



LZV Contactdag 2025

Praten over seks, hoe doe je dat?

Merel van Amstel (Jellinek)

en

Wendy Boezer (Psychotraumacentrum Zuid Nederland)



**Op welke moment bespreek jij nu
het thema intimiteit en seksualiteit
met je de veteraan en diens relaties?**



Zo'n 90% ervaart het vragen naar seksualiteit door de behandelaar als waardevol.

Altijd bespreekbaar maken!!

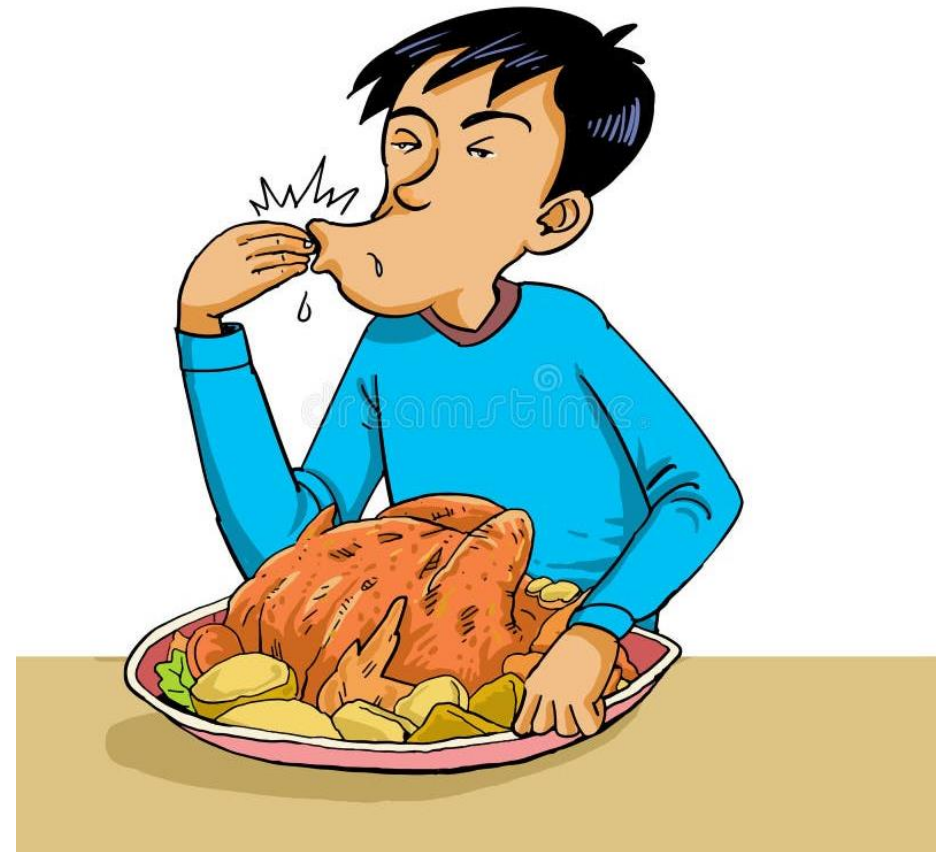
Oefening



Maak tweetallen

Wat is je lievelingsgerecht?

Beschrijf de smaak, geur,
textuur en locatie.



Waarom is praten over intimiteit en seksualiteit zo moeilijk?



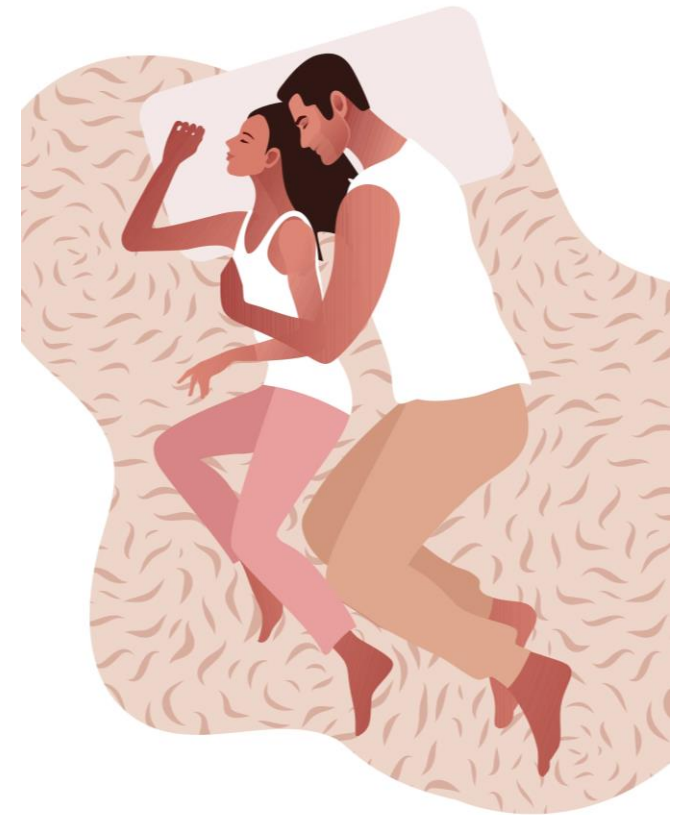
- Prioriteit/gebrek aan tijd
- Handelingsverlegenheid/gebrek aan kennis
- Angst voor grensoverschrijding (voor zowel cliënt als hulpverlener)
- Angst voor gevolgen, wat maak ik los?
- Sociaal ongemak (eventueel versterkt door leeftijd, gender, cultuur, seksuele voorkeur)
- Confrontatie met eigen seksualiteit



Belangrijk voor je het gesprek begint



- Er kunnen ook geen klachten zijn
- Intimiteit en seksualiteit zijn 2 andere thema's, kunnen maar hoeven niet samen te hangen
- Seks is meer dan penetratie
- Cliënten kunnen meerdere partners hebben en/of vreemdgaan
- Cliënten kunnen sekswerkers bezoeken of zijn zelf sekswerker
- Cliënten hebben soloseks
- Cliënten hebben (schaamtevolle) fantasieën/parafilie
- Soms hebben cliënten weinig seksuele kennis
- Niet alle cliënten hebben seks of hebben geen fijne seks
- Er kan veel leed en schaamte zijn
- Genderidentiteit en seksuele identiteit zijn fluïde
- Taalgebruik verschilt per persoon



Openingszinnen



Wanneer begin je er eigenlijk over?

- Hebben de huidige klachten ook invloed op het gebied van intimiteit en seksualiteit?
- Spelen de patronen tussen jullie ook door op het gebied van intimiteit en seksualiteit?
- Vindt je het goed als ik wat vragen stel over seksualiteit?
- Zijn er zorgen of vragen die je hebt op het gebied van seksualiteit?
- Bij deze problematiek horen we weleens dat er sprake is van (erectieproblemen, geen zin in seks, etc.). Hoe is dat bij jullie/jou?
- Soms ervaren mensen seksuele bijwerkingen bij deze medicatie. Herken je dat?
- Zijn er zaken die je op seksueel gebied anders zou willen?





Tips en handvatten voor gesprek

- Aansluiten bij de taal van de veteraan en diens relaties
- Agenderen
- Weet waarom je er naar vraagt
- Fiacetteren en informeren
- Afstappen van probleemoplossend gedrag
- Communicatieve vaardigheden
- Trauma is soms al verwerkt.

Aandacht voor

- Veiligheid (context)
- Verschil bekende/onbekende
- Verschil man/vrouw
- Jonger/ouder dan jij bent
- Geaardheid
- Leeftijd
- Culturele verschillen



Klachtverheldering

- Wat is precies het probleem?
- Voor wie is het een probleem? De veteraan, diens partner of beide?
- Is er sprake van disfunctie?
 - Wanneer is de klacht begonnen (levenslang/verworven)?
 - Hoe is de klacht begonnen (geleidelijk/plotseling)?
 - In welke situatie speelt de klacht (situatief/gegeneraliseerd)?
 - Zijn er factoren die van invloed zijn (positief/negatief)?
- Heb je zelf een idee wat de klacht kan veroorzaken? (medisch, psychologisch, relationeel, situatief)?
- Is er slechts één seksueel probleem of is er co-morbiditeit van meer dan één probleem/disfunctie?

Oorzaken (bio-psycho-sociaal)

Biologisch

- Ziekten
- Medicatie
- Middelen
- Andere lichamelijke klachten
- Stimulus, context en stimulatie

Psychologisch

- Psychische klachten (stemming, angst, trauma, etc.)
- Schaamte, schuld, angst
- Prestatiedruk
- Zelfbeeld
- Zin en verlangen

Sociaal

- Relationale factoren
- Wonen
- Stressoren (financiën, werk, etc.)
- Life-events (kinderen, verhuizing, etc.)
- Opvoeding
- Religie
- Communicatie

Seksueel

- Seksuele ontwikkeling
- Kijk op seksualiteit
- Ervaring met seksueel misbruik/geweld
- Fases in de responscyclus (verlangen, opwindend, orgasme)
- Huidige seksualiteit (hoe vaak alleen/met partner, naar tevredenheid)

Oefenen





Zou je het thema seksualiteit nu eerder en vaker bespreken met de veteraan en diens relaties?