

Benauwdheid en seksualiteit

Voor mensen met benauwdheidsklachten kan seksualiteit problemen opleveren. Als u vragen heeft over de invloed van astma of COPD (chronische bronchitis en longemfyseem) op seksualiteit of als u zelf belemmeringen op dit gebied ervaart, dan is het goed om deze folder te lezen.

Als er sprake is van een chronische ziekte, is het opnieuw uitvinden of opbouwen van een seksuele relatie vaak een zoektocht naar wat (nog) mogelijk is. Elkaar vertellen wat wel en niet kan en waar wel of geen behoefte aan is bij het vrijen, kan moeilijk zijn. Als er seksuele problemen ontstaan, is er vrijwel altijd sprake van een ingewikkeld samenspel van gevoelens en lichamelijke veranderingen. Weinig of geen zin in vrijen hebben, heeft alles te maken met hoe we ons over het algemeen voelen.

Vermoeidheid en benauwdheid

Wat seksualiteit is of zou moeten zijn, kan van persoon tot persoon verschillen. De invloed van astma en COPD op seksualiteit kan eveneens per persoon anders zijn. Mensen met COPD zijn door lichamelijke inspanning snel vermoeid. Deze vermoeidheid is vaak de belangrijkste beperking om te vrijen. Soms is iemand zo benauwd bij het vrijen dat hij of zij op dat moment onmiddellijk medicatie nodig heeft. De angst hiervoor kan belemmerend werken waardoor de zin om te vrijen afneemt.

Schaamte en schuldgevoelens

Er zijn ook patiënten die zich schamen voor bepaalde klachten, zoals het ophoesten van slijm en de geluiden die met kortademigheid kunnen samengaan. Men kan zich dan als partner onaantrekkelijk gaan voelen. Dit kan ook één van de redenen zijn waardoor seksualiteit 'niet meer zo nodig hoeft'. Desondanks vrijen sommige mensen toch met hun partner, hoewel ze daar zelf weinig plezier aan beleven. Het kan zijn dat men zich schuldig voelt, omdat het al zo weinig gebeurt vanwege de klachten. 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.

Reactie van de partner

Ook gevoelens van onzekerheid en bezorgdheid bij de partner spelen vaak een rol. De partner kan bang zijn dat de kortademigheid tijdens het vrijen zal toenemen. Uit bezorgdheid ontziet hij of zij de patiënt wanneer het om inspannende activiteiten gaat. Wanneer de partner deze zorgen niet uitspreekt en zonder uitleg vrijen gaat vermijden, zijn misverstanden bijna onvermijdelijk.

Leeftijd en seksualiteit

De leeftijd kan een belangrijke rol spelen bij veranderingen op seksueel gebied. Bij het ouder worden kunnen patiënten te maken krijgen met andere ziekten naast hun astma/COPD. Denk bijvoorbeeld aan suikerziekte of hart- en vaatziekten. De medicijnen die worden voorgeschreven kunnen negatieve bijwerkingen voor het vrijen hebben. Veranderingen op seksueel gebied ten gevolge van het ouder worden, kunnen op deze manier ten onrechte aan de ziekte worden toegeschreven. Een bijwerking kan zijn dat

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

het bij mannen soms langer duurt voordat ze een erectie krijgen en klaarkomen.

Bij vrouwen kan het langer duren voordat er opwinding ontstaat en is de vagina vaak minder vochtig bij opwinding. Een andere manier van vrijen of aanpassingen in het vrijen kunnen dan nodig zijn.

De rol van medicatie

De meest voorgeschreven inhalatiemedicatie heeft weinig tot geen bijwerkingen op seksueel gebied. Ventolin kan nog wel eens hartkloppingen geven. Als u een luchtwegverwijder gebruikt dan kunt u overwegen om voor of tijdens het vrijen een puffje te nemen. Sommigen vinden het vervelend om daaraan te moeten denken, omdat het vrijen aan spontaniteit verliest. Toch is het goed te bedenken dat seksueel contact het prettigst is wanneer u er ongedwongen van kunt genieten. Als dat betekent dat u daar een bepaalde voorbereiding voor moet treffen, doet u uzelf tekort door hiervan af te zien. Als u hier vragen over heeft, dan kunt u deze het beste stellen aan uw arts.

Andere manier van vrijen

De manier van vrijen zal misschien anders worden als u klachten van benauwdheid heeft. Het is belangrijk om dat samen met u partner te bespreken zodat u beiden plezier blijft beleven aan het seksueel contact. Van belang is een tijdstip te kiezen waarop u fit genoeg bent. Vooraf wat rust nemen en eventueel een luchtwegverwijderend medicijn inhaleren, kan een goede voorbereiding zijn. De houding bij het vrijen kan veel energie vergen of de ademhaling bemoeilijken. Een zijligging bij het vrijen geeft minder problemen met het gewicht van de partner. Soms is een zittende houding prettiger voor de ademhaling. Als u veel last heeft van slijm kunt u proberen van te voren dit slijm goed op te hoesten door middel van huffen of het gebruik van een flutter.

Huffen is een lange sterke uitademing vanuit de keel. Deze oefening kunt u vergelijken met het wasemen als u uw bril schoonmaakt. Het doen van ontspanningsoefeningen kan een goede voorbereiding zijn op seksueel contact zodat u minder verkrampt of gespannen bent.

Beperking van inspanning

Veel patiënten die kortademig zijn, krijgen het advies om dagelijkse bezigheden in hun eigen tempo te doen. Voor sommigen betekent dat dat ze bij bepaalde activiteiten rustiger aan moeten doen dan ze gewend waren. Zonder dat het met zoveel woorden wordt gezegd, 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. (Zie tips onder kopje 'andere manier van vrijen'). 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.

Hoesten

Het 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 mogelijk te voorkomen. Dit kunt u doen door van te voren goed schoon te hoesten, eventueel met behulp van huffen of het gebruik van een flutter. Ook kunt u overwegen om te wachten met vrijen tot u een hoestvrije periode heeft.

Allergie

Allergische factoren spelen vooral bij astma een rol. Deze kunnen een belemmering vormen voor het vrijen. Bij een allergie voor huisstofmijt is het belangrijk dat de slaapkamer goed gesaneerd is. Rook, temperatuurverschillen, parfum, haarlak en het gebruiken van andere spuitbussen, kunnen klachten veroorzaken. Als u last heeft van temperatuurverschillen is het niet verstandig om onder een dik dekbed te gaan vrijen. Dat kan kortademigheid veroorzaken.

Communicatie

Ook als u al jaren samen bent met uw partner kan het moeilijk zijn om te praten over seksuele gevoelens. Praten over problemen of over wat u wel of niet prettig vindt kan nu juist zo belangrijk zijn. De ander kan niet altijd raden wat u wilt of voelt. Begrijpelijk dat er dan problemen kunnen ontstaan met het nodige verdriet erbij.

Tot slot

Als u het moeilijk vindt om hierover te praten met uw partner of wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kan een zorgverlener u helpen. Meander Medisch Centrum werkt samen met mevrouw N.M. Vermeulen, Seksuologie Praktijk Amersfoort. Kijk voor het maken van een afspraak op: www.seksuologieamersfoort.nl.

febr_2016