



Problemen met seksualiteit/intimiteit

Ook als je ziek bent kan je behoefte hebben aan intimiteit: aanraking, knuffelen en seks. Zelfs in de eindfase van je leven. Intimiteit kan veel voor de kwaliteit van leven betekenen. Niet alleen voor jou, maar ook voor je partner(s) en geliefden.

Wat zijn seksuele problemen?

In de palliatieve fase zijn intimiteit en seks niet altijd vanzelfsprekend. Je kunt met allerlei vragen zitten, zoals:

- hoe moet het met een stoma of katheter?
- welke standjes zijn mogelijk?
- hoe ga ik om met [incontinentie](#) of bloedverlies?
- wat als het pijnlijk is?
- wat zijn de risico's (zwangerschap, besmettelijkheid)?
- zijn seksuele verlangens normaal in deze fase van de ziekte?

De laatste vraag is misschien het makkelijkst te beantwoorden: ja, seksuele verlangens zijn normaal, ook in de palliatieve fase. Daarom is het goed om er aandacht aan te besteden.

Intimiteit en seksualiteit is belangrijk. Wees daarom open over jouw gevoelens, vraag wat je wilt weten en probeer uit wat voor jou en jouw geliefde(n) werkt. Het kan helpen om tegen jouw zorgverleners te vertellen wat voor jou belangrijk is. Een gesprek met een seksuoloog kan daarbij ook helpen.

Intimiteit kan voor ieder mens anders zijn. Voor de een is het seks. Voor de ander zoenen, strelen of knuffelen.

Wat merk ik van seksuele problemen?

Veel voorkomende seksuele problemen zijn:

- moeite hebben met intieme relaties (zoenen, strelen, knuffelen)
- minder zin in seks hebben
- geen stijve krijgen/impotentie (bij mannen) of niet nat worden (bij vrouwen)
- niet klaar kunnen komen
- pijn hebben bij het vrijen
- moeilijk of niet kunnen vrijen door lichamelijke veranderingen

Als je partner voor je zorgt, heeft die een andere rol dan vroeger. Dat kan ervoor zorgen dat hij of zij je niet als seksuele partner ziet. Het kan ook zijn dat je partner je minder aantrekkelijk vindt, of nog niet kan verwerken dat je ziek bent. Misschien weet je partner niet dat je behoefte hebt aan intimiteit. Het is in ieder geval belangrijk om erover te [praten](#). Weet je niet hoe? Praat dan eerst eens met je arts of verpleegkundige.

Oorzaken van seksuele problemen

Problemen met intimiteit en seks in de palliatieve fase kunnen diverse oorzaken hebben.

Lichamelijke oorzaken

- lichamelijke veranderingen door ziekte en/of behandeling, zoals een [fistel](#), stoma of beschadigde zenuwen
- verlies van plas en/of poep
- afscheiding uit de vagina, nare geur
- moeheid, geen puf hebben
- bijwerkingen van medicatie
- pijn bij het vrijen

Andere factoren

- jezelf niet mooi en aantrekkelijk meer vinden
- [depressie](#), schaamte, rouw, verdriet, [angst](#), schuldgevoel
- afhankelijk zijn van anderen, moeten vragen om privacy
- het veranderen van de rollen in een relatie (bijvoorbeeld van partner naar verzorger)

- iets anders willen dan je partner
- je willen gedragen naar wat je omgeving misschien denkt en verwacht

Onderzoek

De arts zal je vragen stellen over je voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging, ook op seksueel gebied) en je klachten. Zij zal niet alleen naar lichamelijke klachten vragen, maar ook naar wat je wilt, of je goed met je partner kan praten, of je opgewonden kan worden of klaar kan komen en hoe jij en je omgeving omgaan met jouw behoefte aan intimiteit.

Niet elke arts zal uit zichzelf over seksualiteit beginnen. Je kunt er dan gerust zelf over beginnen. Je hoeft je er niet voor te schamen. Seks is heel gewoon. Je zorgverlener heeft genoeg ervaring met het onderwerp om je te helpen of door te verwijzen.

Seksuele problemen: wat kan eraan gedaan worden?

Je arts kan:

- je informatie en tips geven, liefst samen met je partner, over hoe en wanneer te vrijen
- gebruik van glijmiddel aanraden, bij pijn bij het vrijen door een droge vagina
- kan medicijnen voorschrijven, bij erectiestoornissen
- je doorverwijzen naar een seksuoloog of [psycholoog](#)
- je medicatie aanpassen
- eventuele infecties behandelen

Koppelbed

Met een koppelbed wordt een eenpersoons hoog-laag zorgbed met weinig moeite een echt tweepersoonsbed. Thuiszorgorganisatie Vegro heeft landelijk 120 koppelbedden beschikbaar voor palliatieve zorg thuis. Het koppelbed is eenvoudig aan te vragen via de [klantenservice](#). Een ziekenhuis of [hospice](#) heeft dit vaak in huis. Vraag hiernaar bij de zorgverleners.

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Je kunt zelf heel veel doen om weer (meer) van intimiteit te kunnen genieten. Het belangrijkste is misschien wel dat je je niet schaamt en er met je naasten en vooral met je partner over durft te praten. Hieronder zie je handige tips.

Moe zijn of niet goed kunnen ontspannen

- als je 's avonds erg moe bent, kun je eens proberen of het fijner is als je op een ander tijdstip vrijt, bijvoorbeeld 's morgens
- door samen met je partner te douchen of uit te slapen kun je een ontspannen sfeer krijgen, waardoor de seks vanzelf kan beginnen

Geen stijve kunnen krijgen of houden

- neem de tijd
- wrijf, lik of zuig steviger
- gebruik een hulpmiddel zoals een penisring of vacuümpomp
- gebruik bijvoorbeeld papaverine of Viagra®

Droge vagina, pijn

- neem de tijd
- wrijf, lik of zuig steviger
- gebruik een hulpmiddel zoals een vibrator
- gebruik een glijmiddel op waterbasis
- doe oefeningen om je bekkenbodempom te ontspannen (bekkenbodempomrelaxatie)

Standjes

- als het niet meer lukt om op de voor jou gewende manier te vrijen, kan je toch opgewonden raken en klaarkomen, bijvoorbeeld door je hand of je mond te gebruiken, de penis tussen de dijen of de borsten te wrijven of een vibrator te gebruiken
- het kan ook zijn dat een ander standje wél kan

Verlies van plas en poep, nare geurtjes

- gebruik een vaginale of anale tampon
- plas van tevoren of maak de blaas leeg met een katheter

- neem van tevoren een douche
- leg een zeiltje of matje op het matras
- vrij onder de douche of in bad

Privacy

In een zorginstelling zijn er vaak 'niet storen-bordjes' beschikbaar die je op de deur kunt hangen voor wat meer privacy.

Algemeen

- wat altijd al een goede tip is: neem de tijd, gebruik 'speeltjes' die je prettig vindt, zoals een vibrator of een penisring en gebruik je fantasie, je handen en je mond
- knuffelen en strelen zijn heel prettig; klaarkomen is niet altijd het doel

En verder

Het is belangrijk dat je weet dat jij niet de enige bent met vragen over seks. Praat er gerust over, vooral met je partner, en stel je vragen aan je (huis)arts of verpleegkundige.

Wat zijn mijn wensen?

Het is belangrijk dat je (huis)arts, je verzorgers en je naasten weten wat je voelt. Intimiteit en seksualiteit is belangrijk. Het kan er ook voor zorgen dat de band tussen jou en je partner goed blijft. Zeg gerust wat je wilt, vraag wat je wilt weten, en probeer uit wat voor jou en je eventuele partner de beste en prettigste oplossing is.

Het kan zijn dat je door je ziekte geen zin meer hebt in seks, maar je partner wel. Ook dat is iets om samen goed over te praten. Hoe je daar als (echt)paar mee omgaat, is zeer persoonlijk. Het kan bijvoorbeeld zijn dat de partner afziet van seks, maar het is ook mogelijk dat die de behoefte aan seks met een ander deelt, zonder dat dat de relatie met de eigen partner beschadigt.