

Ziek zijn en seksualiteit

Video

Video voice-over

Voor veel mensen spelen seksualiteit en intimiteit een belangrijke rol in het leven.

Zin in seks kan zomaar ontstaan, of u kunt op zoek gaan naar de prikkels die uw hersenen nodig hebben om zin in seks te krijgen.

Deze prikkels krijgt u door iets wat u ziet, hoort, ruikt, voelt, proeft of denkt. De prikkels zorgen ervoor dat u zin in seks krijgt en uiteindelijk plezierige seks heeft.

Als u ziek bent, kunnen de ziekte en de behandeling ervan u minder gevoelig maken voor deze prikkels. Uw ziekte kan ervoor zorgen dat u anders naar uzelf gaat kijken.

Hierdoor kunt u zich onzeker, verdrietig of angstig voelen. Al deze veranderingen kunnen uw seksleven veranderen.

Het kan bijvoorbeeld lastig worden om een vochtige vagina, een stijve piemel of een orgasme te krijgen. Misschien heeft u zelfs helemaal geen zin meer of lukt het niet meer om te vrijen. U bent niet de enige. Veel mensen met een ziekte vinden dit herkenbaar.

Erover praten kan waardevol zijn, bijvoorbeeld met uw sekspartner. Bespreek wat u wel en niet fijn vindt tijdens het vrijen.

Neem samen de tijd om te wennen aan veranderingen en help elkaar om nieuwe mogelijkheden in jullie seksleven te ontdekken.

U kunt ook met uw zorgverlener praten over seks. Het kan zijn dat uw zorgverlener hier zelf al een vraag over stelt.

Als u het moeilijk vindt om over seks te praten, zeg dit dan tegen uw zorgverlener.

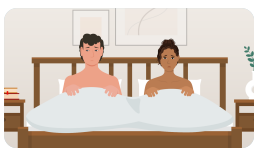
Uw zorgverlener kan u een luisterend oor bieden en samen met u zoeken naar passende hulp.

Het kan tijd, geduld of moeite kosten om uw seksleven te verbeteren.

Maar bij de meeste mensen komt het weer goed met hun seksleven.

Het is daarom de moeite waard om er aandacht aan te besteden.

Informatie over ziek zijn, intimiteit en seksualiteit



Ziek zijn en de behandeling ervan kunnen een grote invloed hebben op uw leven. Uw leven ziet er anders uit dan voor uw diagnose. Ook intimiteit en seksualiteit is vaak niet meer hetzelfde. Het kan zijn dat dit komt doordat uw lichaam verandert, u ongemakken ervaart of omdat u moe bent.

U bent niet de enige die worstelt met het onderwerp seks. Veel mensen vinden het fijn om hier hulp bij te krijgen.

Hier vindt u meer informatie over ziek zijn en seksualiteit.

Praten over seksualiteit

Seksualiteit en intimiteit



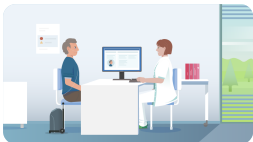
Seksualiteit en intimiteit hebben veel met elkaar te maken en zijn voor veel mensen belangrijk. Niet iedereen is gewend om hierover te praten. Terwijl praten over dit onderwerp kan helpen op het moment dat er zorgen zijn over uw ziekte of de behandeling.

Bespreek het met uw partner



- Zoek een goed moment uit om met elkaar te praten. U kunt er het beste over beginnen op een moment waarop er nog geen sprake is van seks of zin in seks;
- Zorg ervoor dat er geen afleidingen zijn, zoals een telefoon;
- Zorg dat er genoeg tijd is voor een gesprek. Bespreek bijvoorbeeld van tevoren hoe lang het gesprek ongeveer zal duren;
- Er is een kans dat uw partner het ook een lastig onderwerp vindt;
- Heb geduld, stel vragen en toon begrip;
- Benoem allebei dingen die u fijn vindt en leg hier de nadruk op;
- Benoem ook wat u kan helpen om met uw angst of andere emoties om te gaan.

Bespreek het met uw zorgverlener

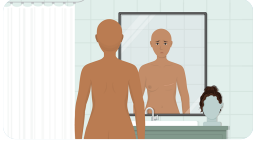


- Praat zo vroeg mogelijk over het onderwerp. Dit kan al bij het bespreken van het behandelplan. Een vraag die u kunt stellen is bijvoorbeeld: 'Welke invloed kunnen de behandelingen hebben op mijn seksleven?'
- Bedenk van tevoren welke woorden u wilt gebruiken om uw probleem uit te leggen. Wees zo duidelijk mogelijk en probeer specifiek te zijn, bijvoorbeeld: "Ik krijg geen erectie" of "Ik word niet vochtig". Zo begrijpt uw zorgverlener beter wat u bedoelt en wat er aan de hand is;
- Als u een partner heeft, stel uzelf dan de vraag of u het fijn vindt als deze met u meegaat. Twee horen meer dan één en u kunt elkaar zo nodig aanvullen. Daarnaast kunnen de tips en adviezen ook handig zijn voor uw partner;
- Als u geen partner heeft, dan mag u zelf kiezen of u alleen komt of misschien iemand meeneemt die dichtbij u staat (zoals een familielid of een goede vriend of vriendin).
- Denk erover na of u een verwijzing wilt naar een zorgverlener die een expert is op het gebied van seks. Bijvoorbeeld een consulent seksuele gezondheid of een seksuoloog.

Veranderingen

Een ziekte en de behandeling ervan kunnen veel veranderen in uw leven, ook op het gebied van seksualiteit. Deze veranderingen zorgen er mogelijk voor dat uw seksleven er anders uit gaat zien.

Kijken naar uzelf



Door een ziekte en de behandeling ervan kunt u anders naar uzelf gaan kijken. U kunt last krijgen van onzekerheid. Bijvoorbeeld door:

- Littekens;
- Een beschadiging van uw geslachtsorganen of borsten;
- Doordat u bent afgevallen of aangekomen;
- Het verlies van uw haar;
- Het feit dat u afhankelijk bent geworden van hulp;
- Een stoma.

Hierdoor kunt u uzelf onzeker voelen of bang zijn dat een ander u niet meer aantrekkelijk vindt.

Veranderingen in het lichaam

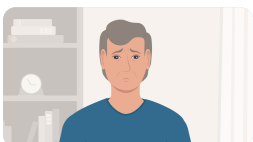


Door een ziekte en de behandelingen ervan kan uw lichaam veranderen en kunt u last krijgen van klachten zoals vermoeidheid of pijn.

Dit soort klachten en veranderingen kunnen problemen veroorzaken, zoals:

- Geen of minder zin in seks;
- Moeilijk een stijve penis krijgen;
- Moeilijker opgewonden raken;
- Problemen met klaarkomen;
- Pijn bij het vrijen;
- Vermoeidheid;
- Een ander gevoel in uw tepels;
- Een andere geur van uw lichaam.

Veranderingen in gevoelens



Bij het verwerken van uw ziekte horen emoties. Sommige emoties kunnen ervoor zorgen dat u minder zin of energie hebt om te vrijen. Bijvoorbeeld angst, verdriet en somberheid.

Het kan ook zijn dat er tijdens het vrijen heftige emoties naar boven komen bij u of bij uw partner. Jullie kunnen hier allebei van schrikken of in de war raken.

Omgaan met veranderingen

Verwerken en aanvaarden



Het kan moeilijk zijn om te accepteren dat uw seksleven door uw ziekte of behandeling is veranderd. Vaak gaat het gepaard met gevoelens van teleurstelling, verdriet, frustratie en boosheid. Ook uw partner kan dit soort gevoelens ervaren. Dat is begrijpelijk en komt vaak voor.

Het kost tijd om dit soort gevoelens te verwerken en de nieuwe situatie te aanvaarden. Vaak gaat het oppakken van seksueel contact met vallen en opstaan. Liefde, geduld, openheid en vertrouwen kunnen helpen om het makkelijker te maken.

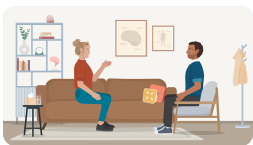
Nieuwe manieren vinden



Na verloop van tijd kunt u ontdekken dat er veel manieren zijn om van uw lichaam en van elkaar te genieten. Het vrijen is misschien anders geworden, maar nog net zo fijn om samen te doen. Samen vrijen brengt jullie dichterbij elkaar. Intimiteit, geborgenheid en warmte zijn mooi om samen te ervaren.

Emoties kunnen worden gedeeld door fysiek contact. Knuffelen of elkaar masseren zijn een manier om emoties te delen en eventuele spanningen te verminderen.

Vraag om hulp



Wanneer het niet lukt om zelfstandig de problemen op te lossen, kunt u daar hulp bij krijgen. Een consulent seksuele gezondheid of een seksuoloog kan helpen bij alle vragen op het gebied van seksualiteit. Een relatietherapeut kan helpen met bijvoorbeeld psychische spanningen in de relatie. Een bekkenfysiotherapeut kan u helpen als u spanning heeft in uw geslachtsorganen of als u uw plas of poep niet kunt ophouden.

Besprek uw klachten met uw zorgverlener. Die kan u ondersteunen in het vinden van passende hulp.

Wat kunt u zelf doen?



Blijf praten met elkaar

Het is heel fijn en het helpt om met elkaar te blijven praten. Dat is misschien niet altijd eenvoudig. Door op een open manier met uw partner te praten, blijft u in verbinding met uw partner. Vragen stellen en naar elkaar luisteren brengen u verder.



Neem de tijd

Neem de tijd voor elkaar en doe samen leuke dingen. Mocht u zin hebben in seks, zorg dan dat u daar de tijd voor neemt.



Zorg goed voor uw lichaam

Voel zelf wat u prettig vindt en ga op ontdekkingstocht. Ga samen met uw partner of alleen op onderzoek. Zo krijgt u kennis over uw (veranderde) lichaam.

Zorg voor uw mentale toestand



Uw hersenen spelen een belangrijke rol waar het gaat om seks. Ze bepalen hoe u iets beleeft, bijvoorbeeld of u iets fijn vindt of opwindend. Het helpt daarbij als u zich veilig en rustig voelt. Door vooral aandacht te geven aan gevoelens van plezier en genot wordt het vrijen fijner. Maak bijvoorbeeld een omgeving waarin u (en uw partner) zich ontspannen voelt. Denk bijvoorbeeld aan de warmte, geur, muziek en de dingen die u ziet.

Bouw rustig op

Soms blijkt het een te grote stap om na uw diagnose weer met iemand te vrijen. In dat geval kunt u beginnen met naar uzelf kijken in de spiegel. Wat ziet u? Of begin met het aanraken van uw

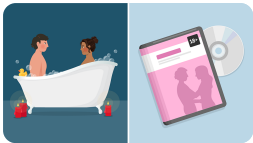


lichaam. Dit kan het vertrouwen in uw eigen lichaam herstellen. Het helpt u te ontdekken wat u wel en niet fijn vindt.

Daarna kunt u samen met uw partner op ontdekkingstocht gaan. Vrijen is meer dan alleen seks en klaarkomen. Strelen, zoenen of knuffelen kunnen ook opwindend zijn en een fijn gevoel geven. Ook elkaar bevredigen met de hand of de mond kan een intieme en opwindende manier van vrijen zijn.

Het kan zijn dat de verschillende vormen van vrijen (nog) te vermoeiend voor u zijn. Dan kan uw partner zichzelf bevredigen terwijl hij of zij naar u kijkt of terwijl u tegen elkaar aan ligt.

Probeer te ontspannen



Wanneer u gespannen bent, staat dat het vrijen in de weg. Misschien maakt u zich zorgen dat uw partner niet geniet van het vrijen, dat het pijn zal doen, of dat u geen erectie kunt krijgen. Misschien vraagt u zich af of u nog wel aantrekkelijk bent voor uw partner. Praat met uw partner over deze twijfels. Openheid kan spanning helpen verminderen.

Soms kunnen ontspanningsoefeningen helpen. Door het doen van ontspanningsoefeningen leert u uw lichaam te ontspannen. Ook wordt u meer bewust van spanning in uw lichaam.

Dit kan ook helpen om te ontspannen:

- Elkaar insmeren met een massageolie;
- Samen naar mooie muziek luisteren;
- Samen in bad of onder de douche;
- Samen naar een erotische film kijken.

Bereid het vrijen voor



Soms zijn bepaalde voorbereidingen of hulpmiddelen nodig om fijn te kunnen vrijen. Bijvoorbeeld als de penis niet stijf wordt of de vagina droog blijft. Hulpmiddelen of voorbereidingen kunnen aanvoelen als onnatuurlijk, zeker in het begin. Als het vrijen daardoor beter gaat, hoort het na een tijdje gewoon bij het liefdesspel.

Voorbeelden van hulpmiddelen kunnen zijn:

- Glijmiddel;
- Een vibrator;
- Erectiepil.

Extra tips



- Zorgt een bepaalde houding voor pijn? Gebruik dan een kussen om op te zitten of liggen, of neem een andere houding aan.
- Bent u 's avonds moe? Probeer dan een ander tijdstip om te vrijen, bijvoorbeeld 's morgens of nadat u heeft gerust.
- Denk terug aan eerdere, goede ervaringen: waar raakte u opgewonden van?
- Zorg voor een goede sfeer.
- Als de vagina niet vochtig wordt, probeer dan wat meer tijd te nemen. Maak een fijne omgeving. Laat u strelen en opwinden.

Meer informatie

Wilt u meer weten?



Wilt u meer weten over ziek zijn en seksualiteit? Op de volgende websites kunt u meer informatie vinden:

- www.sickandsex.nl (<https://www.sickandsex.nl>).
- www.thuisarts.nl/seks (<https://www.thuisarts.nl/seks>).
- www.seskuualiteit.nl (<https://www.seskuualiteit.nl>).



Zoekt u hulp?

Wilt u een afspraak maken met een consulent seksuele gezondheid of een seksuoloog? Regel dan een verwijzing via uw behandelaar of huisarts. Via [deze website](https://www.nvws.info/clienten/zoek-een-seksuoloog) (<https://www.nvws.info/clienten/zoek-een-seksuoloog>) vindt u iemand bij u in de buurt.