Rutgers

Expertisecentrum seksualiteit

Astma of COPD & seksualiteit

Minder zin in seks?

Minder zin in seks komt vaak voor bij mensen met astma of COPD en is heel normaal. Door de volgende factoren kan het zijn dat je minder zin hebt in seks. Bij elk punt lees je wat je eraan kunt doen.

(Angst voor) benauwdheid

Angst om benauwd te worden of te hoesten, of angst om uitgeput te raken tijdens het vrijen, kan zorgen voor minder zin in seks.

Wat kan jij doen?

1. Een goed klimaat in de slaapkamer is belangrijk: te koud kan een hoestprikkel geven, te warm kan extra benauwdheid geven.

2. Bij astma kan overdag vrijen prettiger zijn, omdat de klachten dan rustiger zijn.

3. Blijf je luchtwegmedicijnen trouw gebruiken, ook in perioden dat het goed gaat. Zo voorkom je zo veel mogelijk te grote schommelingen in je longklachten.

4. Houd een inhalator met een luchtwegverwijder in de buurt. Het idee dat je snel een pufje kunt nemen als je benauwd wordt, geeft zekerheid.

5. Experimenteer met vrijen in houdingen waarbij het gewicht op de borst wordt verminderd. Zo wordt de ademhaling niet extra belemmerd. Denk bijvoorbeeld aan de zijligging of aan seks zonder penetratie, knuffelen of een massage.

Negatief lichaamsbeeld

Veranderingen of beperkingen als gevolg van ziekte of medicijnen kunnen leiden tot onzekerheid of een negatief beeld van jezelf Hierdoor kun je je geremd voelen. Huidproblemen kunnen onzekerheid geven, of maken dat je het niet fijn vindt om aangeraakt te worden.

Als je door veranderingen aan je lichaam seks vermijdt, bijvoorbeeld omdat je je minder aantrekkelijk voelt, is het belangrijk om opnieuw vertrouwd te raken met je lichaam.

Kijk voor tips op seksualiteit.nl/tips-tools.

Vermoeidheid

Een minder goede lichamelijke conditie, verminderde energie of vermoeidheid dwingt je om keuzes te maken. Aan de ene kant kost het hebben van seks energie, waardoor je andere dingen niet kunt doen Aan de andere kant kan seks juist ook energie geven.

Wat kan jij doen?

1. Een goede conditie is belangrijk. Zorg daarom voor voldoende beweging, afgestemd op jouw situatie. Loop een blokje om, doe boodschappen op de fiets, neem de trap of ga (gedoseerd) sporten.

2. Neem de tijd voor het vrijen. Mensen met ademhalingsklachten hebben minder last als ze ruim de tijd nemen voor het vrijen en het tempo van de bewegingen lager is.

3. Heb seks wanneer je uitgerust bent en neem pauzes.

Allergieën

Mensen met astma kunnen last hebben van allergieën, bijvoorbeeld een latexallergie. Ook zijn er mensen die allergisch reageren op lichamelijk contact, door stoffen in het speeksel, sperma of vaginaal vocht van de partner.

1. Gebruik altijd een niet-latex condoom als je last hebt van een latexallergie.

2. Als je allergisch bent voor stoffen in het speeksel, sperma of vaginaal vocht van je partner, kun je bij het vrijen een (niet-latex) condoom gebruiken. Hiermee voorkom je contact met vaginaal vocht of sperma en is de kans op een allergische reactie kleiner.

Bezorgde partner

Door je ziekte kunnen de rollen in een relatie veranderen. Als je partner te zorgend, ongerust of angstig is, kan dit de zin om te vrijen beïnvloeden. Bespreek met je partner de veranderingen die zich voordoen als gevolg van de ziekte.

Anticonceptie

Soms zorgt anticonceptie met hormonen ervoor dat astma verergert, maar dat verschilt per persoon. Het is belangrijk om in de gaten te houden hoe jouw lichaam op anticonceptie reageert en dat te bespreken met je huisarts. Als je allergisch bent voor latex condooms, kun je condooms van polyurethaan gebruiken.

Op seksualiteit.nl staat een schema waarop je ziet welke vormen van anticonceptie veilig en onveilig zijn en bij welke middelen je een arts moet raadplegen.

Erectieproblemen

Voor mannen met COPD kan het krijgen of houden van een erectie moeilijk zijn, onder andere als gevolg van zuurstofgebrek of medicatie. Mannelijke rokers hebben vaak ook last van vaatproblemen. Deze combinatie kan erectieproblemen veroorzaken of verergeren.

Wat kan jij doen?

1. Lichamelijk fit zijn, verkleint de kans op erectieproblemen. Verbeter je conditie door dagelijks te bewegen. Ook stoppen met roken, minder alcohol drinken en gezond eten helpt.

2. Zorg voor extra stimulatie van de penis als aanraken of fantaseren niet voldoende is om een erectie te krijgen. Bijvoorbeeld door de penis steviger vast te houden of een glijmiddel te gebruiken. Je kunt ook een vibrator gebruiken voor extra stimulatie.

3. Prikkel je fantasie met behulp van bijvoorbeeld erotische films of foto's.

4. Praat erover met je partner. Probeer er geen probleem van te maken. Blijf elkaar aanraken en probeer eens op andere manieren te vrijen. De kans is groot dat je erectie terugkomt.

5. Wanneer je erectiepillen overweegt, kun je dit het beste overleggen met je arts.

Medicijnen

Medicijnen bij astma of COPD kunnen invloed hebben op je seksleven.

Irritatie aan de luchtwegen

Luchtwegverwijders kunnen een geïrriteerd gevoel geven in de keel of een droge mond, wat bij het zoenen vervelend kan zijn. Ook kunnen ze een onrustig gevoel geven. De één ervaart dat als seksueel positief, de ander als negatief.

Infecties

Ontstekingsremmers kunnen een schimmelinfectie in de mond veroorzaken. Dit kan vervelend zijn met zoenen en vrijen. Je kunt infecties in de mond voorkomen door na gebruik van een ontstekingsremmer de mond te spoelen of iets te eten.

Antibiotica en orale corticosteroïden (zoals prednison) kunnen vaginale schimmelinfecties veroorzaken. Hierdoor kan pijn bij seks ontstaan.

Fysieke en uiterlijke veranderingen

Corticosteroïden kunnen menstruatiestoornissen, stemmingswisselingen, depressie en persoonlijkheidsveranderingen veroorzaken. Bij langdurig gebruik kan het lichaamsgewicht toenemen en het uiterlijk veranderen. Langdurig gebruik kan ook zorgen voor minder testosteron en daardoor minder zin in vrijen. Corticosteroïden hebben invloed op de huid en veroorzaken snel blauwe plekken.

Als je vermoedt dat medicijnen je seksleven beïnvloeden, kunt je dit het beste met je arts bespreken.

Praat er over

Heb je ergens last van? Het is belangrijk om dit te delen en er met je partner over te praten.

Kom je er met je partner niet uit of is er sprake van een medische oorzaak?

Ga dan naar de huisarts. Die kan je helpen met het vinden van een oplossing en eventueel doorverwijzen naar een seksuoloog of consulent seksuele gezondheid. Je kunt ook zelf een hulpverlener zoeken via www.nvvs.info.

Rutgers Expertisecentrum seksualiteit

LONG FONDS

Meer weten?

www.seksualiteit.nl	Informatie, tips en oefeningen
www.longfonds.nl	Patiëntenvereniging
www.longforum.nl	Lotgenotencontact

Deze folder is geen vervanging van een consult of persoonlijk bezoek aan de arts of specialist. Rutgers is niet aansprakelijkheid voor schade als gevolg van het gebruik van deze informatie.