

Intimiteit en seksualiteit bij longziekten

Inleiding

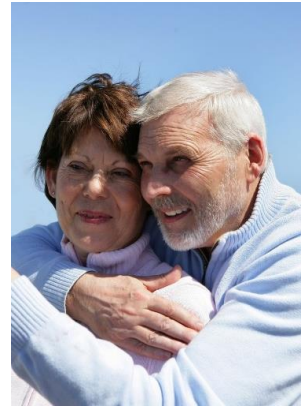
Intimiteit en/of seksualiteit horen bij het leven. De een is hierin wat actiever dan de ander en in de ene periode loopt het beter dan in de andere. Dit geldt voor iedereen, gezond of ziek. Seksuele gevoelens verdwijnen niet als u een longziekte heeft, maar een longziekte kan wel veel invloed hebben op uw seksleven. Als u neerslachtig bent heeft u meestal minder zin om te vrijen. Toch hoeft een longziekte geen belemmering te zijn voor een goede seksuele relatie. Het is belangrijk te accepteren dat er belemmeringen zijn. Zoek naar wat wel kan en grijp nieuwe mogelijkheden aan. In deze folder vindt u informatie die u kan helpen van seks te genieten met zo min mogelijk ademhalingsproblemen.

Invloed van ouder worden

Sommige veranderingen in uw seksleven worden veroorzaakt door het ouder worden en niet door uw longproblemen. Bij mannen is het bijvoorbeeld normaal dat erecties langzamer komen en dat orgasmen langer op zich laten wachten. Bij ouder wordende vrouwen kan het vrijen moeilijker gaan omdat hun vagina minder vochtig wordt bij opwinding.

Intimiteit en seksualiteit bij kortademigheid

Uw longziekte kan u belemmeren om seks (lees ook intiem contact) te hebben. Vermoeidheid en benauwdheid kunnen zin in seks verminderen. U kunt zich minder aantrekkelijk voelen als u slijm ophoest. U kunt ook bang zijn voor een hoestaanval of kortademigheid tijdens het vrijen. Zoenen gaat bijvoorbeeld moeilijk als u benauwd bent. Of u verdraagt geen druk op de borstkas als u stevig omhelsd wordt of als u tijdens het vrijen onder ligt. U moet het vrijen soms onderbreken om uit te rusten, om op adem te komen of om medicijnen in te nemen.



Invloed van de longziekte op uw relatie

Uw relatie kan veranderen en onder druk komen te staan als seks niet meer gaat zoals vroeger. Uw lichaam reageert anders of werkt niet meer zoals u wilt en u moet zich aanpassen aan lichamelijke beperkingen. Wat dit voor u betekent, hangt voor een deel af van de fase in uw leven waarin de longziekte zich bij u openbaarde. Als dat op latere leeftijd was, kunnen uw relatie en uw seksleven behoorlijk op z'n kop komen te staan. Problemen met seks kunnen leiden tot schuldgevoelens, spanningen, verlies van zelfvertrouwen en verstoring van het emotionele evenwicht. Dit betekent dat u als het ware afscheid neemt van de seksualiteit die u gewend was.

Intimiteit en/of seksualiteit en energie

Hoe ernstiger de longziekte hoe moeizamer het vrijen kan worden. Seks kost energie en vraagt veel inspanning van uw hart en longen. In korte tijd worden uw ademhaling en hartslag sneller, en uw bloeddruk hoger. Maar na afloop komen ze ook weer snel terug op hun normale niveau.

“Met liefde, geduld en begrip kan ook iemand met een longprobleem een prettige seksuele relatie hebben.”

Wat kunt u eventueel doen

- De meeste mensen praten niet gemakkelijk over seksualiteit. Maar openheid kan de eerste stap zijn naar een oplossing. Praat er met elkaar over of bespreek uw problemen met uw arts of de Astma/COPD-verpleegkundige.
- Probeer uw lichamelijke conditie te verbeteren. Overleg eventueel met uw behandelend arts welke mogelijkheden er voor u zijn.
- Sommige medicijnen kunnen uw seksuele verlangens en uw seksueel functioneren verminderen. Mocht u hiervan problemen ondervinden, bespreek dit dan met uw arts.

“Anders vrijen of maar niet ...?”

- Wijzig uw gewoontes bij het vrijen niet teveel als dit voor u stress veroorzaakt.
- Probeer open met elkaar over seks te praten. Praat (en lach) over moeilijkheden die u of uw partner ondervindt en vertel elkaar wat u prettig vindt. Probeer zoveel mogelijk rekening te houden met elkaars wensen en verlangens en met elkaars beperkingen en mogelijkheden. Ga eerlijk en respectvol met elkaar om. Probeer het samen zo leuk mogelijk te maken op een zo ontspannen mogelijk, veilige en respectvolle manier.
- Soms kunnen ontspanningsoefeningen helpen. Ademhalingsoefeningen, maar ook een lekkere bodymilk, een massage of samen naar een romantische of erotische film kijken.

- Probeer samen zoveel mogelijk te genieten van intimiteit. Gevoelens kunt u op verschillende manieren uiten. Lichamelijk contact zoals elkaar vasthouden, knuffelen, kussen en vertellen dat je om elkaar geeft, zijn net zo belangrijk als de gemeenschap zelf.
- Seks hoeft niet altijd spontaan te zijn. Plan seks op momenten waarop u uitgerust bent. Bereid uzelf eventueel voor door een kortwerkende luchtwegverwijder te gebruiken en (eventueel samen) minstens 15 minuten te gaan rusten, zodat de luchtwegverwijding effectief genoeg is en u meer energie heeft. Vraag er naar bij uw COPD-verpleegkundige.
- Zorg ervoor dat u zich comfortabel voelt en ontspannen bent. Zorg bijvoorbeeld dat u het niet te warm of te koud heeft. Als u boos, vermoeid of gestrest bent, kunt u beter niet vrijen. Seks kan deze gevoelens verergeren en dit komt uw ademhaling niet ten goede.



- Vermijd seks na een zware maaltijd of na ruim gebruik van alcohol. Uw ademhaling is moeilijker met een volle maag of een opgeblazen gevoel. Alcohol kan uw seksueel functioneren verminderen. Hoewel een kleine hoeveelheid alcohol kan juist ontspanning geven. Overleg met uw arts of u alcohol kunt gebruiken in combinatie met uw medicijnen. Zuurstof kan uw uithoudingsvermogen verhogen. Als u thuis zuurstof gebruikt, kunt u dit voor, tijdens of na het vrijen gebruiken.

“Ik vind seksualiteit nog steeds belangrijk maar we doen het wel minder en anders dan voordat ik ziek werd.”

- Als u een masker gebruikt, kunt u hiervoor in de plaats om een neusbril of neuslang vragen.
- Als u slijm ophoest doe dit dan zoveel mogelijk voordat u gaat vrijen. Houd rekening met de momenten waarop u het meeste slijm ophoest. Vaak is dat 's morgens.
- Als u tijdens het vrijen kortademig wordt, probeer dan om een paar keer langzaam diep in en uit te ademen of even te pauzeren. Dat is beter dan met vrijen te stoppen!
- Kies bij de wens van geslachtsgemeenschap een houding die voor u het minst belastend is. Vindt u het gemakkelijker seks te hebben wanneer u beiden op uw zij ligt? U kunt met het gezicht naar elkaar toe of achter elkaar liggen. Of ligt u het liefst onder? Let er dan op dat uw partner niet met het volle gewicht op uw borstkas drukt. Probeer uit wat het beste gaat.

- Kijk of het mogelijk is wat hoger in uw bed te gaan liggen door bijvoorbeeld de hoofdsteen wat omhoog te zetten.
- Soms zijn bepaalde hulpmiddelen nodig of moet u bepaalde voorbereidingen treffen om lekker te kunnen vrijen. Hulpmiddelen of voorbereidingen (bijvoorbeeld het opzetten van rustgevende muziek) kunnen wat kunstmatig aandoen, zeker in het begin, maar probeer er speels mee om te gaan. Als het vrijen daardoor beter gaat, hoort het er op den duur gewoon bij.

Voel u vrij om ons vragen te stellen of te praten over zorgen die u heeft met betrekking tot seks. Wellicht heeft u ook suggesties die andere patiënten kunnen helpen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met uw Astma/COPD-verpleegkundige. Met medische vragen kunt u bij uw behandelend arts terecht. Ook voor eventuele verwijzing binnen het ziekenhuis bestaan er mogelijkheden.

“Ik ben niet meer wie ik ooit was, ik kan niet meer wat ik ooit kon, maar ook voor mij schijnt nog steeds de warme levenszon.”

Telefoonnummers en adressen

Astma/COPD-verpleegkundige

T: 0492 – 59 59 42

Telefonisch spreekuur: maandag tot en met vrijdag
van 13.30 – 14.30 uur

E: copdconsulent@elkerliek.nl

Polikliniek Longartsen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 13

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 53



Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55