



# Astma of COPD en seksualiteit



# Astma of COPD en seksualiteit

Astma of COPD kan invloed hebben op uw seksleven. Dat kan door de ziekte zelf komen, maar ook door medicijnen of door de manier waarop u ermee omgaat. In deze brochure leest u meer over de invloed die astma en COPD op seksualiteit kunnen hebben, over seksuele problemen bij astma en COPD en wat u hieraan kunt doen.

## Invloed op seksualiteit

Astma en COPD kunnen invloed hebben op het seksuele leven, waardoor er seksuele problemen kunnen ontstaan, zoals minder zin hebben, opwindingsproblemen en erectieproblemen.

### Minder zin in seks en opwindingsproblemen

De volgende factoren kunnen leiden tot minder zin in seks of opwindingsproblemen:

- Angst om te vrijen. Angst om benauwd te worden of te hoesten, angst voor urineverlies of uitgeput te raken tijdens het vrijen, kan zorgen voor minder zin in seks. Deze angst kan ook bestaan bij de partner, waardoor deze minder zin krijgt om te vrijen. De angst om te vrijen kan belemmerend werken op de opwindingsproblemen of het orgasme.
- Minder goede lichamelijke conditie. Mensen met astma of COPD hebben vaak een minder goede lichamelijke conditie. Het vrijen kan hierdoor erg worden beperkt.
- Negatief lichaamsbeeld. Iemand met astma of COPD kan lichamelijke beperkingen ervaren. Dit kan leiden tot een negatief beeld van zichzelf en van het lichaam. Hierdoor kan iemand zich geremd voelen om relaties aan te gaan of seks te hebben.
- Allergieën. Veel astmapatiënten hebben last van allergieën, bijvoorbeeld een latexallergie. Zij kunnen dan geen gewone latex condoom gebruiken. Ook komt het voor dat zij allergisch zijn voor glijmiddelen of allergisch reageren op lichamelijk contact, vanwege stoffen in het speeksel, sperma of vaginaal vocht van de partner.
- Relatieproblemen. Als de rollen in een relatie veranderen door ziekte van één van de partners (te zorgend of te ongerust), kan dit de zin in seks beïnvloeden.

### ***Wat kunt u zelf doen?***

- Zorg voor een goed klimaat in de slaapkamer: te koud kan een hoestprikkel geven, te warm kan extra benauwdheid geven.
- Neem van tevoren een kort werkende luchtwegverwijder.
- Neem de tijd voor het vrijen. Mensen met ademhalingsklachten zoals astma en COPD hebben minder last als ze meer tijd nemen voor het vrijen en het tempo van de bewegingen lager is. Heb dus seks wanneer u uitgerust bent en neem pauzes.
- Overdag vrijen kan voor sommige mensen met astma prettiger zijn, omdat de astmaklachten dan rustiger zijn.
- Een goede conditie kan een groot verschil maken tijdens het vrijen. Zorg daarom voor voldoende beweging en onderneem dagelijks gedoseerde activiteiten.
- Experimenteer met vrijen in posities waarbij het gewicht op de borst wordt verminderd. Zo wordt de ademhaling niet extra belemmerd. Een voorbeeld hiervan is de zijligging. De partner zonder astma of COPD kan de meest belastende positie aannemen. Of denk aan seks zonder gemeenschap, knuffelen of een massage.

- Probeer eens met uw partner uit welke manieren van vrijen de klachten verlichten.
- Als u door veranderingen aan uw lichaam seks vermijdt, bijvoorbeeld omdat u zich minder aantrekkelijk voelt, is het belangrijk om opnieuw vertrouwd te raken met uw lichaam. Tips hiervoor kunt u vinden op [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl).
- Als u een allergische reactie heeft gehad op stoffen in het speeksel, sperma of vaginaal vocht van uw partner, is het raadzaam om bij het vrijen een (niet-latex) condoom te gebruiken. Hiermee voorkomt u contact met vaginaal vocht of sperma en is de kans op een allergische reactie kleiner.
- Bespreek met uw partner de veranderingen die zich voordoen als gevolg van de ziekte.



## **Erectieproblemen**

Mannen met COPD kunnen meer moeite hebben om een erectie te krijgen of te houden, onder andere als gevolg van zuurstofgebrek of medicatie. Verder bestaat er een samenhang met vaatproblemen en roken. Mannen die roken hebben vaak zowel COPD als vaatproblemen; beide kunnen leiden tot erectieproblemen. Ook psychische factoren kunnen een rol spelen, zoals faalangst, relatieproblemen en een negatief zelfbeeld.



### ***Wat kunt u zelf doen?***

- Lichamelijk fit zijn verkleint de kans op erectieproblemen. Stop met roken, drink minder alcohol en eet gezond. Verbeter uw conditie door dagelijks gedoseerde activiteiten te ondernemen.
- 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. U kunt ook een vibrator gebruiken voor extra stimulatie.
- Prikkel uw fantasie met behulp van bijvoorbeeld erotische films of foto's.
- Probeer er geen probleem van te maken, blijf elkaar aanraken en probeer eens op andere manieren te vrijen. De kans is dan groter dat uw erectie terugkomt.
- Maak van uw hart geen moordkuil. Praat er over met uw partner.
- Bespreek het met uw praktijkondersteuner/praktijkverpleegkundige of huisarts. Zij kunnen meedenken over mogelijke oplossingen.
- Meer informatie en oefeningen kunt u vinden op [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl) en in de brochure 'Erectiestoornis'.







## Medicatie

De medicatie bij astma of COPD kan het seksleven negatief beïnvloeden:

- 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. Sommige mensen ervaren dat als seksueel positief, andere als negatief.
- Ontstekingsremmers kunnen een schimmelinfectie in de mond veroorzaken. Dit kan voor zowel patiënt als partner vervelend zijn met zoenen en vrijen. Infecties in de mond kunnen voorkomen worden door na gebruik van een ontstekingsremmer de mond te spoelen of iets te eten.
- Antibiotica en orale corticosteroiden (zoals prednison) kunnen vaginale schimmelinfecties veroorzaken. Hierdoor kan pijn bij het vrijen ontstaan.
- Corticosteroiden kunnen ook 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.

### **Wat kunt u zelf doen?**

Als u vermoedt dat uw medicatie een negatieve invloed heeft op uw seksleven, kunt u dit het beste bespreken met uw praktijkondersteuner/praktijkverpleegkundige of huisarts. Zij kunnen u helpen bij het zoeken naar een oplossing.

## Anticonceptie

Soms zorgt anticonceptie met hormonen ervoor dat astma verergert, maar dat verschilt per persoon. Mensen met astma hebben bovendien vaak last van allergische reacties. Het is belangrijk om in de gaten te houden hoe uw lichaam op anticonceptie reageert en dat te bespreken met uw praktijkondersteuner/praktijkverpleegkundige of huisarts. Als u allergisch bent voor gewone latex condooms, dan kunt u condooms van polyurethaan gebruiken.

Een deel van de vrouwen met COPD rookt. Deze vrouwen kunnen beter niet de pil of een ander middel met oestrogenen gebruiken, vanwege het verhoogde risico op trombose. Alle andere vormen van anticonceptie (ook de minipil) zijn een goed alternatief.

Op [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl) staat een schema waarin u kunt zien welke vormen van anticonceptie veilig en onveilig zijn bij astma en COPD en bij welke middelen u een arts moet raadplegen.

## Lotgenotencontact

- Het Longforum van het Longfonds ([www.longforum.nl](http://www.longforum.nl)) is een laagdrempelige manier om in contact te komen met andere mensen met astma of COPD.
- Een algemeen forum over seksualiteit vindt u op [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl).

## Meer informatie?

- **[www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)** biedt betrouwbare informatie over seksualiteit en relaties. Op deze site vindt u ook informatie over de invloed van een chronische ziekte op seksualiteit, tips voor een leuker seksleven, manieren voor het omgaan met fysieke ongemakken en voorbeelden van standjes die weinig inspanning vergen.
- **[www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)** is de site van het Longfonds. Het Longfonds is telefonisch te bereiken via 033 – 4341212.
- De brochures '**Seksualiteit en een chronische ziekte**' en '**Erectiestoornis**' zijn te downloaden of te bestellen via de webwinkel van Rutgers WPF (<http://shop.rutgerswvf.nl>).

## **Disclaimer**

Rutgers WPF spant zich in om haar voorlichtingsmateriaal zo nauwkeurig en betrouwbaar mogelijk aan te bieden. Rutgers WPF aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade als gevolg van het gebruik van deze informatie. Deze dient dan ook niet ter vervanging van een consult of persoonlijk bezoek aan de arts of specialist.

## **COLOFON**

© 2013, Rutgers WPF  
Alle rechten voorbehouden  
[www.rutgerswfp.nl](http://www.rutgerswfp.nl)



# RutgersWPF

t (030) 231 34 31  
office@rutgerswpf.nl  
www.rutgerswpf.nl

Oudenoord 176-178  
3513 EV Utrecht  
Postbus 9022  
3506 GA Utrecht