

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 de manier waarop u met uw ziekte omgaat. Deze folder gaat over de invloed die astma en COPD op uw seksualiteit kunnen hebben. Ook leest u wat u kunt doen als u last heeft van seksuele problemen door uw ziekte.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Invloed op seksualiteit

Astma en COPD kunnen invloed hebben op uw seksuele leven, waardoor seksuele stoornissen en problemen kunnen ontstaan, zoals minder zin hebben in seks en problemen met het krijgen van een orgasme of erectie of met de opwindingsproblemen.

Minder zin in seks en opwindingsproblemen

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

- Angst om te vrijen. U heeft angst om benauwd te worden of te gaan hoesten, angst voor urineverlies of bent bang om uitgeput te raken tijdens het vrijen. Dit kan ervoor zorgen dat u minder zin in seks heeft. Dezelfde bezorgdheid kan ook bestaan bij uw partner, waardoor deze minder zin krijgt om te vrijen. De angst om te vrijen kan belemmerend werken op uw opwindingsproblemen of orgasme.
- Een minder goede lichamelijke conditie. Het kan zijn dat uw lichamelijke conditie minder goed is dan voorheen. Het vrijen kan hierdoor erg worden beperkt.
- Negatief lichaamsbeeld. Iemand met astma of COPD kan lichamelijke beperkingen ervaren. Dit kan leiden tot een negatief lichaams- en zelfbeeld. Hierdoor kunt u zich geremd voelen om relaties aan te gaan of seks te hebben.
- Allergieën. Veel astmapatiënten hebben last van allergieën, bijvoorbeeld een latexallergie. In dat geval kunt u geen gewoon latexcondoom gebruiken. Ook kan het zijn dat u allergisch bent voor glijmiddelen of allergisch reageert op lichamen contact vanwege stoffen in het speeksel, sperma of vaginaal vocht van uw partner. Parfums en deodorant kunnen er ook voor zorgen dat u het benauwd krijgt. Daarnaast komt een huisstofallergie ook vaak voor bij astmapatiënten.

- Relatieproblemen. Als de rollen in een relatie veranderen door ziekte van één van de partners, bijvoorbeeld omdat de andere partner dan te zorgend wordt of zich te ongerust maakt, kan dit de seksuele relatie negatief beïnvloeden.

Wat kunt u zelf doen?

- Zorg voor een goed klimaat in de slaapkamer. Als het te koud is, kan dat voor een hoestprikkel zorgen. Is het te warm, dan kunt u benauwd worden.
- Neem van tevoren een kort werkende luchtwegverwijder.
- Neem de tijd voor het vrijen. Mensen met 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 uw bovenlichaam wordt verminderd. Zo wordt uw 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, zoals knuffelen of een massage.
- Probeer eens met uw partner uit welke manieren van vrijen uw klachten verlichten.
- Vermijdt u seks door veranderingen aan uw lichaam, bijvoorbeeld omdat u zich minder aantrekkelijk voelt, dan is het belangrijk om opnieuw vertrouwd te raken met uw lichaam. Tips hiervoor kunt u vinden op 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 (latexvrij) condoom te gebruiken. Hiermee voorkomt u contact met vaginaal vocht of sperma en is de kans op een allergische reactie kleiner.

- Voorkom het gebruik van parfums en deodorant voordat u seks heeft. Als u last heeft van een huisstofmijtallergie, is het belangrijk om voor een gesaneerde slaapkamer te zorgen (met gladde vloeren, dichte kasten en wasbare gordijnen).
- Bespreek de veranderingen die zich voordoen als gevolg van de ziekte met uw partner.

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 tussen 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 uw penis als aanraken of seksueel fantaseren niet voldoende is om een erectie te krijgen, bijvoorbeeld door uw penis steviger vast te houden of een glijmiddel te gebruiken. U kunt ook een vibrator gebruiken voor extra stimulatie.
- Prikkel uw seksuele fantasie met behulp van bijvoorbeeld erotische films, foto's of literatuur.
- Probeer er geen probleem van te maken, blijf elkaar aanraken en probeer eens op een andere manier te vrijen die minder gericht is op penetratie. De kans is dan groter dat uw erectie terugkomt.
- Maak van uw hart geen moordkuil. Praat erover met uw partner. Doe dit niet in een seksuele situatie, dus niet tijdens of gelijk na het vrijen maar bijvoorbeeld tijdens een wandeling of aan de keukentafel.

- Bespreek uw probleem met uw praktijkondersteuner, longverpleegkundige, behandelend longarts of huisarts. Zij kunnen meedenken over mogelijke oplossingen.
- Meer informatie en oefeningen kunt u vinden op www.seksualiteit.nl en in de brochure 'Erectiestoornis' van het Rutgers kenniscentrum voor seksualiteit (www.rutgers.nl).

Medicatie

De medicatie die u krijgt bij astma of COPD kan uw seksleven negatief beïnvloeden.

- Luchtwegverwijders kunnen een geïrriteerd gevoel in uw keel of een droge mond veroorzaken. Dit kan bij het zoenen vervelend kan zijn. Ook kunnen deze medicijnen een onrustig gevoel geven. Sommige mensen ervaren dat als seksueel positief, andere als negatief. U zou een dosis kunnen overslaan of uw medicatie pas na het vrijen innemen. Overleg dit wel met de arts die uw medicatie voorschrijft.
- Ontstekingsremmers kunnen een schimmelinfectie in uw mond veroorzaken. Dit kan zowel voor u als uw partner vervelend zijn met zoenen en vrijen. U kunt infecties in de mond voorkomen worden door na uw mond te spoelen nadat u uw ontstekingsremmende pufje heeft gebruikt.
- Antibiotica en orale corticosteroïden zoals prednison kunnen vaginale schimmelinfecties veroorzaken. Hierdoor kan pijn bij het vrijen ontstaan. Ga op zo'n moment niet door met de gemeenschap maar probeer tijdelijk op een andere manier te vrijen.
- Corticosteroïden kunnen ook menstruatiestoornissen, stemmingswisselingen, depressie en persoonlijkheidsveranderingen veroorzaken. Bij langdurig gebruik kunnen deze medicijnen ervoor zorgen dat uw lichaamsgewicht toeneemt en uw uiterlijk verandert. Ook kan langdurig gebruik zorgen voor minder testosteron, waardoor u minder zin heeft om te 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, huisarts of longarts. Zij kunnen u helpen bij het zoeken naar een oplossing.

Anticonceptie

Soms zorgt anticonceptie met hormonen ervoor dat astma verergert, maar dit 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 latexcondooms, dan kunt u latexvrije condooms gebruiken. Kijk voor meer informatie hierover op de websites www.condomerie.nl of www.condoom-anoniem.nl.

Een deel van de vrouwen met COPD rookt. Als u rookt, kunt u 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 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

Heeft u behoefte aan lotgenotencontact, kijkt u dan eens op het Longforum van het Longfonds (www.longforum.nl). Dit forum 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.

Meer informatie?

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 is de site van het Longfonds. Het Longfonds is telefonisch te bereiken via 033 - 4341212.

De brochures 'Seksualiteit en een chronische ziekte' en 'Erectiestoornis en andere seksuele stoornissen' zijn te downloaden of te bestellen via de webwinkel van Rutgers, het kenniscentrum over seksualiteit: <http://shop.rutgers.nl>.

Seksuologen

De seksuologen van Rijnstate zijn geregistreerd seksuoloog bij de Nederlandse wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie (NVVS, website: www.nvvs.info). Rijnstate heeft een mannelijke en een vrouwelijke seksuoloog. U kunt uw voorkeur aangeven bij het maken van uw eerste afspraak. Mocht u merken dat het niet klikt, dan is het mogelijk om met de andere seksuoloog de behandeling te vervolgen.

Op de site van Rijnstate (www.rijnstate.nl) is een folder te downloaden: Seksuologie. Hierin staat duidelijk beschreven wat een seksuoloog voor u kan betekenen. U kunt de folder vinden door rechts boven te zoeken op seksuologie.

Vergoeding

Medische seksuologie valt onder gynaecologische of urologische zorg. Dit valt onder de basisverzekering. U heeft wel een verwijzing door uw huisarts of medisch specialist nodig. Het eigen risico wordt door uw zorgverzekeraar in rekening gebracht. De rest wordt vergoed als uw zorgverzekeraar een contract met het ziekenhuis heeft. Vraag dit altijd na bij uw zorgverzekering.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan tijdens kantooruren contact op met de polikliniek Gynaecologie (088 – 005 6491) of de polikliniek Urologie (088 - 005 7705).

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl