MS & seksualiteit

Behoefte aan vrijen

Het kan voorkomen dat de behoefte om te vrijen minder wordt als u MS heeft. Maar de meeste mensen met MS hebben net zoveel seksuele gevoelens en net zoveel behoefte aan intimiteit als ieder ander. Het is niet nodig om seksualiteit en intimiteit te moeten missen als u MS heeft, maar het behoeft wel enige aandacht.

Seksuele problemen

Seksuele problemen bij mannen bestaan uit gevoelsstoornissen, erectieproblemen (problemen met het stijf worden of blijven van de penis) en/of ejaculatieproblemen (problemen met de zaadlozing). Er zijn verschillende medicijnen verkrijgbaar om de klachten en symptomen zoveel mogelijk te verminderen, bijvoorbeeld Viagra, Alprostadil, Papverine.

Seksuele problemen bij de vrouw kunnen bestaan uit het uitblijven van een orgasme, of het minder vochtig worden van de vagina bij seksuele opwinding. Voor dit laatste kan een glijmiddel op waterbasis uitkomst bieden.

Bij de seksuele problemen van zowel man als vrouw spelen praktische problemen een grote rol. Denk hierbij aan slappe of juist stijve spieren, vermoeidheid, pijn, (de angst voor) incontinentie en psychologische factoren.

Deskundige hulp

Ervaart u problemen op seksueel gebied, bespreek die dan met uw neuroloog, MS-verpleegkundige of huisarts. Zij kunnen u eventueel doorverwijzen naar een behandelaar die gespecialiseerd is in seksuele problemen, bijvoorbeeld een gynaecoloog, uroloog, seksuoloog of psycholoog.

Tips en adviezen

- Praat! Maak er geen taboe van. Humor kan een geweldige ijsbreker zijn.
- Wees creatief in het vinden van alternatieven voor intimiteit als het vrijen niet zo verloopt als voorheen.
- Verlies van urine en/of ontlasting tijdens het vrijen kunt u voorkomen door van te voren naar het toilet te gaan en tijdelijk wat minder te drinken.
- Kies een tijdstip van de dag waarop u niet zo moe bent.

Code NEU-324

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis
Laatste revisie: 1 juli 2026 - 14:50