



U ontvangt deze informatie, omdat u astma of COPD (chronische bronchitis en longemfyseem) heeft. Hierdoor bent u vaak benauwd en kunt u ook problemen krijgen op het gebied van seksualiteit. Wij informeren u graag over de invloed van astma of COPD op uw seksuele leven.

Benauwdheid en seksualiteit

De invloed van astma en COPD op het seksuele leven kan per persoon anders zijn; niet iedere patiënt heeft dezelfde soort ademhalingsklachten. Daardoor heeft niet iedereen met astma of COPD problemen of belemmeringen op seksueel gebied.

Als seksuele problemen ontstaan, is er vrijwel altijd sprake van een ingewikkeld samenspel van gevoelens en lichamelijke veranderingen. Weinig of geen zin in seks heeft alles te maken met ons algemeen welbevinden. Gaat het slecht met iemand, dan komt dat ook tot uiting in het liefdesleven.

Leven met een chronische ziekte

Een chronische ziekte heeft ingrijpende gevolgen voor u en uw omgeving. Sommige mensen worden er somber van. Wanneer mensen neerslachtig zijn, hebben ze meestal ook geen zin om te vrijen. Het komt regelmatig voor dat mensen door de ziekte afhankelijker van anderen worden, bijvoorbeeld van hun partner. Dat kan spanningen opleveren die problemen kunnen geven. Dat is niet bevorderlijk voor een prettig seksleven.

Lichamelijke beperkingen

Mensen met COPD raken snel vermoeid. Wanneer lichamelijke inspanning in het dagelijks leven moeite kost, kan dat ook voor het vrijen gelden. Deze mensen noemen meestal vermoeidheid als voornaamste beperking voor het vrijen. Soms zijn onderbrekingen tijdens het vrijen, om medicijnen in te nemen, onvermijdelijk. Dit kan door u of uw partner als storend worden ervaren. Het is heel goed mogelijk dat u slechts enkele keren echt kortademig bent tijdens het vrijen en toch het idee heeft dat dat continu gebeurt. De angst dat het weer gebeurt, kan in dat geval een grote belemmering bij het vrijen zijn.

Schaamte en schuldgevoelens

Mensen met astma of COPD kunnen zich schamen voor bepaalde klachten, zoals het ophoesten van slijm en geluiden, welke worden veroorzaakt door de kortademigheid. U kunt zich als partner onaantrekkelijk gaan voelen. Ook gevoelens van onzekerheid en bezorgdheid bij de partner spelen een rol. Uw partner kan bang zijn dat de kortademigheid tijdens het vrijen zal toenemen. Wanneer uw partner deze zorgen niet uitspreekt en zonder uitleg seks vermijdt, zijn misverstanden haast onvermijdelijk.

Beperking van inspanning

Veel mensen die kortademig zijn, krijgen het advies om dagelijkse bezigheden in hun eigen tempo te doen. Voor sommigen betekent het dat ze bij bepaalde activiteiten rustiger aan moeten doen dan ze gewend zijn. Dat betreft veelal ook het vrijen.



Klachten voorkomen

Allergische factoren spelen vooral bij astma een rol. Deze kunnen een belemmering zijn tijdens het vrijen. Een goed gesaneerde slaapkamer kan veel problemen voorkomen. Ook rook, temperatuurverschillen, parfum, haarlak en het gebruik van andere spuitbussen kunnen klachten veroorzaken.

De rol van medicijnen

Medicijnen die u moet inhaleren, hebben over het algemeen weinig of geen bijwerkingen voor uw seksuele functioneren. Indien u toch bijwerkingen ervaart, wordt geadviseerd om dit met uw longarts te bespreken.

Praktische tips

- Lucht uw slaapkamer 's morgens en 's avonds.
- Zet de verwarming niet te hoog; houd de kamertemperatuur onder 20 graden Celsius.
- Verwijder het stof, bijvoorbeeld onder uw bed.
- Was uw lakens één keer per week op minimaal 60 graden Celsius.
- Planten die klachten geven, kunt u beter weghalen.
- Vermijd tapijten en vast tapijt en kies voor gladde vloeren.
- Kies een matras en een hoofdkussen uit synthetisch materiaal (geen eenden dons of veren).
- Condooms van latex kunnen allergieën veroorzaken. Dit kan zich uiten in jeuk, irritatie, rode plekken enzovoort.

Algemene tips en adviezen

- Maak tijd voor het vrijen en kies het beste moment op de dag gezien uw conditie en klachten.
- Zorg voor een gesaneerde ruimte als u allergisch bent.
- Neem voor de gemeenschap uw medicijnen tegen benaauwdheid.
- Laat u goed voorlichten over eventuele bijwerkingen van uw medicijnen.
- Heeft u last van slijm? Van tevoren puffen en slijm ophoesten kan helpen.
- Zorg voor een goede houding bij het vrijen. Bepaalde houdingen vergen veel energie of belemmeren uw ademhaling.
- Zoek naar een nieuwe manier van intimiteit.
- Stel geen doelen, maar geniet van wat er wel kan.
- Bij seksuele problemen kunt u ook hulp vragen aan uw huisarts, fysiotherapeut, psycholoog of een seksuoloog.

Contact

Zijn er voor u nog vragen of onduidelijkheden, neemt u dan contact op met de polikliniek Longziekten via telefoonnummer: 015 - 260 31 40. Meer informatie vindt u op onze website www.reinierdegraaf.nl.