



Seks zonder schroom

Seksualiteit
en een
chronische
ziekte



Rutgers
Nisso
groep



Inhoud

-  **Wat is de invloed van uw ziekte?** **4**

Seksuele gevoelens verdwijnen meestal niet als u een chronische ziekte heeft. Maar de ziekte kan wel grote invloed hebben op uw seksuele leven. Wat die effecten zijn, leest u in dit hoofdstuk.
-  **Als uw relatie verandert** **8**

Een chronische ziekte kan de relatie met uw partner hechter maken, maar het omgekeerde komt ook voor. In dit hoofdstuk ziet u wat u hieraan kunt doen.
-  **Seksuele problemen oplossen** **10**

Seksuele problemen kunnen vaak goed worden opgelost. Daarvoor is het wel handig om te weten wat de oorzaak is. Dit hoofdstuk kan daarin inzicht geven.
-  **Praten over seks helpt echt** **13**

Heeft u vragen over seks of kampt u met problemen? Praat erover. Openheid lucht op en helpt u verder. Het is ook de enige manier om te zorgen dat uw seksuele relatie gelijkwaardig blijft.
-  **Praktische tips** **14**

Seks begint in uw hoofd. U ziet iets of denkt aan iets en zo ontstaat de zin in seks. Daarna volgt de seksuele opwindning en mogelijk een orgasme. In dit hoofdstuk vindt u praktische tips voor alle fasen van seksualiteit.
-  **Meer informatie en hulp** **18**

In deze brochure

U heeft een chronische ziekte en wilt meer weten over de mogelijke invloed ervan op uw seksuele leven? Dan is deze brochure iets voor u (en voor uw eventuele partner). U krijgt antwoord op vragen als: Is het normaal dat mijn lichaam tegenwoordig anders reageert? Hoe kan ik het vrijen (weer) fijn maken? Wat doe ik als ik minder behoefte heb aan seks dan mijn partner? Deze brochure geeft inzicht in de invloed die een ziekte of handicap kan hebben op seksualiteit. Er staan veel tips in om (weer) te genieten van seks. Achterin vindt u tevens een aantal websites en organisaties waar u meer informatie kunt vinden of die u verder kunnen helpen.



Factsheets over specifieke ziekten

Naast deze brochure heeft de Rutgers Nisso Groep een aantal factsheets over seksualiteit bij veel voorkomende ziekten: CVA, diabetes, hartziekten, MS, nierziekten en reuma. U kunt de factsheets gratis downloaden via www.seksualiteit.nl

Wat is de invloed van uw ziekte?

Seksuele gevoelens verdwijnen meestal niet als u een chronische ziekte heeft. Wel kan de ziekte grote invloed hebben op uw seksuele leven. Wat die effecten zijn, leest u in dit hoofdstuk.

Directe effecten

Sommige ziekten hebben een directe invloed op seksualiteit. Dit is bijvoorbeeld het geval bij aandoeningen aan het zenuw-, vaat- of hormoonstelsel. Mensen die hier last van hebben, merken dat hun lichaam niet goed reageert op seksuele prikkels. Ze hebben minder zin in seks of worden bijvoorbeeld niet opgewonden als ze een erotische film zien of aangeraakt worden, terwijl dat voorheen wel zo was. Of het gevoel is anders: het orgasme is minder sterk of kan uitblijven.

Indirecte spelbrekers

Een chronische ziekte kan ook indirect invloed hebben. Anders gezegd: uw seksuele leven verandert door de gevolgen van de ziekte, bijvoorbeeld door pijn, stijfheid, vermoeidheid, energieverlies, evenwichtsstoornis, incontinentie of verlamming. Ook een uiterlijke verandering kan van invloed zijn op uw beleving van seksualiteit.

Marijke (64 jaar) heeft reuma en merkt dat vrijen prettiger is als ze van tevoren rustig aan doet. Meestal neemt ze eerst een douche. Dat maakt de spieren soepel waardoor ze makkelijker kan bewegen.

Medicijnen en operaties

Medicijnen zijn bekende spelbrekers. Sommige medicijnen beïnvloeden de zin in seks, andere kunnen bijvoorbeeld opwindingsproblemen of orgasmepro-

blemen veroorzaken. Ook operaties en medische behandelingen kunnen invloed hebben op seksualiteit. Een bekende reactie van langdurig zieke mensen is dat zij de gevoelens in hun lichaam 'uitschakelen'. Onbedoeld schakelen ze daarmee ook seksuele gevoelens uit. Ook het gebrek aan privacy bij een ziekenhuisopname of opname in een verpleeginstelling heeft invloed op het seksuele leven.

John (25 jaar) heeft vanaf zijn twaalfde de ziekte van Crohn. Hij heeft veel klachten zoals diarree, pijn, gewichtsverlies en vermoeidheid. Door zijn ziekte heeft hij zich in de puberteit eigenlijk nooit bezig gehouden met meisjes en seks. Hij dacht dat meisjes seks met hem toch niet zouden zien zitten vanwege zijn ziekte. Maar sinds een jaar heeft hij een relatie met Maria. In het begin schaamde hij zich ervoor dat hij eigenlijk nog geen ervaring had. Maar Maria vindt dat helemaal niet erg. Ze vindt het zelfs wel leuk dat ze nu alles samen kunnen ontdekken.

Psychische effecten

Het kan zijn dat u moeite heeft de veranderingen in uw leven als gevolg van de ziekte te aanvaarden. De ziekte eist soms dat u op een andere manier met seksualiteit omgaat. Als u zich daaraan moeilijk kunt aanpassen en het ziet als een achteruitgang, kan dat invloed hebben op uw seksuele leven. Het vermijden van seks is een veelvoorkomende reactie. Bijvoorbeeld: heeft u last van chronische vermoeidheid, dan zult u een gewoonte als vrijen voor het slapen gaan moeten loslaten. Dit kan een teleurstelling zijn, het gevoel dat u afscheid neemt van iets dat niet meer terug komt. Het is ook een uit-



nodiging om te zoeken naar wat u zelf en wat uw partner prettig vindt.

De ziekte kan er ook voor zorgen dat u anders naar uzelf kijkt. Misschien voelt u zich onzeker over uw lichaam of vindt u zich niet aantrekkelijk. Ook dit kan invloed hebben op de wijze waarmee u met seksualiteit omgaat. Als u negatief over uzelf denkt, denkt u wellicht dat uw (seksuele) beperkingen groter zijn dan eigenlijk het geval is.

Karin (42 jaar) heeft sinds twee jaar COPD. Voor haar ziekte vrijde ze meestal 's avonds met haar vriendin Laura. Nu is ze daar te moe voor. Nu vrijen ze vaak 's ochtends of in de weekenden nadat ze een dutje heeft gedaan.

En dan nog dit

Veranderingen op het gebied van seksualiteit hoeven niet altijd te maken te hebben met uw ziekte. Seksualiteit is - net als een relatie - niet statisch, maar voortdurend in

beweging. Dat betekent dat seks in de ene periode in uw leven 'op rolletjes' loopt, terwijl u in een andere periode juist problemen ervaart. Dit kan met tal van factoren te maken hebben. Als u op een zeker moment in uw leven bijvoorbeeld bang bent dat de dingen die u doet niet lukken, kan dat effect hebben op uw seksuele 'prestaties'. Ook starheid kan ertoe leiden dat het u niet lukt om u aan te passen aan veranderingen. Als u het lastig vindt om over uw seksuele gevoelens te praten, kan dat op den duur eveneens tot seksuele problemen leiden.

Carla (33 jaar) moet zich drie keer per week laten dialyseren. Ze wacht al een jaar op een donornier, maar hier is nog geen zicht op. Ze is erg moe en voelt zich alles behalve sexy. Als ze met haar partner Roy vrijt, doet ze het alleen om hem een plezier te doen. Zelf wordt Carla er niet warm of koud van. Af en toe is ze iets fitter, doordat ze beter heeft geslapen. Dan gaat het vrijen een stuk prettiger.

Al ziek sinds uw kindertijd?

Kinderen met een chronische ziekte maken soms een andere seksuele ontwikkeling door dan gezonde kinderen. Vaak worden zij zeer beschermd opgevoed, waardoor ze meestal weinig gelegenheid hebben om te experimenteren met seks. Soms wordt zelfs gedacht dat kinderen en jongeren met een chronische ziekte helemaal geen seksuele gevoelens kennen. Deze opvatting houdt veel ouders tegen om hun kind informatie te geven over seks en hen de gelegenheid te geven om zich seksueel te ontwikkelen. Daarbij komt dat kinderen met een chronische ziekte behalve van hun ouders ook veel zorg krijgen van artsen en andere zorgverleners. Door al het 'gedokter' aan hun lijf kan het zijn dat ze onbewust hun lichamelijke gevoelens uitschakelen. Kortom, had u als kind al een chronische ziekte, dan heeft u misschien het gevoel dat u als (jong)volwassene in seksueel opzicht nog in de kinderschoenen staat. U heeft dan mogelijk de behoefte om uzelf seksueel te leren kennen, om informatie over seks te zoeken en te kunnen experimenteren met seks.

Ziek geworden als volwassene?

Dan is de kans groot dat uw seksuele leven op zijn kop staat. Anders gezegd: het gaat niet meer zoals u gewend was. Uw lichaam reageert anders of werkt niet meer zoals u dat zou willen. U moet zich aanpassen aan uw lichamelijke beperkingen. In de praktijk betekent dit dat u een nieuwe weg zult moeten inslaan. Het kan zijn dat u tijd nodig heeft om dit 'verlies' te verwerken. Bijt u echter niet vast in hoe het was en denkt u niet alleen maar aan de beperkingen. Ga op zoek naar wat (nog) wel kan, zoek naar nieuwe mogelijkheden. Kijk op pagina 14 voor praktische tips. Hiernaast vindt u basisuitgangspunten voor een leuker seksleven.





De basis voor een leuker seksleven

1. Zorg voor intimiteit (weet dat seks niet in de slaapkamer begint), besteed aandacht aan uzelf en elkaar, los van het ziek zijn.
2. Zorg ervoor dat u in de sfeer komt, alleen of met z'n tweeën. Let op dingen als temperatuur, verlichting, muziek, geur en uiterlijke verzorging. Maak er iets leuk van. Kom los van de rollen van patiënt en verzorger. Laat u bijvoorbeeld door uw partner in bed helpen (als verzorger) en vraag deze dan om even weg te gaan om daarna terug te komen als uw partner en minnaar. Laat vaste seksrollen los, zoals actief, passief en initiatiefnemer.
3. Het gaat vooral om het plezier dat u en uw partner samen hebben, niet om de prestatie. Laat alle dingen die zouden 'moeten', varen.
4. Laat u niet uit het veld slaan. Wen eraan dat seks niet vanzelf gaat en niet altijd gaat zoals u gewend was.
5. Communicatie is heel belangrijk. Help elkaar, laat weten wat u nodig heeft en prettig vindt. Dit kan met woorden, maar u kunt ook de hand van uw partner pakken en wijzen wat u fijn vindt.
6. Laat uw vaste verwachtingen varen. De ene keer kan seks heel spannend en opwindend zijn, de andere keer vooral knus en weer een ander keer stelt het weinig voor. Wees flexibel.
7. Soms moet u de seks anders inrichten. Tijdstip en plaats liggen niet vast. Let op uw persoonlijke omstandigheden en pas u daarop aan.
8. Wees praktisch en vooral creatief. Loopt u tegen praktische belemmeringen aan? Er zijn verschillende wegen naar Rome, ook in bed.
9. Wees avontuurlijk. Probeer nieuwe dingen. Ideeën kunt u opdoen uit erotische lectuur, films, boeken en internet.
10. Gebruik zo nodig hulpmiddelen. Ga eens een seksshop binnen (met uw partner), of kijk in een seksshop op internet, misschien zit er iets tussen dat u aanspreekt. Schroom niet om dingen te zoeken die uw beperkingen helpen compenseren.
11. Mocht seks een keer niet lukken, probeer dan op andere manieren intiem te zijn, bijvoorbeeld door elkaar een sensuele massage te geven.
12. Vergeet niet: seks is niet alleen lust, maar ook intimiteit, contact en erotiek.

Als uw relatie verandert

Een chronische ziekte kan de relatie met uw partner hechter maken, maar het omgekeerde komt ook voor. In dit hoofdstuk ziet u wat u hieraan kunt doen.

Zoek naar evenwicht

Een chronische ziekte kan flinke invloed hebben op het leven dat u samen leidt. Misschien bent u in bepaalde dingen afhankelijk van uw partner. Hierdoor kan de relatie ongelijkwaardig worden. Dit kan zich ook uiten op het gebied van seksualiteit. Ook kan de behoefte aan seksualiteit door de ziekte uiteenlopen: de één wil meer dan de ander. Of de ziekte is de bekende druppel: er waren al sluimerende problemen (bijvoorbeeld dat het seksueel niet lekker liep of dat de relatie niet goed zat) en de ziekte versterkt die problemen. Om het evenwicht te hervinden, is het belangrijk om met uw partner te communiceren over uw gevoelens.

Let op uw partner

Veel partners zoeken voortdurend naar evenwicht tussen de zorg voor de ander en de zorg voor zichzelf. Soms ontstaan er problemen bij de partner als reactie op de aandoening. Die kunnen te maken hebben met zorgzaamheid (de ander geen pijn willen doen), met angst (bijvoorbeeld voor een epileptische aanval), maar ook met solidariteit, afkeer, onwennigheid of verdriet. Of misschien denkt uw partner dat hij of zij minder aantrekkelijk is als u minder vaak zin heeft in seks.

Sam (46 jaar) was altijd degene die het initiatief nam in het vrijen met Irene. Na twintig jaar getrouwd te zijn, was dat een gewoonte geworden, en dat was prima. Door een beroerte is Sam nu aan zijn linkerzijde verlamd en veel passiever geworden. Irene merkt dat als zij met hem gaat kroelen, hij wel op haar aanrakingen reageert, maar dan niet verder gaat. Zij vindt het zelf moeilijk om het initiatief te nemen voor seks. Praten hierover doet zij niet. Het ging toch altijd vanzelf?

Praten helpt

Praat over de veranderende relatie en over uw gevoelens. Komt u er samen niet uit? Praat samen met een psycholoog, seksuoloog of relatietherapeut. Een paar gesprekken zijn vaak al voldoende om weer samen verder te kunnen.



Op zoek naar een partner?

Misschien heeft u op dit moment geen relatie, maar zou u wel graag een partner willen hebben. Een chronische ziekte kan een belangrijke rol spelen bij het vinden van een partner. Heeft u bijvoorbeeld een huidprobleem, dan kunt u bang zijn dat dit anderen afstoot. Angst voor afwijzing en schaamte kan het contact in de weg staan. En heeft u contact gelegd, dan spelen vragen als 'wanneer vertel ik het?', 'hoe zal hij of zij het vinden om seks met mij te hebben?' en 'kan ik wel (gezonde) kinderen krijgen?' Veel van deze vragen kunnen ook meespelen als u op latere leeftijd ziek bent geworden en op zoek gaat naar een nieuwe partner.

Omdat Joop (54 jaar) erg van de natuur houdt heeft hij drie jaar geleden een oproep gedaan op 50plusnet voor een wandelmaatje. Zelf zit hij sinds tien jaar in een rolstoel. Zo heeft hij Mariët leren kennen. Hij had nooit verwacht dat hij verliefd zou worden en al helemaal niet dat dat wederzijds zou zijn. Sinds twee jaar hebben ze nu een relatie en is hij erg gelukkig.

Seksuele problemen oplossen

Seksuele problemen kunnen vaak goed worden opgelost. Daarvoor is het wel handig om te weten wat de oorzaak is. Dit hoofdstuk kan daarin inzicht geven.

Wat is het probleem?

Allereerst moet u zich afvragen of er inderdaad een probleem is, voor uzelf en voor uw partner. Veranderingen in seksualiteit hoeven niet altijd als een probleem te worden beleefd.

Heeft het te maken met de ziekte?

Is er een probleem, dan is de volgende vraag: heeft het te maken met uw ziekte? Het kan zijn dat u zegt: 'het voelt anders'. Maar komt dat doordat u bezig bent met het verwerken van het feit dat u ziek bent (waardoor alles anders voelt) of komt het werkelijk door de ziekte? Zo kunnen erectieproblemen bijvoorbeeld worden veroorzaakt door medicijnen, maar ook door faalangst, relatieproblemen of de ziekte zelf.

Seksuele problemen

Seks gaat niet lekker

* geen zin in seks * (te) weinig opwinding
* erectieproblemen * droge vagina * pijn bij het vrijen * moeite met klaarkomen

Seks voelt anders

* het is minder intens * het is pijnlijk * het roept verdriet op in plaats van opwinding
* er is geen gevoel meer

De relatie is uit balans

* verschillen in seksuele wensen * angst om te vrijen * de verschillende rollen (verzorgen en beminnen) lopen door elkaar

Het moet anders

* sommige dingen lukken niet meer door pijn, stijfheid of gebrek aan energie * het is moeilijk om nieuwe keuzes te maken (door gebrek aan informatie, knellende normen, moeite om erover te praten) * mensen zijn gewoontedieren, ook in seks

Van lust tot last

* te moe om te vrijen * (na)pijn door seks
* incontinentie * niet kunnen waar je naar verlangt

Tobben in je eentje

* vrijen met jezelf lukt niet of moeilijk
* moeite om een (nieuwe) relatie aan te gaan of te vinden

Seks moet je leren

* ziek zijn in de jeugd kan de seksuele ontwikkeling belemmeren * onbekendheid met eigen seksuele wensen * gebrek aan seksuele vaardigheden * gebrek aan goede voorlichting en informatie * later dan gemiddeld seksueel contact hebben

Welke informatie heeft u nodig?

Misschien weet u niet goed wat de oorzaak van het probleem is. Ga dan op zoek naar informatie. Bel de patiëntenvereniging of haal informatie uit de bibliotheek of van internet. Vraag uw huisarts, specialist of revalidatiearts naar oplossingen. Of maak een afspraak met een arts of seksuoloog over wat het probleem zou kunnen zijn en welke behandelmogelijkheden er zijn.

Wat is de oplossing?

Soms zijn kleine oplossingen al een uitkomst, bijvoorbeeld een glijmiddel als uw vagina niet vochtig genoeg wordt. Heeft u last van incontinentie, ga dan vlak voor het

vrijen naar het toilet. Probeer meerdere mogelijkheden uit zodat u weet wat in uw situatie werkt. Wees creatief in het bedenken van oplossingen. Zoek naar een andere houding als gebruikelijke houdingen niet lukken. Probeer eens een vibrator als hulpmiddel als het niet makkelijk is om opgewonden te raken of als u uw handen niet goed kunt gebruiken. Of vraag uw ergotherapeut of hij of zij geen 'handzame' oplossing met u kan bedenken.

Tips

- Wees eerlijk tegenover uzelf en uw partner. U zou bijvoorbeeld kunnen doen alsof u klaarkomt, maar dat is niet eerlijk tegenover uw partner. Wees open en eerlijk over wat u wilt.
- Wees reëel. Pijn, stijfheid en vermoeidheid verminderen de zin in seks. Zoek naar praktische, realistische oplossingen. Bent u 's avonds te moe om te vrijen? Probeer het op een moment dat u niet moe bent. En neem er de tijd voor.
- Laat normen los als u daar last van heeft. Denk eens na over een norm als 'twee keer per week is normaal' of 'seks doe je alleen samen'. U en uw partner bepalen toch zelf wat normaal is? Waar het om gaat is dat u plezier heeft met uw partner.

Jan (63 jaar) heeft een hartklepoperatie gehad. Daarna heeft het lang geduurd voordat hij weer zin kreeg in seks. Hij vond het doodeng in het begin, maar stapte voor stapje hebben hij en zijn partner opnieuw leren vrijen. Niet forceren, dat was het belangrijkste. Wat wel vervelend was, was het geluid van de hartklep. Jan heeft een metalen klep en als hij met zijn vrouw aan het vrijen was, ratelde en klepperde dat ding. Dat was niet bevorderlijk voor de stemming. Maar ook daar hebben ze wat op gevonden. Jan zet nu muziek op als ze gaan vrijen.



Behandeling

Psychosociale oorzaak

U voelt zich niet meer aantrekkelijk en heeft daardoor geen zin meer in vrijen? Gesprekken met een psycholoog of seksuoloog kunnen helpen. Er zijn verschillende vormen: individuele therapie, groepstherapie en relatietherapie.

Praktische oorzaak

U kunt geen goede houding meer vinden om prettig te vrijen? Voor praktische problemen zijn er verscheidene hulpmiddelen. Zie de praktische tips in het hoofdstuk hierna.

Medische oorzaak

Als medicijnen de oorzaak zijn, kunt u wellicht overstappen op andere medicijnen. Soms kunnen medisch-technische hulpmiddelen en behandelingen uitkomst bieden, zoals een erectiepil, injectie, elastische ring, vacuümpomp, behandeling met hormonen of penisprothese. Vraag uw huisarts, specialist of revalidatiearts hiernaar.

Seksuologische oorzaak

Gesprekken met een seksuoloog helpen om uit te zoeken welke problemen er spelen en hoe deze op te lossen zijn. U krijgt bijvoorbeeld meer inzicht in de oorzaken en manieren om een vastgelopen seksueel patroon om te buigen naar een nieuw, bevredigend patroon.

Carlos (45 jaar) heeft sinds zijn vijfde epilepsie. Hij heeft sinds twee jaar voor het eerst een vriendin, Marthe, 47 jaar en gescheiden. In die twee jaar is het nog niet gelukt om gemeenschap te hebben. Het lukt Carlos niet om zijn erectie te houden tot het moment suprême. Eigenlijk heeft hij nooit een echt stijve penis als ze vrijen. Carlos heeft nooit gemasturbeerd. Zijn moeder maakte zich zoveel zorgen over zijn epileptische aanvallen, dat hij thuis nooit privacy had. De deuren gingen nooit op slot. Marthe was dus de eerste die met zijn penis speelde. Dit was zo onwennig en spannend dat hij zich niet kon ontspannen en genieten. Gelukkig is Marthe lief en heeft ze veel geduld. Een paar maanden na het begin van hun relatie begon Carlos het vrijen steeds prettiger te vinden en werden zijn erecties steeds beter. De geslachtsgemeenschap komt op de lange termijn ook nog wel.



Praten over seks helpt echt

Heeft u vragen over seks of kampt u met problemen? Praat erover. Openheid lucht op en helpt u verder. Het is ook de enige manier om te zorgen dat uw seksuele relatie gelijkwaardig blijft.

Praten met uw partner

'Seks moet toch vanzelf gaan?' denkt u misschien. Inderdaad is seks bij uitstek een gebied waarbij veel 'als vanzelf' gaat en mensen elkaar aanvoelen. Toch hebben we allemaal - of we nu ziek zijn of niet - in ons seksuele leven momenten dat we het niet redden met aanvoelen en raden wat de ander denkt en wil. Praten met uw partner is een voorwaarde om het elkaar seksueel naar de zin te kunnen maken en allebei tevreden te zijn met de seksuele relatie. Als u open bent over wat u voelt, denkt en vindt, legt u de basis om samen te zoeken naar plezierige manieren van vrijen en mogelijke oplossingen voor seksuele problemen.

Praten met uw zorgverlener

Praten met anderen in het algemeen is belangrijk om te ervaren dat u niet de enige bent. Maar ook om te ontdekken dat ieder er op een eigen manier mee omgaat. Praat ook met uw zorgverlener, zoals de huisarts, specialist, (fysio)therapeut, het revalidatieteam, de diabetes- of reumaverpleegkundige over uw problemen, vragen, twijfels en onzekerheden op het gebied van seksualiteit. Hij of zij kan u vertellen welke verschijnselen bij uw ziekte horen, wat eventuele bijwerkingen van medicijnen en medische behandelingen zijn en wat eraan te doen is. Een gesprek met een deskundige buitenstaander kan u nieuwe informatie geven en u op nieuwe gedachten brengen.

Praten met een seksuoloog

Lukt het niet om verder te komen? Maak een afspraak bij een seksuoloog. Knelpunten zijn vaak al met een paar gesprekken uit de wereld. Bovendien kunnen seksuele problemen, zeker als u tijdig aan de bel trekt, vaak goed en naar tevredenheid worden opgelost.

Praten kun je leren

Praten over seks leer je meestal niet van je ouders. Raar eigenlijk, want seks hoort bij het leven, net als slapen en eten. Zet uw schaamte en angst opzij en praat erover. Bedenk dat u zeker niet de enige bent bij wie seks niet probleemloos gaat!

Michelle (28 jaar) heeft sinds zij een jaar geleden MS kreeg het gevoel dat haar lichaam heel anders werkt. Ook bij seks lijkt ze nieuwe gebruiksaanwijzingen te hebben. Leuk vindt ze dat niet, maar ze heeft voor zichzelf meteen besloten dat ze seks en intimiteit met haar partner Bas te belangrijk vindt om het erbij te laten zitten. Michelle vertelt Bas nu veel meer wat fijn voelt en wat niet en wat haar verlangens zijn. Ze merken dat zij zich hier allebei vrijer door beginnen te voelen. En dat ze soms zelfs opwindende praatjes met elkaar hebben. Dit deden ze vroeger nooit!

Praktische tips

Seks begint in uw hoofd. U ziet of denkt aan iets en zo ontstaat de zin in seks. Daarna volgt de seksuele opwindning en mogelijk het orgasme. In dit hoofdstuk vindt u praktische tips om uw seksleven (weer) leuk te maken.

Zin maken

- Zorg dat er intimiteit en een goede sfeer is tussen u en uw partner. Ga bijvoorbeeld samen leuke dingen doen.
- Probeer uw zorgen even opzij te zetten.
- Zorg dat u zich sexy voelt, neem bijvoorbeeld een bad, kleeft u mooi aan en doe een geurtje op.
- Ban de gedachten uit die u in de weg staan om u (weer) sexy te voelen.
- Neem de tijd voor het vrijen.
- Ga bij uzelf na wat u prettig vindt.
- Gebruik uw fantasieën, lees opwindende lectuur of kijk (samen) naar een erotische film.
- Gebruik hulpmiddelen, bijvoorbeeld massageolie voor een sensuele massage.

Opwindning verbeteren

- Gebruik fantasieën om uw opwindning te vergroten of vast te houden. U kunt uw fantasieën en wensen ook aan uw partner vertellen.
- Vertel uw partner bijvoorbeeld opwindende verhalen. Voorlezen kan natuurlijk ook.
- Gebruik mogelijk hulpmiddelen zoals een vibrator. Dit geldt ook voor mannen. Neem een gewone vibrator of een vibrerende penisring om de penis te stimuleren.
- Glijmiddel kan ervoor zorgen dat het vrijen of masturberen plezieriger gaat, geen of minder pijn doet, en u meer opgewonden raakt. Dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen.
- Erectiepillen helpen om een erectie te



- krijgen. Raadpleeg hiervoor wel uw arts.
- Vooral mannen met suikerziekte of die een ingreep aan de prostaat hebben ondergaan, kunnen gebaat zijn bij een injectie in de penis.
- Een vacuümpomp helpt om bloed naar de penis te laten stromen en een penisring om bloed in de penis vast te houden.
- Wanneer in het geheel geen erectie meer mogelijk is, bestaat er een erectieprothese: een kunststof zwellichaam wordt in de penis geïmplantéerd die vervolgens zelf kan worden gevuld via een pompje in de balzak. Deze methode wordt zelden toegepast en is niet zonder risico's.

Orgasme bevorderen

- Zorg voor gerichte stimulatie. Bij de vrouw betekent dit doorgaans stimulatie van de clitoris, bij de man van de eikel. Maar eigenlijk kan het hele lijf gezien worden als erogene zone (probeer eens de hals of een oorlelletje).
- Gebruik een vibrator, deze kan voor

zowel mannen als vrouwen stimulerend werken. Vibrators zijn er in verschillende soorten en maten. Zo heeft Emotional Bliss een vingervibrator en een anatomisch vormgegeven vibrator om de gehele buitenkant van de vagina te stimuleren.

- Probeer eens een dildo, een niet-vibrende kunstpenis. Er zijn ook dildo's die voorgebonden kunnen worden.
- Er bestaat een kunstvagina, bijvoorbeeld de Fleshlight.
- De FertiCare vibrator wekt een orgasme en zaadlozing op en is speciaal ontwikkeld voor mannen met een dwarslaesie met een kinderwens.

Makkelijker bewegen

- Gebruik kussens voor een prettige positie.
- Gebruik een streeelveer of pauwveer, neem bij verlamming de veer in de mond en streel uw partner ermee.
- Overweeg de 'Cupids couch', een ergonomische elektrisch opblaasbare bank waarop allerlei standjes gemakkelijker kunnen worden uitgevoerd.
- De 'Body Bouncer' neemt de zwaartekracht weg bij het vrijen. Hierop zijn veel verschillende seksstandjes uit te oefenen.
- De 'Love-swing' is een schommel om aan het plafond te hangen en verschillende standjes mee uit te voeren.

Minder moe

- Probeer voor het vrijen voldoende te slapen.
- Laat uw partner de bewegingen maken.
- Gebruik een vibrator om uw partner te bevredigen zodat u zelf minder bewegingen hoeft te maken.
- Gebruik hulpmiddelen als een 'Body

Bouncer', 'Cupids couch' of 'Love-swing' (zie hierboven).

Minder pijn

- Neem op het juiste moment voor het vrijen pijnmedicatie in.
- Probeer houdingen te vinden die geen of minder pijn veroorzaken.
- Vertel uw partner tijdens het vrijen wat voor u het fijnst voelt.
- Neem een warme douche voor het vrijen.
- Gebruik uw mond in plaats van uw hand om uw partner te bevredigen.
- Gebruik hulpmiddelen als een vibrator of een 'Body Bouncer' (zie hierboven).

Incontinentie en stoma?

- Probeer voor het vrijen minder te drinken.
- Zorg dat u voor het vrijen uw blaas goed hebt geleegd.
- Leg een plastic zeiltje of handdoek onder u of onder uw hoeslaken.
- Vrij onder de douche.
- Een ongelukje is geen ramp. Humor is het beste hulpmiddel!
- Bedek uw stoma met een mooie sjaal of kledingstuk.

Fijner masturberen

- Gebruik een glijmiddel.
- Gebruik opwindende literatuur, een erotische film of internet.
- Hulpmiddelen als een vibrator, dildo of kunstvagina kunnen stimulerend werken.

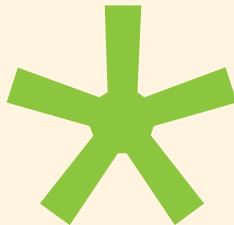
Bij gebrek aan een partner: escort en seksuele dienstverlening

- U kunt gebruik maken van reguliere prostitutie of escort.
- Er zijn speciale bureaus voor mensen met een handicap of chronische ziekte,

zoals Flexzorg en Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling.

Nog meer ideeën

- Kleding en lingerie (ook voor mannen) kunnen ervoor zorgen dat u zich sexy voelt of kunnen een lichaamsdeel of litteken bedekken.
- Kleding met klittenband maken het uitkleden voor uzelf of voor uw partner makkelijker.
- Een voile kan sexy zijn (om u gedeeltelijk mee te bedekken en toch ook weer niet).
- U kunt make-up gebruiken om bijvoorbeeld een litteken of eczeem minder zichtbaar te maken.
- Blinddoek uw partner (bijvoorbeeld als u zich onzeker voelt), of doe allebei een blinddoek om om elkaar alleen op de tast te verkennen.
- Er zijn spellen met spannende opdrachten zoals 'Partnerlink', 'Love Cubes' of 'Ultiem Verlangen'.



Het is aan u!

Omgaan met seksualiteit is niet altijd gemakkelijk als u een chronische ziekte heeft. Toch hangt het er maar net vanaf hoe u er mee omgaat. Seks is geen moeten. Er zijn ook mensen die een prettig leven en relatie hebben zonder seks. Seks kan prettig, opwindend en bevredigend zijn, maar het kan ook saai, pijnlijk en onbetekenend zijn. Geef het een plek in uw leven als seksualiteit belangrijk voor u is. Neem uw gevoelens en wensen serieus en accepteer ze. Ondanks een chronische ziekte kan seksualiteit een belangrijk en plezierig onderdeel van uw leven uitmaken. Of dat voor u ook zo is, bepaalt u helemaal zelf!



Meer informatie en hulp

Informatie over seks

www.seksualiteit.nl

De Rutgers Nisso Groep heeft een aantal factsheets over seksualiteit bij veel voorkomende ziekten: CVA, diabetes, hartziekten, MS, nierziekten en reuma. U kunt de factsheets gratis downloaden via www.seksualiteit.nl.

www.rutgersnissogroep.nl

De Rutgers Nisso Groep, kenniscentrum seksualiteit, doet onderzoek, ontwikkelt voorlichtingsinterventies en doet aan pleitbezorging op het gebied van seksualiteit.

www.nvsh.nl

Seksuele voorlichting en informatie. Directe hulp bij seksuele vragen en problemen met seks.

www.leefwijzer.nl

Voor mensen met een handicap of een chronische ziekte is Leefwijzer.nl dé ontmoetingsplek en vraagbaak.

www.seksvraagbaak.nl

Als u op zoek bent naar erotische en praktische adviezen, tips, technieken, vragen, antwoorden, nieuws, aanbiedingen en tests van producten voor een beter seksleven.

www.sexwoordenboek.nl

Alles wat u wilt weten over seks en seksualiteit is hier te vinden. De website is vooral gericht op jongeren, maar ook heel informatief voor volwassenen.

www.shespot.nl

Internetplatform voor erotische fantasie en verbeelding vanuit de belevingswereld van vrouwen.

www.sexualhealthcare.nl

Informatie en producten (onder andere op het gebied van incontinentie).

Seksshops

www.mailfemale.com

www.erotoko.com

Relatiebemiddeling

www.50plusnet.nl

Ontmoetingsplek voor mensen die een hobby willen delen of iemand zoeken om samen op stap te gaan.

www.aypa-dating.com

Datingsite voor mensen met een lichamelijke handicap, chronische ziekte en menselijke imperfectie.



Seksuele dienstverlening

www.stichtingsar.nl

Stichting Alternatieve relatiebemiddeling (SAR) is een bureau voor seksuele dienstverlening voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke handicap.

www.flekszorg.nl

Flekszorg levert sekszorg aan mensen met een beperking via (seks)verzorgenden, verspreid door heel Nederland.



Hulpverleners

www.seksualiteit.nl

Website met betrouwbare informatie over seksualiteit en relaties. Voor jongeren en volwassenen. Bij 'Hulpverleningsadressen' staan de adressen van de eerstelijnscentra voor seksualiteit, soa-poli's, Fiom-bureaus, poliklinieken Seksuologie/(psychosomatische) Gynaecologie.

www.nvvs.info

Via deze website van de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie kunt u een vrijgevestigd seksuoloog zoeken.

Colofon

© Rutgers Nisso Groep, 2008
Alle rechten voorbehouden.

www.rutgersnissogroep.nl



Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder?

Op www.seksualiteit.nl vindt u meer informatie, ook met betrekking tot specifieke aandoeningen. Verder vindt u er adressen van hulpverleningsorganisaties op het gebied van seksualiteit.

U kunt ook bellen met Korrelatie: 0900-1450 (30cpm).



kenniscentrum seksualiteit

Oudenoord 176 - 178
Postbus 9022
3506 GA Utrecht
The Netherlands

T +31-(0)231 34 31
F +31-(0)231 93 87
E rng@rng.nl
I www.rutgersnissogroep.nl