



## Seks En Overgang

---

Translated by Henk Oosterhof, Femi Janse and Dorenda van Dijken from the Dutch Menopause Society.

The International Menopause Society is grateful for permission to adapt for global use the information sheet that was originally produced by the **Australasian Menopause Society**. The medical and scientific information provided might not be relevant to a particular woman's circumstances and should always be discussed with her own health-care provider.

[www.menopause.org.au](http://www.menopause.org.au)

# Seks En Overgang

[www.menopauseinfo.org](http://www.menopauseinfo.org)

menopause  
Info

International **IMS**  
Menopause Society  
Promoting education and research on midlife women's health



## Heeft de overgang invloed op mijn seksleven?

Als uw seksleven goed is vóór de menopauze, zal het waarschijnlijk goed blijven na de menopauze. Hoewel de hormonale veranderingen van de overgang het seksleven van sommige vrouwen kan beïnvloeden, is seksueel welzijn vaak een complex probleem van jou en je partner.

### Veranderingen in uw seksleven kunnen zijn:

- gebrek aan interesse in seks (laag libido)
- moeite om opgewonden te raken
- moeite met het krijgen van een orgasme
- vaginale pijn tijdens geslachtsgemeenschap als gevolg van vaginale droogheid of problemen van uw bekkenbodemp.

Voordat u denkt dat veranderingen in hormoonspiegels uw problemen veroorzaken, is het belangrijk om te bedenken dat veel andere factoren invloed kunnen hebben op uw seksleven.

### Deze zijn:

- zich minder aantrekkelijk voelen voor je partner
- je gestrest voelen in je persoonlijke leven - jongleren met de zorg voor kinderen, ouders, financiën of je partner
- weinig vrije tijd hebben om met je partner door te brengen
- het hebben van een partner die seksuele problemen heeft
- het nemen van medicijnen die de seksuele functioneren beïnvloedt, bijvoorbeeld antidepressiva
- het hebben van medische aandoeningen die de seksuele functie beïnvloeden – gynaecologische chirurgie kan vaginale pijn veroorzaken of uw vermogen om opgewonden te raken beïnvloeden.

Het is belangrijk om naar alle aspecten van je seksuele gezondheid en welzijn te kijken. Als u problemen ondervindt, kan een arts of sexuooloog u helpen bij het onderzoeken van de oorzaken die van invloed zijn op uw seksleven. Uw arts kan bekijken of hormonale therapie uw seksleven kan verbeteren of dat u of uw partner andere hulp nodig heeft, zoals counseling of verwijzing naar een bekkenfysiotherapeut voor bekkenbodemspierproblemen.

### Belangrijkste punten

- Als je seksleven goed is voor de menopauze, zal het waarschijnlijk goed blijven na de menopauze. Seksueel welzijn is complex en vele andere persoonlijke factoren in je leven kunnen hierbij betrokken zijn.
- Vaginale droogheid kan worden behandeld met crèmes en glijmiddel. Hormonale behandelingen omvatten oestrogeen of testosteron therapie, maar gebruik alleen testosteron in concentraties gemaakt voor vrouwen.
- Uw arts, een bekkenfysiotherapeut of een counselor moet samen met u kijken naar de vele factoren die van invloed kunnen zijn op uw seksleven.

### Vaginale droogheid

Door een lagere oestrogeenspiegel hebben veel vrouwen last van vaginale droogheid en dit kan de seks ongemakkelijk of pijnlijk. Dit kan een bijzonder probleem zijn voor vrouwen met borstkanker behandeld met aromataseremmers.

### Neem contact op met uw arts, omdat dit kan worden behandeld met:

- vaginale oestrogeentherapie
- niet-hormonale vaginale vochtinbrengende crèmes
- glijmiddel tijdens de seks.



## Testosterontherapie kan de seksuele functie bij sommige vrouwen verbeteren

De vrouw maakt van nature testosteron gedurende haar hele leven, hoewel ze slechts een tiende van het testosteronniveau van mannen hebben. Testosteronniveaus nemen geleidelijk af met de leeftijd, maar veranderen niet dramatisch door de menopauze, tenzij u in de menopauze bent gekomen vanwege een operatie of chemotherapie. Bij vrouwen wordt testosteron omgezet in oestrogeen en kan het ook belangrijk zijn voor de seksuele functie, botsterkte, spierkracht en andere lichaamsfuncties. Sommige studies hebben gesuggereerd dat testosteronbehandeling de seksuele functie bij sommige vrouwen kan verbeteren. De veiligheid en effectiviteit van testosterontherapie bij vrouwen met borstkanker is echter niet bekend.

## Oestrogeentabletten en seksuele functie

Oestrogeentabletten kunnen ervoor zorgen dat testosteron in uw bloed minder biologisch actief wordt en zo uw seksleven beïnvloeden. Als uw arts denkt dat dit het geval kan zijn, kunnen ze proberen u over te schakelen naar een oestrogeengel of -pleister. Dit kan testosteron in uw bloed helpen om actiever te worden en uw seksleven verbeteren.

## DHEA

DHEA (dehydroepiandrosteron) is een hormoon dat je lichaam aanmaakt en vervolgens omzet in testosteron en oestrogeen. Om deze reden denken sommige mensen dat DHEA-supplementen de seksuele functie kunnen verbeteren of een 'anti-aging' effect kunnen hebben. Maar veel studies hebben geen bewijs gevonden dat DHEA kan helpen bij klachten van de menopauze of seksuele functieproblemen, behalve vaginale droogheid.

---

## Waar kunt u informatie vinden over behandelingsopties?

Als u zich zorgen maakt over uw seksleven, kan uw arts u helpen. Uw arts kan u vertellen over de veranderingen in uw lichaam en opties bieden voor het beheer van uw gezondheid en eventuele symptomen.

