

Astma/COPD en seksualiteit

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Beleving	1
Leeftijd en seksualiteit	1
Ophoesten	2
Beperking van inspanning	2
Allergie	2
Vermoeidheid en benauwdheid	2
Communicatie	2
Tips en adviezen	3
Tot slot	3
Belangrijke telefoonnummers	3

Omdat u de chronische ziekte astma of COPD (chronische bronchitis en longemfyseem) heeft, kan dit invloed hebben op uw (beleving van) seksualiteit. In deze folder leest u meer over mogelijke gevolgen van benauwdheid op uw seksleven en u leest adviezen. Natuurlijk kunt u ook altijd met uw vragen terecht bij de longarts of de longverpleegkundige.

Het terugvinden of opbouwen van een seksuele relatie, als u een partner bent of heeft met een chronische ziekte, is vaak een zoektocht naar wat (nog) mogelijk is. Elkaar vertellen wat je wel en niet kunt en waar je wel of geen behoefte aan heeft, kan moeilijk zijn. Daarnaast is seksualiteit waarschijnlijk niet het eerste onderwerp waaraan u denkt, als u meer wilt weten over de gevolgen van een chronische ziekte als astma of COPD (Chronische bronchitis en longemfyseem).

Beleving

Wat seksualiteit is of zou kunnen zijn, verschilt van persoon tot persoon. De invloed van astma en COPD op de seksuele beleving kan eveneens per persoon anders zijn. Seks kan problemen geven voor mensen met benauwdheidsklachten. Als seksuele problemen ontstaan, is er vrijwel altijd sprake van een ingewikkeld samenspel van gevoelens en lichamelijke veranderingen. Weinig of geen zin in seksualiteit heeft alles te maken met hoe we ons over het algemeen voelen.

Leeftijd en seksualiteit

Leeftijd kan een belangrijke rol spelen bij veranderingen op seksueel gebied. Veranderingen op seksueel gebied als gevolg van het ouder worden, schrijft men vaak toe aan een ziekte. Naarmate men ouder wordt, duurt het bij mannen vaak langer voordat ze een erectie krijgen en klaarkomen. Bij vrouwen kan het langer duren voordat opwinding ontstaat en is de vagina vaak minder vochtig bij opwinding. Naast de toenemende leeftijd, kunnen patiënten ook te maken krijgen met andere ziekten naast hun astma/COPD. Voorbeelden zijn suikerziekte (diabetes mellitus), hart- en vaatziekten enz. De voorgeschreven medicijnen kunnen negatieve bijwerkingen hebben op de seksualiteit. Bij de longaandoeningen geldt dat de meest voorgeschreven inhalatiemedicatie weinig tot geen bijwerking op seksueel gebied heeft. Ventolin® kan nog wel eens hartkloppingen veroorzaken.

Ophoesten

Ophoesten van slijm tijdens het vrijen is hinderlijk, zowel voor uw partner als voor uzelf. Bespreek dit met elkaar. Probeer maatregelen te nemen om dit zoveel als mogelijk te voorkomen. Dit kunt u doen door van te voren goed schoon te hoesten eventueel met behulp van huffen (slijm actief opgehoest met speciale ademhalings technieken) of het gebruik van een flutter (medische hulpmiddel voor het ophoesten van taai slijm). Of probeer te vrijen in een hoestvrije periode.

Beperking van inspanning

Veel patiënten die kortademig zijn, krijgen het advies om dagelijkse bezigheden in hun eigen tempo te doen. Hierdoor moeten sommige patiënten bepaalde activiteiten rustiger aan doen dan ze gewend waren. Zonder dat het met zoveel woorden gezegd wordt, betreft dat veelal ook het vrijen. Dat wil echter niet zeggen dat u er helemaal niet meer aan hoeft te beginnen als u dit advies heeft gekregen. In het begin kan het wat onwennig zijn om tijdens het vrijen bewust tijd in te bouwen om tot rust te komen. Het kan juist ook de intimiteit verhogen. Op adem komen hoeft geen storende onderbreking te zijn. U kunt het uzelf makkelijker maken door bijvoorbeeld uw houding tijdens het vrijen aan het passen.

Allergie

Allergische factoren spelen vooral bij astma een rol. Deze kunnen een belemmering vormen voor het vrijen. Bij een allergie van bijvoorbeeld huisstofmijt is het belangrijk dat de slaapkamer goed gesaneerd is. Rook, temperatuursverschillen, parfums, haarlak en het gebruiken van andere spuitbussen kunnen klachten veroorzaken.

Als u last heeft van temperatuursverschillen is het niet verstandig om onder een dik dekbed te gaan vrijen want dat kan kortademigheid veroorzaken/verergeren.

Vermoeidheid en benauwdheid

Mensen met longaandoeningen zijn door lichamelijke inspanning vaak snel vermoeid. Deze vermoeidheid is vaak de belangrijkste beperking om te gaan vrijen. Soms is iemand zo benauwd geweest bij het vrijen dat hij medicatie nodig had. De angst voor een herhaling hiervan, kan een belemmering zijn waardoor de zin om te vrijen afneemt.

Communicatie

Ook als u al jaren bij elkaar bent, kan het moeilijk zijn om te praten over seksuele gevoelens. Praten over problemen of over wat u wel of niet prettig vindt kan juist zo belangrijk zijn. Uw partner kan niet altijd raden wat u wilt of voelt. Zonder hierover te praten, is het begrijpelijk dat er dan problemen kunnen ontstaan.

Gevoelens van onzekerheid en bezorgdheid bij de partner spelen ook een rol. De partner kan bang zijn dat de kortademigheid tijdens het vrijen toeneemt. Uit bezorgdheid ontziet hij/zij de patiënt wanneer het om inspannende activiteiten gaat. Wanneer de partner deze zorgen niet uitspreekt en zonder uitleg vrijen gaat vermijden, zijn misverstanden haast onvermijdelijk.

Er zijn patiënten die zich schamen voor bepaalde klachten. Denk hierbij aan het ophoesten van slijm en de geluiden die met de kortademigheid mogelijk samengaan. Men kan zich dan als partner onaantrekkelijk voelen waardoor seksualiteit niet meer zo nodig hoeft. Sommige mensen vrijen toch met hun partner, hoewel ze daar zelf weinig plezier aan beleven. Mogelijk speelt schuldgevoel hier een

rol in. Veel patiënten hebben het gevoel dat hun partner al genoeg nadelige gevolgen van hun ziekte ondervindt. Deze schuldgevoelens kunnen een prettige manier van vrijen in de weg staan.

Tips en adviezen

Een andere manier van vrijen, voorbereidingen nemen of aanpassingen tijdens het vrijen kunnen een oplossing bieden. Het is belangrijk dat samen met u partner te bespreken zodat u beiden plezier blijft beleven aan het seksueel contact. Hieronder leest u een aantal tips.

- Maak tijd voor het vrijen en kies het beste moment op de dag gezien uw conditie/klachten; neem een tijdstip waarop u fit genoeg bent voor een vrijpartij.
- Zorg voor een gesaneerde ruimte als u allergisch bent. Neem vooraf uw medicijnen tegen de benauwdheid. Als u een luchtwegverwijder gebruikt, overweeg om voor of tijdens het vrijen een pufje te nemen. Sommigen vinden het vervelend om daaraan te moeten denken omdat het vrijen aan spontaniteit verliest. Toch is het goed te bedenken dat seksualiteit op zijn best is wanneer u er ongedwongen van kunt genieten. Als dat betekent dat u daar bepaalde voorbereiding voor moet treffen, doet u uzelf tekort door hiervan af te zien. Vooraf wat rust nemen en eventueel een luchtwegverwijderend medicijn inhaleren kan een goede voorbereiding zijn.
- Laat u goed voorlichten over de eventuele bijwerkingen van uw medicijnen. Misschien zijn er alternatieven voor het middel dat u gebruikt als dat een negatief effect op uw seksleven heeft.
- Zorg voor een goed houding bij het vrijen. Bepaalde houdingen vergen veel energie of beletten de ademhaling. Een zijligging bij het vrijen geeft minder problemen met het gewicht van de partner. Soms is een zittende houding prettiger voor de ademhaling.
- Heeft u last van slijm? Van te voren puffen en slijm op hoesten kan helpen.
- Zorg voor een stabiele temperatuur van 20 graden Celsius in de kamer.
- Ontspanningsoefeningen kunnen een goede voorbereiding zijn op een vrijpartij zodat u minder verkrampd of gespannen bent.

Tot slot

Als u het toch moeilijk vindt om hierover te praten met uw partner of wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze het beste stellen aan uw arts.

In het ETZ beschikken we over een polikliniek Medische seksuologie.

Wanneer u een afspraak wilt maken, kan dat via uw huisarts of uw behandeld specialist.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 22 100 00
Polikliniek Longgeneeskunde:	(013) 221 02 60

Longgeneeskunde, 41.023 12-19

Copyright® ETZ

Afdeling Communicatie

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.