

**Uw longaandoening
in relatie tot uw seksualiteit**



Seksualiteit en intimiteit horen bij het leven. De een is hierin wat actiever dan de ander en in de ene periode loopt het beter dan in de andere. Dit geldt voor iedereen, gezond of ziek.

Seksuele gevoelens verdwijnen niet als u een longziekte heeft, maar een longziekte kan wel veel invloed hebben op uw seksleven. Als u neerslachtig bent, heeft u meestal minder zin om te vrijen. Maar misschien heeft u juist wel wat meer behoefte aan intimiteit. Dus hoeft een longziekte geen belemmering te zijn voor een goede seksuele relatie.

Het is belangrijk te accepteren dat er belemmeringen zijn. Zoek naar wat wel kan en grijp nieuwe mogelijkheden aan.

In deze folder vindt u informatie die u kan helpen van uw seksualiteit te genieten met zo min mogelijk ademhalingsproblemen.

Seks kan leuk zijn en levert energie

Hoe ernstiger de longziekte hoe belangrijker het is om met aandacht en liefde uw seksualiteit aan te passen aan uw mogelijkheden. Seks kan te veel energie kosten. Wanneer u uw manier van vrijen niet aanpast, dan kan seks veel inspanning vragen. In korte tijd worden uw ademhaling en hartslag sneller, en uw bloeddruk hoger. Maar na afloop komen ze ook weer snel terug tot hun normale niveau.

Seks op een aangepaste manier heeft voordelen:

- Bij het vrijen komen stoffen vrij in uw lichaam die maken dat u zich beter voelt.
- Lichamelijk contact en intimiteit bieden troost en ontspanning.

Invloed van ouder worden

Sommige veranderingen in uw seksleven worden veroorzaakt door het ouder worden en niet door uw longproblemen. Bij mannen is het bijvoorbeeld normaal dat erecties langzamer komen en dat orgasmen langer op zich laten wachten. Bij ouder wordende vrouwen kan het vrijen moeilijker gaan omdat hun vagina minder vochtig wordt bij opwinding.

Seks en kortademigheid

Uw longziekte kan u belemmeren om seks te hebben op de manier die u gewend was voor uw ziekte. Vermoeidheid en benauwdheid kunnen zin in seks verminderen. U kunt zich minder aantrekkelijk voelen als u slijm ophoest. U kunt ook bang zijn voor een hoestaanval of kortademigheid tijdens het vrijen. Zoenen gaat bijvoorbeeld moeilijk als u benauwd bent. Of u verdraagt geen druk op de borstkas als u stevig omhelsd wordt of als u tijdens het vrijen onder ligt. U moet het vrijen soms onderbreken om uit te rusten, om op adem te komen of om medicijnen in te nemen.

Invloed van de longziekte op uw relatie

Uw relatie kan veranderen en onder druk komen te staan als seks niet meer gaat zoals vroeger. Uw lichaam reageert anders of werkt niet meer zoals u wilt en u moet zich aanpassen aan lichamelijke beperkingen. Wat dit voor u betekent, hangt voor een deel af van de fase in uw leven waarin de longziekte zich bij u openbaarde. Als dat op latere leeftijd was, kunnen uw relatie en uw seksleven behoorlijk op z'n kop komen te staan.

Problemen met seks kunnen leiden tot schuldgevoelens, spanningen, verlies van zelfvertrouwen en verstoring van het emotionele evenwicht.

Wanneer de ziekte zich openbaarde toen u jong was spelen ook andere aspecten van seks een rol zoals de mogelijkheid om zwanger te worden en kinderen te krijgen.

Bij al deze problemen is het van belang dat u er samen met uw partner over praat.



Wat kunt u doen?

- De meeste mensen praten niet gemakkelijk over seks. Maar openheid kan de eerste stap zijn naar een oplossing. Praat er met elkaar over of bespreek uw problemen met uw arts of de longverpleegkundige.
- Probeer uw lichamelijke conditie te verbeteren. Overleg eventueel met uw behandelend arts welke mogelijkheden er voor u zijn.
- Sommige medicijnen kunnen uw seksuele verlangens en uw seksueel functioneren verminderen. Mocht u hiervan problemen ondervinden, bespreek dit dan met uw arts.
- Wijzig uw gewoontes bij het vrijen zodanig dat het voor u plezierig is en ook voor uw partner prettig blijft. Dan veroorzaakt een verandering niet teveel stress. Hou het leuk samen.
- Probeer open met elkaar over seks te praten. Praat (en lach) over moeilijkheden die u of uw partner ondervindt en vertel elkaar wat u prettig vindt. Probeer zoveel mogelijk rekening te houden met elkaars wensen en verlangens en met elkaars beperkingen en mogelijkheden. Ga eerlijk en respectvol met elkaar om. Probeer het samen zo leuk mogelijk te maken op een zo ontspannen mogelijk, veilige en respectvolle manier.
- Probeer samen zoveel mogelijk te genieten van intimiteit. Gevoelens kunt u op verschillende manieren uiten. Lichamelijk contact zoals elkaar vasthouden, knuffelen, kussen en vertellen dat je om elkaar geeft ook zijn net zo belangrijk als de gemeenschap zelf.
- Seks hoeft niet altijd spontaan te zijn. Plan seks op momenten waarop u uitgerust bent. In het begin is het wennen om bijvoorbeeld om 11.00 uur 's morgens samen te vrijen, maar wanneer dat voor u

beiden een moment van de dag is dat voor u beiden prettig is dan is er niets op tegen. Bereid uzelf voor door eerst één of twee puffjes van uw medicatie te gebruiken en daarna minstens een half uur (eventueel samen) te rusten. Hierdoor heeft u meer energie.

- Zorg ervoor dat u zich comfortabel voelt en ontspannen bent. Zorg bijvoorbeeld dat u het niet te warm of te koud heeft. Als u boos, vermoeid of gespannen bent, kunt u troost vinden bij elkaar, en wanneer u uw manier van vrijen aanpast kan intimiteit u juist helpen bij boosheid, verdriet en spanning.
- Bij iedereen gaat het vrijen minder goed na een zware maaltijd of na teveel alcohol. Dat is niet anders. Verwacht van uzelf na een zware maaltijd of na alcohol dan ook geen grote prestaties op het gebied van seks. Uw ademhaling is moeilijker met een volle maag of een opgeblazen gevoel. Alcohol kan uw seksueel functioneren verminderen. Hoewel... een kleine hoeveelheid alcohol kan juist ontspanning geven. Overleg met uw arts of u alcohol kunt gebruiken in combinatie met uw medicijnen.
- Zuurstof kan uw uithoudingsvermogen verhogen. Als u thuis zuurstof gebruikt, kunt u dit van te voren, tijdens of na het vrijen gebruiken. Als u een masker gebruikt, kunt u hiervoor in de plaats om een neusbril of neusslang vragen.
- Als u slijm ophoest doe dit dan zoveel mogelijk voordat u gaat vrijen. Houd rekening met de momenten waarop u het meeste slijm ophoest. Vaak is dat 's morgens.
- Als u tijdens het vrijen kortademig wordt, probeer dan om een paar keer langzaam diep in en uit te ademen of even te pauzeren. Blijf wel zachtjes “aan de gang” door strelen of elkaar zachtjes toe te fluisteren. Dat is beter dan met vrijen te stoppen!

-
- Probeer tijdens het vrijen een positie te vinden die het minste energie vereist om vol te houden. Vindt u het gemakkelijker seks te hebben wanneer u beide op uw zij ligt? U kunt met het gezicht naar elkaar toe of achter elkaar liggen. Of ligt u het liefst onder? Let er dan op dat uw partner niet met zijn volle gewicht op uw borstkas drukt. Probeer uit wat het beste gaat.

Voel u vrij om ons vragen te stellen of te praten over zorgen die u heeft met betrekking tot seksualiteit en intimiteit.. Wellicht heeft u ook suggesties die andere patiënten kunnen helpen om er meer van te genieten.

U kunt ook een verwijzing vragen naar een seksuoloog om u verder op pad te helpen naar een prettige en ontspannen beleving van seksualiteit.

Heeft u nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen, neemt u dan contact op met de **polikliniek longgeneeskunde, telefoon 040 - 286 48 71**.

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.



Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop


Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**PUL020
02-20**