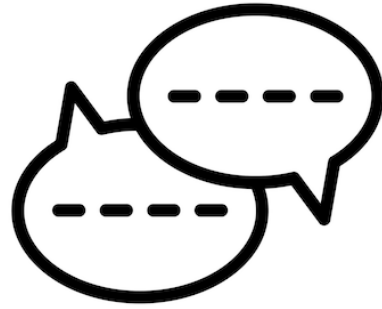


Seksueel verlangen



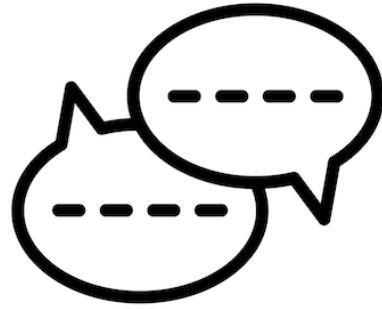
- Vrouwen hebben NIET minder zin in seks dan mannen
 - > seksuele stimulatie niet belonend genoeg
- Ontdekkingstocht
 - Wat zijn mijn voorwaarden voor seksueel plezier?
 - Wat zijn mijn triggers?
 - Wat zijn mijn killers?

Seksueel verlangen



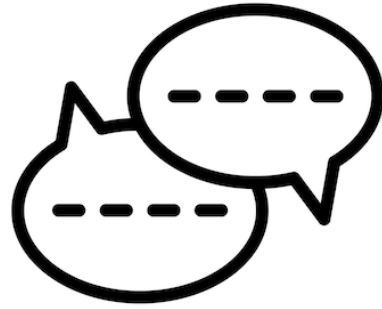
- Seks is niet spontaan
 - Zin krijg je door het te doen
 - Agenda seks
- Intiem samen zijn

Seksueel verlangen in een LT relatie



- **Passionele liefde:** intens verlangen, verliefdheid, intrusief, obsessief (liefdeskoorts)
 - Niet handig: tijd en energie, interfereert met dagelijkse verantwoordelijkheden
- **Companionate love:** hechting, verbondenheid, intimiteit, stabiliteit
 - Goed genoeg (*McCarthy, De Wachter*)

Seksueel verlangen in een LT relatie

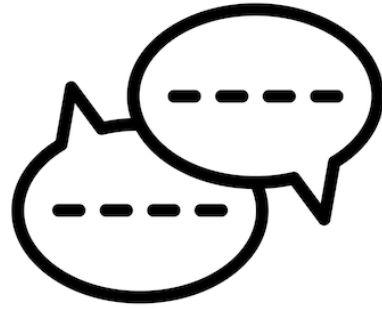


- **Passionele liefde:** intens verlangen, verliefdheid, intrusief, obsessief (liefdeskoorts)
 - Niet handig: tijd en energie, interfereert met dagelijkse verantwoordelijkheden

- **Companionate love:** hechting, verbondenheid, intimiteit, stabiliteit
 - Goed genoeg (*McCarthy, De Wachter*)

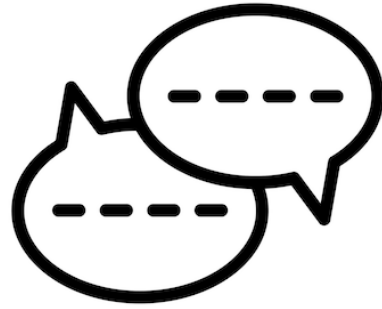
spanning, nieuwheid (elders)

Waarom daalt seksueel verlangen?

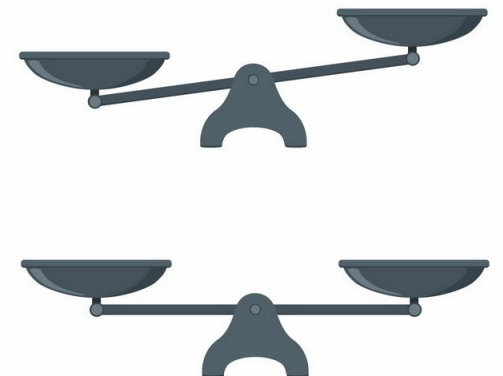


- Partner is **altijd beschikbaar** (tekort)
- Gebrek aan **differentiatie**: wij en ons - ik en jij
- **Vetrouwdheid**: Minder romantiek en verleiding
- **Routine** in seksuele script -> minder inspanningen, mechanisch en efficient
- Minder aandacht voor uiterlijke verzorging (zelf, partner)-> minder **aantrekking**, minder sexy
- **To do** list -> last van alledag. Seks is geen prioriteit
- Prioriteit relatie, familie -> minder me-time-> **ouder – geliefde**

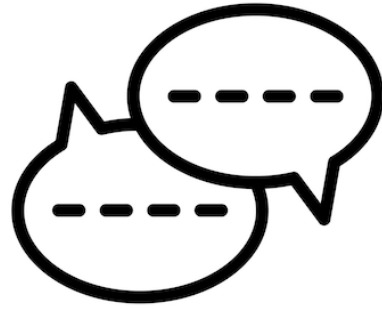
Seksueel verlangen in een relatie



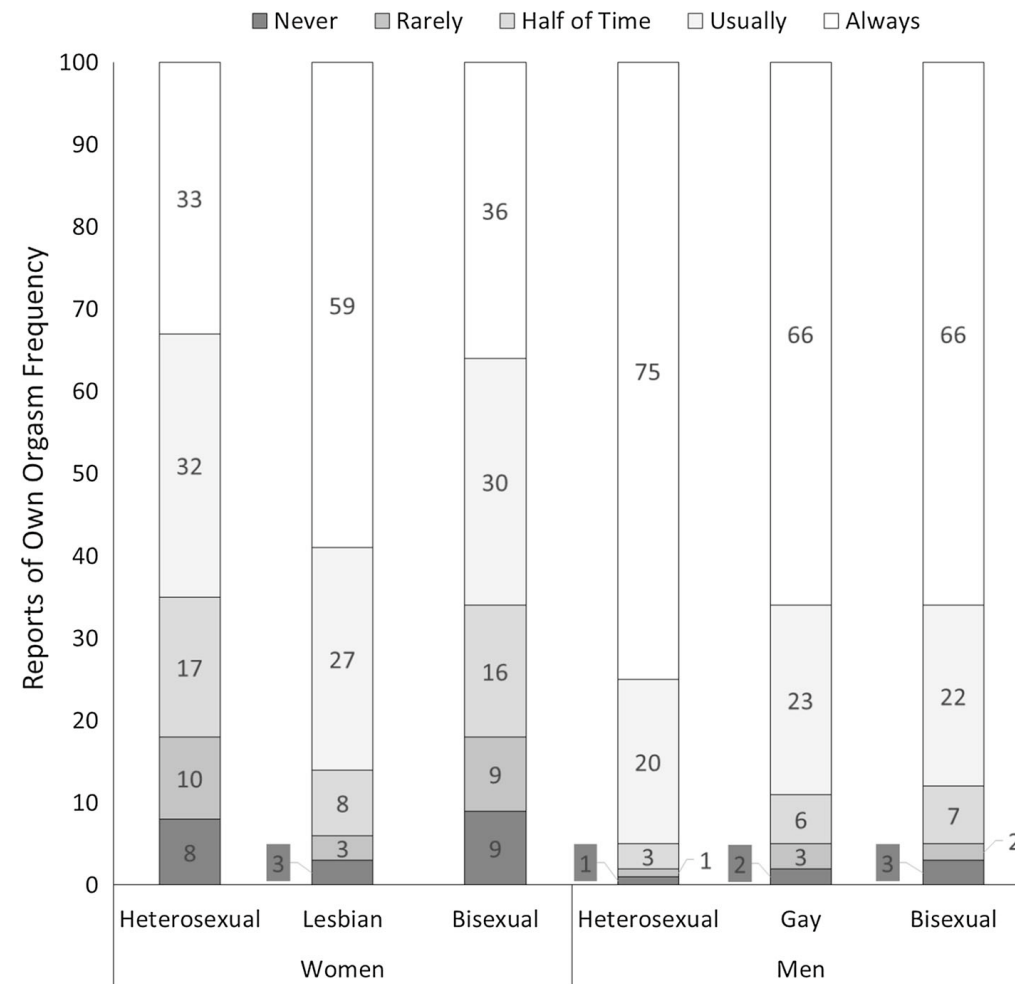
- Weinig zin in seks: Wat is weinig en wat is seks?
- **Verschil** tussen partners in **hoe vaak** en **wat** ze verlangen
- **Mismatch in verlangen**
- Afstemmen, compromis, ***good enough sex*** (Metz & McCarthy, 2003)
 - Seksueel repertoire uitbreiden
 - Differentiatie: *ik en jij* vs. *wij*



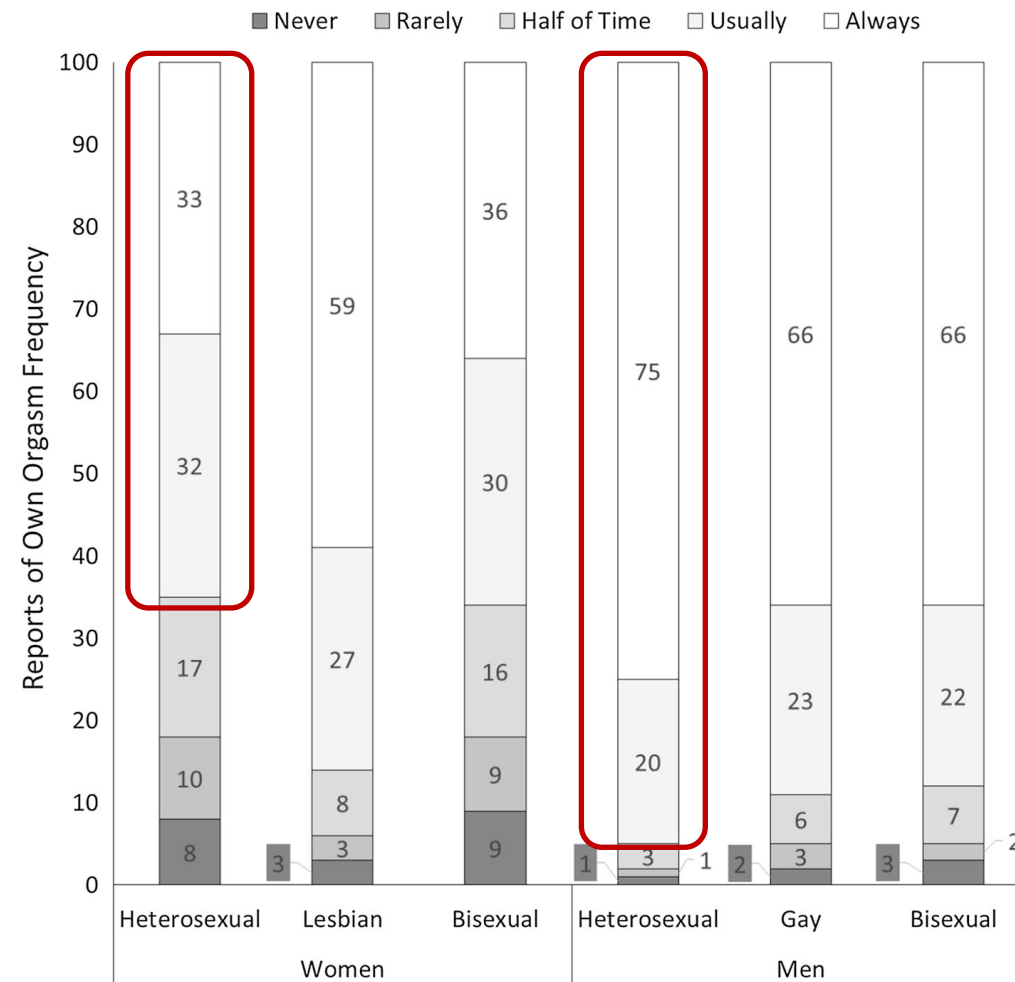
Plezier en klaarkomen



- Plezier $\neq$ orgasme
- Orgasmekloof -> plezierkloof



Frederick et al, 2018

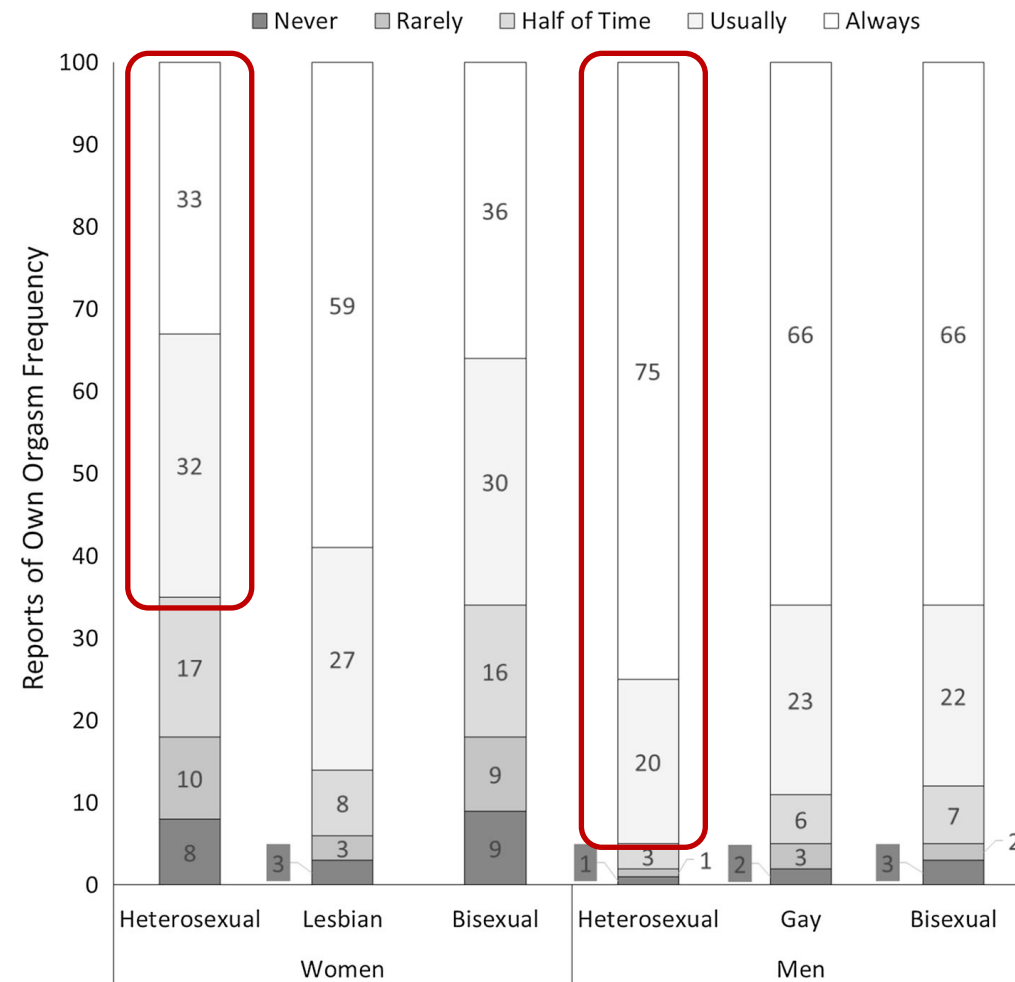


Heteroseksuele koppels

95% man

65% vrouw

Frederick et al, 2018

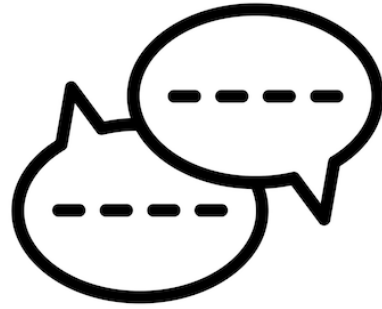


Heteroseksuele koppels
PENETRATIE

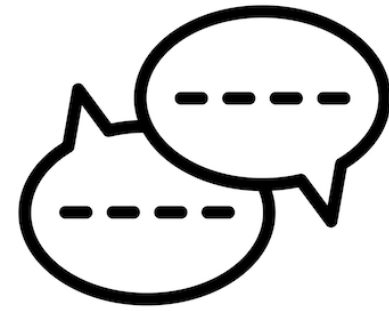
90% man
30% vrouw

Frederick et al, 2018

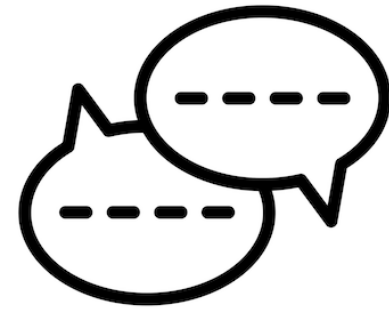
Plezier en klaarkomen



- (Vrouwelijk) seksueel plezier is geen bonus
- Vrouwen willen ook klaarkomen
- 'Ja' leren zeggen tegen seks



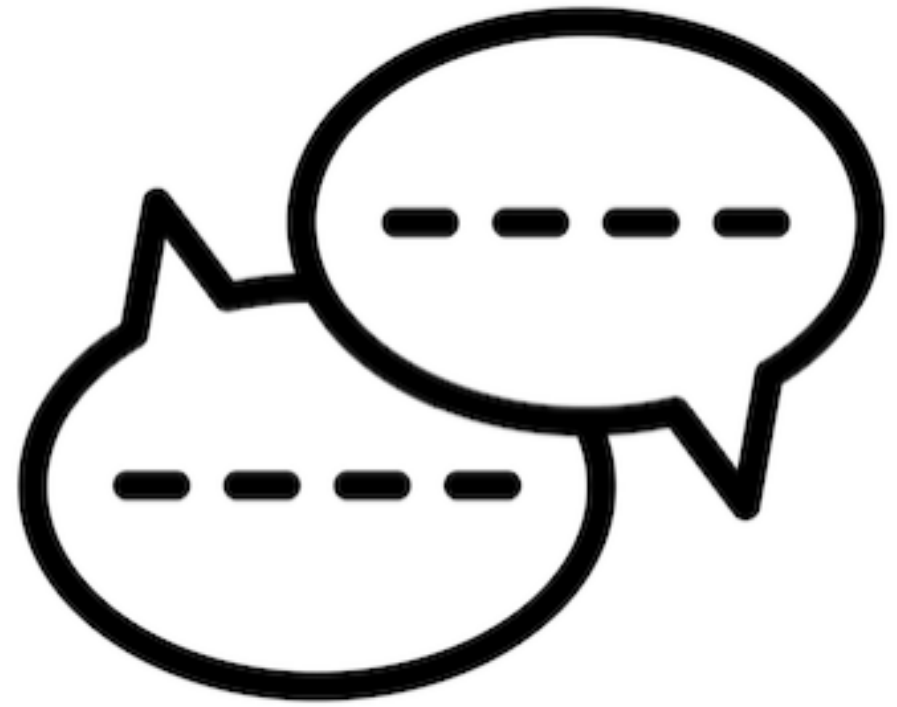
Stimulus + context + communicatie



Stimulus + context + communicatie

Durf praten over seks

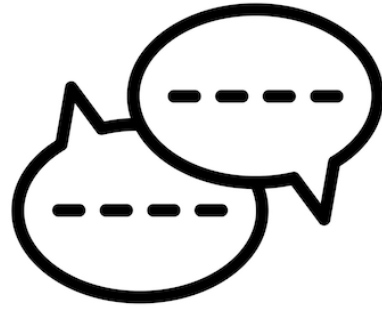
Rik van Lunsen



Wat moet ik daar dan mee?

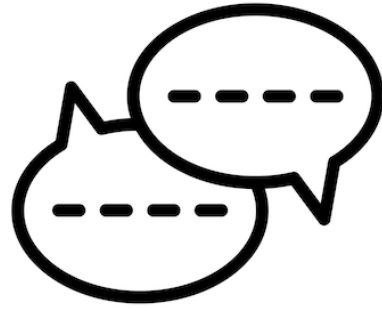
Psychische problemen en seks

Seks en psyche



- Psychische problemen -> veranderingen in seksuele behoefte en seksuele respons
 - Symptomen
 - Medicatie (vraag naar bijwerkingen)

Seks en psychopharmaca



Antidepressiva: 80% **SSRI** rapporteert seksuele bijwerkingen, ook bij TCA

- verminderd verlangen en uitgesteld orgasme. Ook priapisme, restless genital syndrome, post SSRI sexual dysfunction

Antipsychotica: menstruatiestoornissen, gynaecomastie, galactorroe (< prolactine)

- Risperidon meeste en clozapine minste bijwerkingen

Anxiolytica: toename van neurotransmitter GABA. Snel effect

- benzodiazepines dosisafhankelijk vertragend effect op orgasme en verlangen door sedatie en gewichtstoename

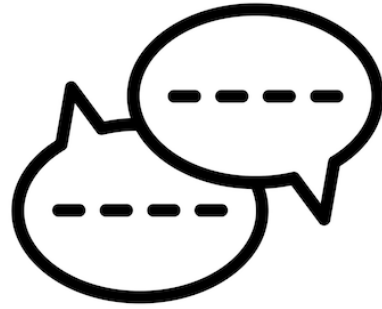
Stemmingstabilisatoren

- lithium als monotherapie weinig bijwerkingen, wel in combinatie met benzodiazepines

Stimulantia

- bij acuut (niet bij chronisch) gebruik verhoging van verlangen en opwindning

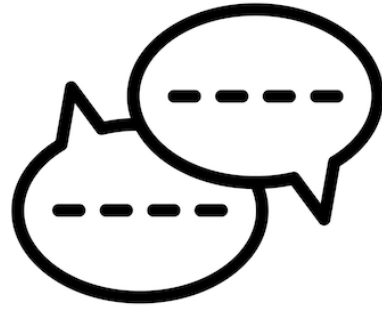
Seks en psyche



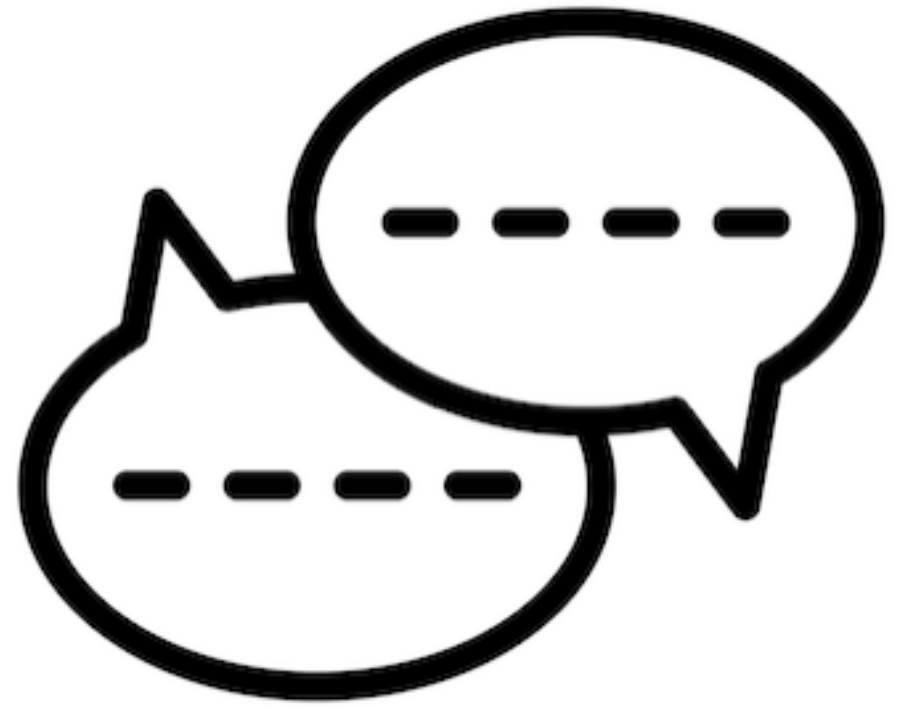
- Psychische problemen -> veranderingen in seksuele behoefte en seksuele respons
 - Symptomen
 - Medicatie (vraag naar bijwerkingen SSRI)
 - Symptoom of stoornis op zich?

Een seksueel probleem lost niet vanzelf op

Seks en psychiatrie



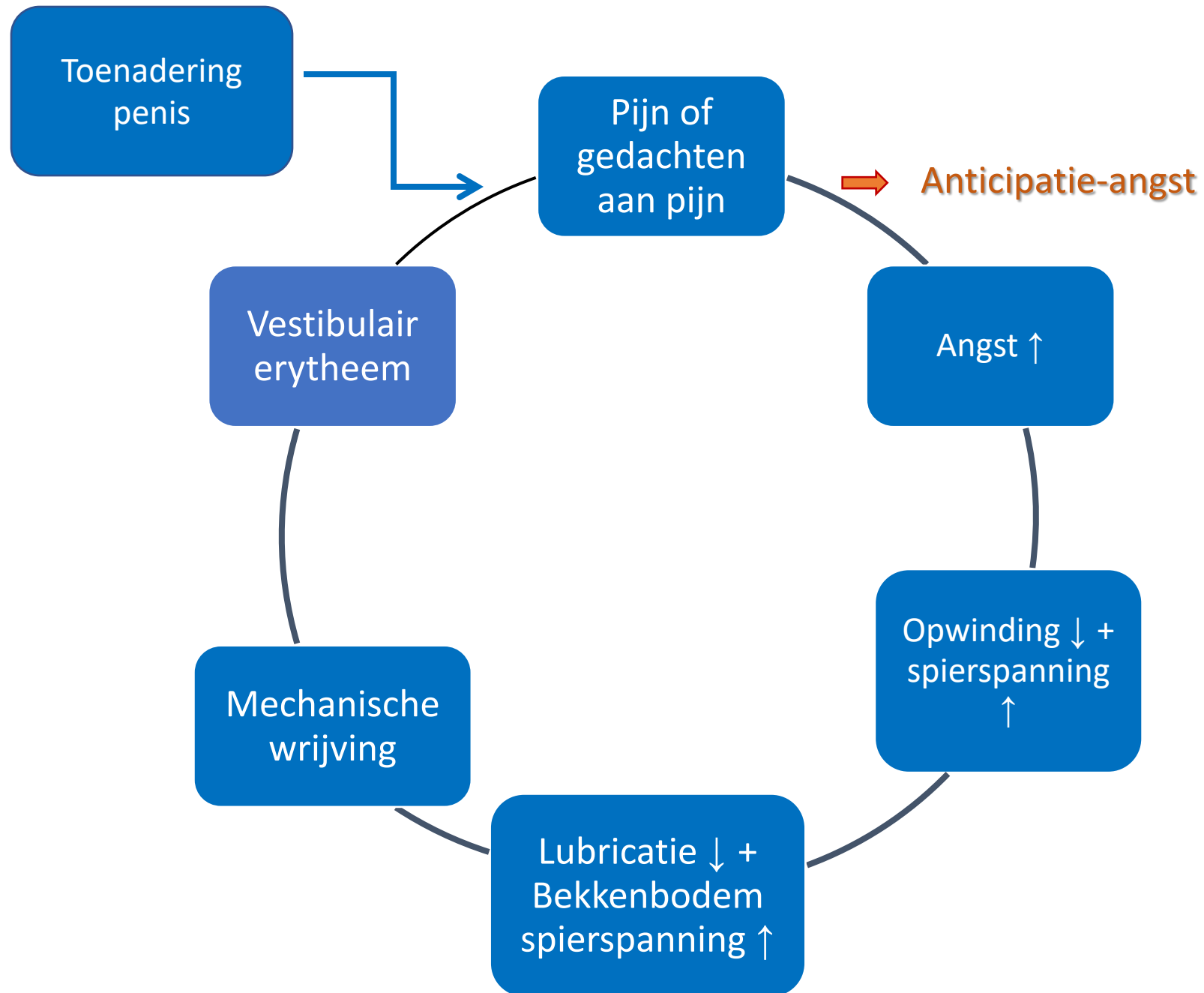
- Aseksueel – hyperseksueel – trauma
- Iedereen heeft recht op seksueel plezier -> van preventie naar positieve seksualiteit
 - Privacy
 - Kwetsbaarheid



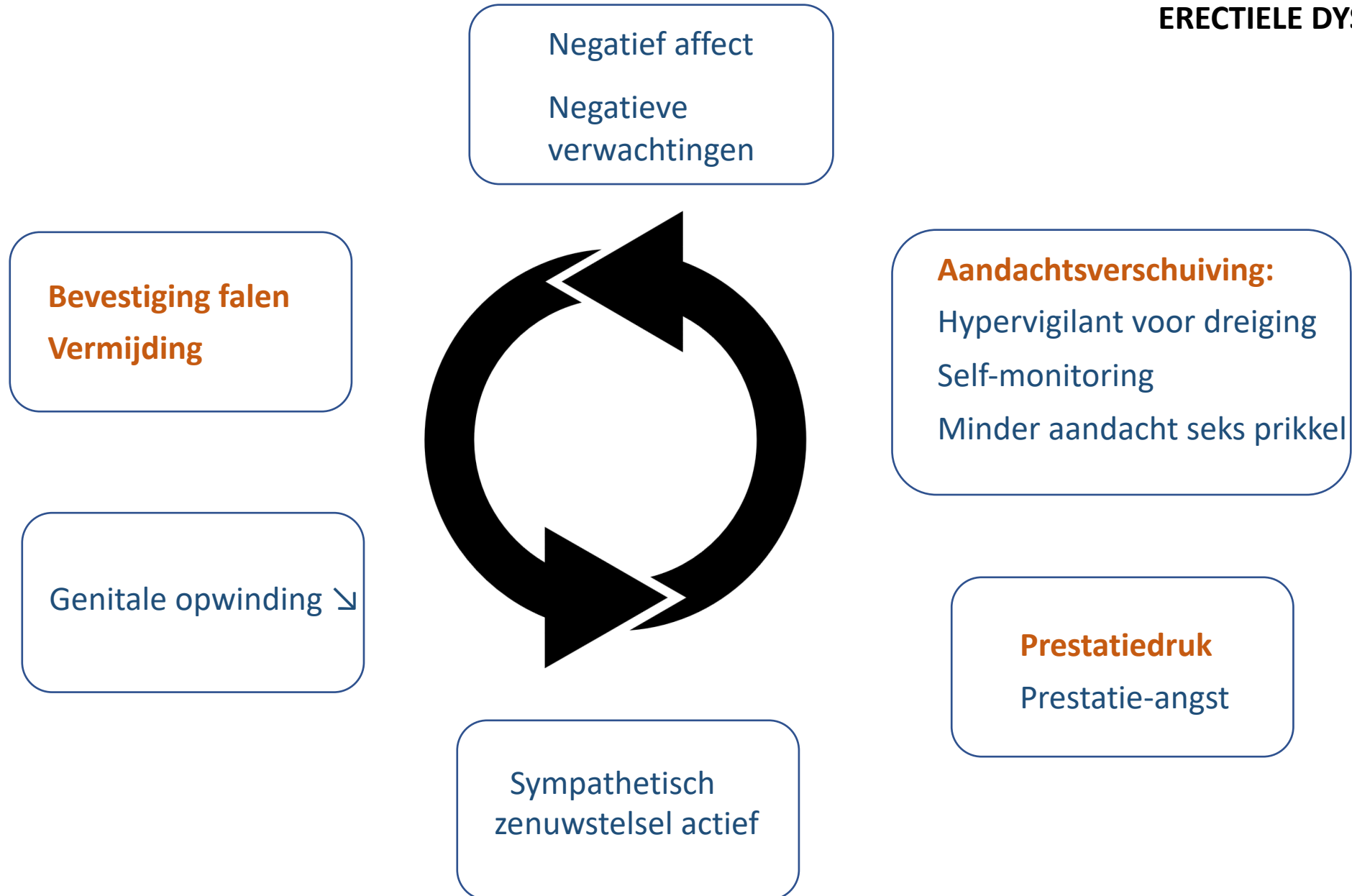
Wat moet ik daar dan mee?

Link met CBT

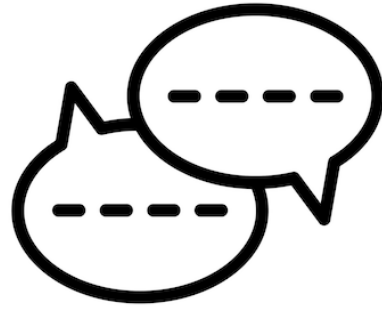
GENITALE PIJN



ERECTIELE DYSFUNCTIE

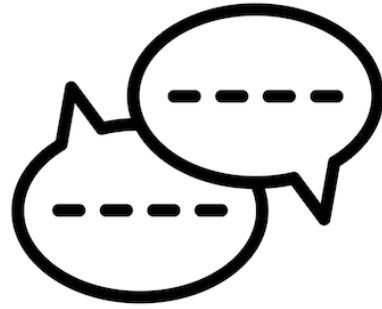


Seks en CBT



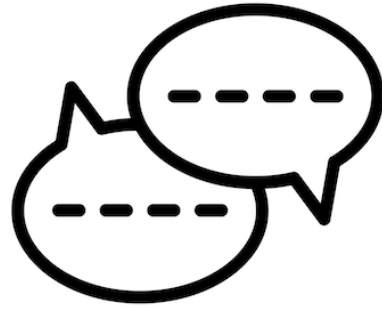
- Extinctie van angst (bv voor pijn)
- Contra-conditionering (relaxatie, opwinding)
- Systematische desensitisatie -> sensate focus (strelen met aandacht voor het lichaam en zonder prestatie-druk)
- Exposure (vaginisme)
- Dysfunctionele cognities uitdagen (macho-beliefs en ED)
- 3th wave CBT -> mindfulness en ACT

Genitale pijn



- Pijn-stop
- **Relaxatie** bekkenbodemspieren
- Seksuele repertoire uitbreiden -> **verwachting** van plezier
- **Catastroferen** en **hypervigilantie**
- Therapie-begeleide **exposure** bij vaginisme (*terKuile et al., 2006*)
- **Mindfulness** (*Brotto et al., 2014*)

Erectiele dysfunctie



- Sensate focus met penetratieverbod -> **faalangst** en **prestatiedruk** wegnemen
- Cognities uitdagen: **onrealistische verwachtingen** mannelijke 'prestatie'
- Seksuele stimulatie:
 - Inhibitie - excitatie
 - Meer, langere en meer directe stimulatie (masturbatie, fantasie, toys)
 - ↘ focus op penetratie
 - Seks plannen: **vermijding** doorbreken

The background is a vibrant, abstract composition of overlapping organic shapes in teal, light blue, pink, yellow, and grey. A large, semi-transparent magnifying glass is positioned over the center, with its handle extending from the bottom left and its lens framing the text. Inside the lens, the word 'SEX' is faintly visible in a light blue, handwritten-style font.

**Seksuologie is een vak apart
... en ook weer niet**

Durf praten over seks