

Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit



Chronisch ziek & seksualiteit

Lichamelijke effecten

Sommige ziektes hebben een directe invloed op het lichaam. Dit is bijvoorbeeld het geval bij aandoeningen aan het zenuw-, vaat- of hormoonstelsel.

Mensen die hier last van hebben, kunnen merken dat hun lichaam niet goed reageert op seksuele prikkels. Ze hebben minder zin in seks, worden niet opgewonden als ze aangeraakt worden, de geslachtsdelen zijn minder gevoelig en het orgasme kan minder sterk voelen of uitblijven. Bij mannen kan het voorkomen dat ze minder vaak een erectie krijgen en bij vrouwen kan de vagina minder vochtig worden.

Wat kan jij doen?

Deze directe invloeden zijn meestal niet weg te nemen, maar vaak is er wel een manier te vinden om er mee om te gaan.

- 1 Bij moeite met het opgewonden worden, kan gezocht worden naar extra prikkelingen. Bijvoorbeeld fantasieën, opwindende verhalen of hulpmiddelen, zoals een vibrator.
- 2 Glijmiddel kan bijdragen aan de opwinding en helpen bij een droge vagina.

Indirecte veranderingen

De seksualiteit kan daarnaast indirect veranderen door de symptomen van de ziekte, bijvoorbeeld door pijn, stijfheid, vermoeidheid, evenwichtsstoornis, incontinentie of verlamming.

Ook een uiterlijke verandering kan van invloed zijn op de beleving van seksualiteit, bijvoorbeeld door een veranderd lichaamsbeeld. Je kunt bijvoorbeeld minder zeker zijn over je lichaam als gevolg van littekens of gewichtstoename door medicijngebruik. Dit vraagt dat je opnieuw vertrouwd raakt met je lichaam en dit kost tijd.

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

Psychische effecten

Het kan zijn dat je door een ziekte op een andere manier moet omgaan met seksualiteit. Dingen die voor de ziekte konden, kunnen soms niet meer.

Dit kan leiden tot gevoelens van verdriet en rouw of tot gevoelens van boosheid. Als je je moeilijk kunt aanpassen aan veranderingen en deze ziet als een achteruitgang, kan dit invloed hebben op het seksleven. Het vermijden van seks is dan een veel voorkomende reactie.

Wat kan jij doen?

Ga opzoek naar andere manieren om seksualiteit te beleven

- 1 Deel seksuele fantasieën met je partner als lichamelijk weinig mogelijk is.
- 2 Ontdek welke plekken van het lichaam zorgen voor opwinding bij aanraking.
- 3 Zorg voor intimiteit door met elkaar te knuffelen, interesse te tonen of complimentjes te geven.

Medicijnen en operaties

Sommige medicijnen hebben bijwerkingen die invloed kunnen hebben op het seksleven, zoals verminderde zin in seks, erectieproblemen, vaginale droogheid of orgasme problemen.

Naast medicijnen kunnen operaties van invloed zijn. Het lichaam moet herstellen en dit kost energie, de wond kan pijn doen en medicatie kan bijwerkingen hebben. Bovendien kan een operatie ervoor zorgen dat je je minder aantrekkelijk voelt.

Anticonceptie

Bij sommige ziektes kunnen niet alle soorten anticonceptie gebruikt worden. Sommige anticonceptie kan minder goed werken of je kunt er zeker van worden.

Dit hangt onder meer af van de medicatie die iemand gebruikt en de lichamelijke conditie. Gelukkig zijn er veel verschillende soorten anticonceptie, dus er is altijd wel een middel dat geschikt is.

Op [seksualiteit.nl](https://www.seksualiteit.nl) staat een schema waarin je kunt zien welke vormen van anticonceptie veilig en onveilig zijn bij verschillende ziekten en bij welk middel je een arts moet raadplegen. Staat jouw ziekte er niet bij? Vraag het dan aan de arts, ook als je twijfelt of een bepaald middel wel geschikt is voor jou.

Ziek sinds de kindertijd

Kinderen met een chronische ziekte hebben soms een andere seksuele ontwikkeling gehad dan hun gezonde leeftijdsgenoten.

Vaak worden zij heel beschermd opgevoed, waardoor zij weinig de gelegenheid hebben gehad om te experimenteren met seks. Sommige ouders denken zelfs dat kinderen en jongeren met een chronische ziekte helemaal geen seksuele gevoelens kennen.

Deze opvatting houdt ze tegen om hun kind informatie te geven over seks en om het de gelegenheid te geven om zich seksueel te ontwikkelen en het eigen lichaam te ontdekken. Iemand leert dan niet wat die prettig vindt op seksueel gebied.

Onbewust gevoelens uitschakelen

Chronisch zieke kinderen krijgen behalve van hun ouders ook veel zorg van artsen en andere zorgverleners. Door al het 'gedokter' aan hun lijf kan het zijn dat zij onbewust hun lichamelijke gevoelens hebben uitgeschakeld, of dat het lastiger is om hun eigen grenzen te kennen.

Het kan helpen om onderscheid te maken tussen noodzakelijke aanraking (zoals wassen), liefdevolle aanraking (knuffelen) en seksuele aanraking (masturbatie, vrijen).

Verandering in de relatie

Een chronische ziekte kan de relatie met de partner hechter maken, maar het omgekeerde komt ook voor.

Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat de relatie ongelijkwaardig wordt, omdat de zieke partner in bepaalde opzichten afhankelijk is van de gezonde partner. Dit kan zich ook voordoen in het seksleven. Daarnaast is het mogelijk dat de behoefte aan seksualiteit uiteenloopt: de één wil meer dan de ander. Seks kan ook uit beeld verdwijnen doordat de gezondheid op de voorgrond staan. Het is vooral belangrijk om met elkaar te blijven praten.

De gezonde partner

Veel partners zoeken naar evenwicht tussen de zorg voor de ander, de zieke partner, en de zorg voor zichzelf. Soms ontstaan er problemen bij de partner als reactie op de ziekte. Die kunnen te maken hebben met zorgzaamheid, met angst, maar ook met solidariteit, afkeer, onwennigheid, verdriet of onzekerheid.

Mantelzorg & de (seksuele) relatie

Wanneer de gezonde partner mantelzorger wordt, kan dit van grote invloed op de relatie zijn. Veel mantelzorgers ervaren namelijk minder emotionele intimiteit en minder fysieke intimiteit met hun partner dan voorheen. Emotionele intimiteit omvat steun en vertrouwen geven aan elkaar, samen lachen en samen huilen. Fysieke intimiteit omvat bijvoorbeeld een knuffel of een arm om iemand heen slaan.

Ook de seksuele relatie kan veranderen door mantelzorg. In veel gevallen is er geen sprake meer van een seksuele relatie vanwege de verstoorde balans in geven en nemen, de afname van gelijkwaardigheid en de afname van libido. Doordat intimiteit minder wordt, kan de partner zich meer zorgverlener voelen dan partner.

Het is daarom belangrijk dit onderwerp te bespreken met elkaar en met een zorgprofessional. De zorgprofessional kan helpen bij het stand houden van datgene wat mantelzorger en zorgvrager bindt. Dit is essentieel in het voorkomen van overbelasting.

Wat kan jij doen?

- 1** Allereerst zijn er veel verschillende praktische tips die kunnen helpen bij fysieke ongemakken. Denk bijvoorbeeld aan een 'Body Bouncer' die de zwaartekracht weg neemt bij beperkingen in beweging, uitzoeken welk moment van de dag je genoeg energie hebt om seks te hebben bij vermoeidheidsklachten of het gebruik van een vibrator bij spanning en pijnklachten.
- 2** Daarnaast kun je informatie zoeken over je klachten in boeken of op het internet. Dit kan een hoop inzicht geven en het draagt bij aan het vinden van een oplossing.
- 3** Het lezen van ervaringen van anderen kan je een gevoel geven dat je niet de enige bent die problemen ervaart.
- 4** Een goede basiskennis kan het ook makkelijker maken om het gesprek aan te gaan met de huisarts of een andere zorgverlener. Het bespreken van seksuele problemen met een zorgprofessional is misschien spannend, maar zij zijn er om je te ondersteunen bij alles wat met jouw gezondheid te maken heeft.

Mocht een zorgverlener geen antwoord weten op je vraag, dan kun je altijd een doorverwijzing krijgen naar bijvoorbeeld een specialistische arts, een seksuoloog of een fysiotherapeut.

Praat er over

Bij alle problemen en dus ook bij seksuele problemen geldt: praat erover met elkaar. Praten is een voorwaarde om het elkaar seksueel naar de zin te kunnen maken en allebei tevreden te zijn met de seksuele relatie. Vertel waar je last van hebt, wat de mogelijke oorzaak is, waar je bang voor bent en wat je wilt. Vraag ook naar de ervaringen van de partner.

Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit



Meer weten?

www.seksualiteit.nl Informatie, tips en oefeningen
www.mantelzorg.nl Informatie voor mantelzorgers

*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.*