

Longgeneeskunde  
040 286 4871



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 je een longziekte hebt, maar een longziekte kan wel veel invloed hebben op jouw seksleven. Als je neerslachtig bent, heb je meestal minder zin om te vrijen. Maar misschien heb je 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 informatie vind je informatie die je kan helpen van jouw 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 jouw seksualiteit aan te passen aan jouw mogelijkheden. Seks kan te veel energie kosten. Wanneer je jouw manier van vrijen niet aanpast, dan kan seks veel inspanning vragen. In korte tijd worden jouw ademhaling en hartslag sneller, en jouw 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 jouw lichaam die maken dat jij je beter voelt.
- Lichamelijk contact en intimiteit bieden troost en ontspanning.

### **Invloed van ouder worden**

Sommige veranderingen in je seksleven worden veroorzaakt door het ouder worden en niet door je 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

Je longziekte kan je belemmeren om seks te hebben op de manier die je gewend was voor je ziekte. Vermoeidheid en benauwdheid kunnen zin in seks verminderen. Je kunt je minder aantrekkelijk voelen als je slijm ophoest. Je kunt ook bang zijn voor een hoestaanval of kortademigheid tijdens het vrijen. Zoemen gaat bijvoorbeeld moeilijk als je benauwd bent. Of je verdraagt geen druk op de borstkas als je stevig omhelsd wordt of als je tijdens het vrijen onder ligt. Je 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 je relatie

Je relatie kan veranderen en onder druk komen te staan als seks niet meer gaat zoals vroeger. Je lichaam reageert anders of werkt niet meer zoals je wilt en je moet je aanpassen aan lichamelijke beperkingen. Wat dit voor jou betekent, hangt voor een deel af van de fase in je leven waarin de longziekte zich bij je openbaarde. Als dat op latere leeftijd was, kunnen je relatie en je 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 je 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 je er samen met je partner over praat.



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

## Wat kun je 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 je problemen met je arts of de longverpleegkundige.
- Probeer je lichamelijke conditie te verbeteren. Overleg eventueel met je behandelend arts welke mogelijkheden er voor jou zijn.
- Sommige medicijnen kunnen je seksuele verlangens en je seksueel functioneren verminderen. Mocht je hiervan problemen ondervinden, bespreek dit dan met jouw arts.

- Wijzig je gewoontes bij het vrijen zodanig dat het voor jou plezierig is en ook voor je 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 jij of je partner ondervindt en vertel elkaar wat je 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 kun je 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 je uitgerust bent. In het begin is het wennen om bijvoorbeeld om 11.00 uur 's morgens samen te vrijen, maar wanneer dat voor jou beiden een moment van de dag is dat voor jullie beiden prettig is dan is er niets op tegen. Bereid jezelf voor door eerst één of twee puffjes van je medicatie te gebruiken en daarna minstens een half uur (eventueel samen) te rusten. Hierdoor heb je meer energie.
- Zorg ervoor dat jij je comfortabel voelt en ontspannen bent. Zorg bijvoorbeeld dat je het niet te warm of te koud hebt. Als je boos, vermoeid of gespannen bent, kun je troost vinden bij elkaar, en wanneer je jou manier van vrijen aanpast kan intimiteit je 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 jezelf na een zware maaltijd of na alcohol dan ook geen grote prestaties op het gebied van seks. Je ademhaling is moeilijker met een volle maag of een opgeblazen gevoel. Alcohol kan je seksueel functioneren verminderen. Hoewel, een kleine hoeveelheid alcohol kan juist ontspanning geven. Overleg met je arts of je alcohol kunt gebruiken in combinatie met je medicijnen.
- Zuurstof kan je uithoudingsvermogen verhogen. Als je thuis zuurstof gebruikt, kun je dit van te voren, tijdens of na het vrijen gebruiken. Als je een masker gebruikt, kun je hiervoor in de plaats om een neusbril of neuslang vragen.
- Als je slijm ophoest doe dit dan zoveel mogelijk voordat je gaat vrijen. Houd rekening met de momenten waarop je het meeste slijm ophoest. Vaak is dat 's morgens.
- Als je 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. Vind je het gemakkelijker seks te hebben wanneer je beiden op je zij ligt? Je kunt met het gezicht naar elkaar toe of achter elkaar liggen. Of lig je het liefst onder? Let er dan op dat je partner niet met zijn volle gewicht op je borstkas drukt. Probeer uit wat het beste gaat.

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

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

## Heb je vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als een aanvulling hierop. Zodat je alles nog eens rustig na kunt lezen.

### Heb je vragen?

Voor medische vragen: op deze afdeling gebruiken we [BeterDichtbij](#). Dit is een app waarmee je berichten kunt sturen naar je dokter of verpleegkundige. Je krijgt altijd binnen 3 werkdagen antwoord. Als patiënt krijg je een uitnodiging voor BeterDichtbij via e-mail. Heb je die niet gehad of kun je die niet meer vinden? Laat het ons dan weten: loop even langs de polikliniek of vul het [contactformulier](#) in op de website.

Je kunt ook bellen naar de [polikliniek](#) longgeneeskunde van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur. Telefoonnummer: 040 - 286 4871.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lon020-een-longaandoening-en-seksualiteit/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lon020-een-longaandoening-en-seksualiteit/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



LON020  
02-01-2020