

## Longen & seksualiteit

### Inleiding

Deze brochure is geschreven voor longpatiënten en hun partners. Wanneer er een longaandoening voordoet kan dit soms vragen oproepen over seksualiteit en hoe hier mee om te gaan. De longziekte kan (veel) invloed gaan krijgen op uw seksleven.

Het lezen van deze folder kan een aanleiding zijn om met uw partner, familie, vriend of de hulpverlener over seksualiteit te praten. Het erover praten kan misverstanden en twijfels wegnemen. Dit kan helpen om op het gebied van intieme relaties de draad van het leven weer op te pakken.

### Seksualiteit

In deze tijd van openheid in de media over seksualiteit lijkt het alsof seks iets vanzelfsprekends is en er geen problemen op dit gebied bestaan. De indruk wordt gewekt dat seks alleen voorkomt onder jonge, mooie en gezonde mensen. Het zou altijd prettig zijn en alles lijkt mogelijk. Niets is minder waar. Er zijn helaas veel mensen die problemen op seksueel gebied hebben of moeite hebben om over dit onderwerp te praten met hun partner. Seks kan vervelend, pijnlijk of beangstigend zijn of uw wens kan verschillen van die van uw partner. Dit kan tot problemen of klachten leiden.

Om seksualiteit op een prettige manier te laten verlopen zijn er verschillende zaken nodig:

- Het lijf moet in staat zijn seksueel geprikkeld te worden en seksueel te reageren. Hiervoor is een bepaalde mate van gezondheid en een intact zenuwstelsel nodig. Ziekte of gebruik van medicatie kan een negatieve invloed hebben.
- Op psychologisch vlak is het van belang dat er een positief beeld bestaat bij het beleven van seksualiteit en dat wanneer seksualiteit daadwerkelijk aangegaan wordt dit positief gewaardeerd wordt.
- Een bepaalde mate van psychologische gezondheid helpt om seksualiteit beter te laten verlopen.
- Op sociaal vlak is van belang dat er mogelijkheden zijn om seksualiteit te beleven. Beschikbaarheid van een partner of privacy om alleen seksualiteit te beleven zijn nodig. Ook kunnen bepaalde normen en waarden of culturele en religieuze regels seksualiteit bevorderen of inperken.

Wanneer tot seksualiteit over wordt gegaan worden verschillende fases doorlopen. Er zijn de fasen van verlangen (zin in seks), opwinding (geilheid, erectie, lubricatie), orgasme en herstel. Deze fasen volgen elkaar op, maar fasen van verlangen en opwinding kunnen door elkaar lopen; door opwinding te bemerken kan er verlangen ontstaan (in tegenstelling tot het idee dat er pas opwinding kan ontstaan volgend op verlangen). Er is steeds meer bewijs dat zin in seks reactief is. Gaan vrijen kan dus zin opwekken! Belangrijke factoren om seksualiteit te starten en prettig te doorlopen zijn: de context (privacy, welzijn, relatie, timing et cetera), communicatie en 'seksuele' prikkels (is er iets wat zin in seks kan opwekken, bijv. lichamelijk contact).

De definitie van seksualiteit kan ook onduidelijk zijn. Wat voor de een seks is, is voor de ander intimiteit of heeft voor een derde misschien wel helemaal niets met één van beide te maken. Verschil in definitie

kan leiden tot problemen op het gebied van seksueel functioneren en tot communicatieproblemen. Dit alles geeft aan dat seksualiteit niet zo vanzelfsprekend is als het vaak lijkt te zijn. Zeker in een fase waarin ziekte en/of dood om de hoek komen kijken, wordt plotseling duidelijk dat seksualiteit een complexe zaak is die niet zo vanzelfsprekend zonder problemen blijft.

### **Seksualiteit en longklachten**

Seksualiteit speelt een belangrijke rol in het leven en deze gevoelens verdwijnen niet zomaar als iemand een longziekte krijgt. Hoe we in het leven staan en de gebeurtenissen uit het dagelijkse leven hebben direct gevolgen voor ons seksuele leven. De één is wat actiever dan de ander en in de ene periode loopt het seksuele leven beter dan in de andere. Dit geldt voor iedereen, gezond of ziek. Longklachten betekenen vaak een ommekeer in iemands leven. Gezondheid blijkt dan niet meer zo vanzelfsprekend, de toekomst wordt onzeker en in het dagelijkse leven moet u rekening gaan houden met uw beperkingen. Bij longklachten kan het lichaam het gevoel gaan geven dat het u in de steek laat. Dit kan allerlei emoties oproepen. U kunt angstig, verdrietig of boos worden en het zelfvertrouwen kan een behoorlijke deuk oplopen. Het gevolg is dat u op een vervelende manier 'niet lekker in u vel kunt zitten'. Dat kan uw seksuele relatie behoorlijk verstoren. Toch hoeft een longziekte geen belemmering te zijn voor een goede seksuele relatie. Het is belangrijk te accepteren dat er belemmeringen zijn en hierbij rekening te houden bij het vrijen.

### **Het verwerken van emoties**

Om (anders) van seks te kunnen genieten, moeten die gevoelens verwerkt worden. Praten over angsten en onzekerheden is een manier. Praat voor het vrijen met u partner over uw wensen en angsten op seksueel gebied. Ga er niet van uit dat de ander wel weet wat u lekker vindt of wel of niet aandurft. Spreek samen af dat u laat weten als u iets als pijnlijk of als beklemmend ervaart of wanneer iets niet prettig is. Geef uw benauwdheidsgrens aan. Maar laat ook weten wat u wel als prettig ervaart. Wanneer u niet zo'n prater bent, zijn er gelukkig ook andere manieren om emoties te delen. Elkaar vasthouden, knuffelen, strelen en vrijen, kunnen manieren zijn om uw angsten en onzekerheden aan die ander duidelijk te maken of steun en intimiteit te ervaren. Intimiteit, lichamelijke en seksualiteit kunnen dus juist ook een manier zijn om emoties te delen. Laat uw emoties naar boven komen en geef het eventuele verdriet de vrije loop, dat lucht op. Neem de tijd en ruimte om de gevoelens te accepteren en een plaats te geven.

### **Seksuele opwinding**

Hoe ernstiger de longziekte hoe moeizamer het vrijen kan worden. Seks kost energie en vraagt veel inspanning van hart en longen. Dit kan weer een bron van angst en onzekerheid zijn. In korte tijd wordt de ademhaling en hartslag sneller en uw bloeddruk hoger. Maar na afloop komen ze ook weer snel terug op normaal niveau. Wanneer u veel klachten ervaart (erge benauwdheid, hartkloppingen) tijdens het vrijen bespreek dit dan met uw arts. Wanneer hij vindt dat u de activiteiten zonder problemen uit kunt voeren is er geen reden om te bedenken dat uw longen het vrijen niet aan zouden kunnen.

### **Invloed van ouder worden**

Sommige veranderingen in uw seksleven worden veroorzaakt door ouder worden en niet door uw longproblemen. Bij mannen is het bijvoorbeeld normaal dat erecties langzamer komen en dat het orgasme langer op zich laat wachten. Bij ouder wordende vrouwen kan het vrijen moeilijker gaan omdat hun vagina minder vochtig wordt bij opwinding. Dit betekent niet dat seksualiteit of gemeenschap niet meer mogelijk is. Wel moet met deze veranderingen rekening gehouden worden door meer tijd te nemen, stimulatie aan te passen (vaak: directer op genitalia, iets steviger en wat langdurend). Ook kan stimulatie via het hoofd (fantasie of beelden) goed helpen om opwinding te verhogen, vochtig te worden of het krijgen van een erectie te verbeteren.

### **Seksualiteit en kortademigheid**

Uw longziekte kan u belemmeren om seks te hebben. 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. Zoemen 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 extra medicijnen in te nemen.

U kunt het vrijen aanpassen door een andere houding aan te nemen. Bijvoorbeeld zijligging of de ander bovenop, of op een andere manier elkaar te stimuleren (bijvoorbeeld met hand, mond, vibrator). Dit kan een positieve invloed hebben op de mate van inspanning en benauwdheid.

### **Anders omgaan met seksualiteit**

In de loop van uw leven ontwikkelt u allerlei gewoonten, ook op seksueel gebied. Die gewoonten zijn meestal prima, omdat ze bij u passen en omdat ze overeenkomen met wat u wilt en kunt. Als door longproblemen het niet langer mogelijk is om geslachtsgemeenschap te hebben, betekent dit niet dat u helemaal geen intiem seksueel contact meer kunt hebben. Er zijn gelukkig heel veel manieren om elkaar seksueel te bevredigen en van elkaar te genieten. Verzin activiteiten die voor u beiden de bevrediging geven die u wilt en die mogelijk is. Denk bijvoorbeeld aan stimulatie via beelden/fantasie (film), hulpmiddelen (vibrator) of hand/mond stimulatie.

### **Tips op een rijtje...**

- Praten! De meeste mensen praten niet gemakkelijk over seksualiteit maar openheid is de eerste stap naar de oplossing. Praat (en lach) er met elkaar over en vertel elkaar wat u prettig of moeilijk vindt. Houd rekening met elkaars wensen en verlangens. Toon respect voor elkaars beperkingen/mogelijkheden.
- Bespreek uw problemen met een longarts, longverpleegkundige of seksuoloog.
- Verbeter uw lichamelijke conditie. Dit verbetert uw seksueel functioneren. Overleg eventueel met de longarts welke mogelijkheden er zijn.
- Sommige medicijnen kunnen uw seksuele verlangens en -functioneren verminderen. Mocht u daar hinder van ondervinden, bespreek dit dan met uw longarts. Echter, klachten op seksueel gebied hoeven niet altijd met de ziekte of de medicatie samen te hangen. En ook met medicatie is er veel mogelijk.
- Probeer samen zoveel mogelijk te genieten van intimiteit. Gevoelens kunt u op verschillende manieren uiten. Lichamelijk contact zoals elkaar vasthouden, knuffelen, masseren, kussen en vertellen dat je om elkaar geeft zijn net zo belangrijk als gemeenschap zelf.
- Vrijen is niet alleen gemeenschap, ook hand/mond stimulatie is vrijen en kan lust en orgasme geven. Vrijen hoeft niet altijd spontaan te zijn. Plan seks op momenten waarop u uitgerust bent. Stem het af op uw energie. Bereid uzelf voor door eerst uw inhalatie- medicatie te gebruiken en daarna een half uur te gaan rusten (eventueel samen). Hierdoor heeft u meer energie. Spreek met uw arts (vooraf) medicatie af voor zonodig bij de inspanning.
- Creëer een goede omgeving. Zorg ervoor dat u zich comfortabel voelt en ontspannen bent (privacy). Zorg bijvoorbeeld dat u het niet te koud/warm heeft en zet een ontspannend muziekje op. Als u boos, moe of gestresst bent kunt u moeite hebben met vrijen. Stress kan benauwdheidsgevoelens verergeren en dit komt uw ademhaling niet ten goede. Maar seks kan soms ook juist ontspannen. Aan u om dit uit te proberen!
- Vermijd seks na een zware maaltijd of na alcohol. 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 weer wat ontspanning geven. Overleg met uw arts of u alcohol kunt gebruiken in combinatie met uw medicijnen

- Zuurstof kan uw uithoudingsvermogen vergroten. Als u thuis zuurstof gebruikt, kunt u dit van te voren of na het vrijen gebruiken.
- Als u regelmatig slijm ophoest doe dit dan zoveel mogelijk voordat u gaat vrijen. Houd rekening met de momenten waarop u het meeste slijm op hoest. Vaak is dit 's morgens. De fysiotherapeut kan u technieken aanleren waardoor u het slijm beter kunt ophoesten.
- Als u tijdens het vrijen kortademig wordt, probeer dan om een paar keer langzaam en diep in en uit te ademen, neem een andere houding aan of pauzeer even.
- Probeer tijdens het vrijen een houding te vinden die het minste energie vereist om vol te houden. Mogelijk is dit wanneer u beiden op uw zij ligt, met het gezicht naar elkaar toe of achter elkaar. Of wanneer degene zonder longklachten boven zit/licht.
- Als u kiest voor de bodemligging let er dan op dat uw partner niet met het volle gewicht op uw borstkas drukt. Probeer uit wat voor u het prettigst is en het beste gaat. Bedenk: normale en 'goede seks' bestaan gelukkig niet. Alles is goed zo lang u en uw partner ervan genieten!

### **Vragen?**

Stel deze bij uw volgende bezoek aan uw longarts of longverpleegkundige. Zo nodig kunt u doorverwezen worden naar de seksuoloog van het ziekenhuis. Kijk voor onze contactgegevens op onze website.

<http://www.amphia.nl>(<http://www.amphia.nl>)