

Seksualiteit

Reuma hoeft seks niet in de weg te staan. Wel kan je seksleven veranderen. Er zijn allerlei oplossingen te bedenken om te blijven genieten van seks. Lees verder voor meer informatie en praktische tips.

Natuurlijk hoeft niet alles wat je hier leest op jou van toepassing te zijn. Seks is nu eenmaal heel persoonlijk en intiem. Je ontdekt zelf of samen met jouw partner, wat voor jou of voor jullie het beste werkt. En wat je het prettigste vindt.

Seks is leuk en gezond

Iedereen kan van seks genieten, samen of alleen, ook als je reuma hebt. Sterker nog: seks is goed voor je. Wist je dat je spieren ontspannen na een orgasme? Daardoor ervaren veel mensen met reuma zelfs minder pijn na seks.

Samen of single?

De meeste van onze tips zijn handig voor iedereen: met of zonder partner, samen of single. Heb je een relatie, dan is samen blijven praten over jullie wensen, verlangens en behoeften belangrijk. Zoek samen naar creatieve oplossingen om samen intiem te zijn en te genieten van jullie seksleven.

Praktische tips

Lees hieronder informatie en praktische tips hoe je omgaat met:

Stijve gewrichten

Veel mensen met reuma hebben last van stijfheid in hun gewrichten.

De oplossing is eenvoudig en doeltreffend. Zijn jouw gewrichten 's morgens te stijf? Verplaats dan het tijdstip waarop je seks hebt. Later op de dag zijn je gewrichten mogelijk wat soepeler.

Een warme douche of bad nemen helpt soms ook om je soepeler te gaan voelen.

Voor partners kan het ook leuk zijn om lekker samen in bad te gaan.

Vermoeidheid

Als je moe bent, heb je misschien geen zin in seks.

Hoe kan je daarmee omgaan?

- Probeer je energie over de dag te verdelen als je zin en plannen hebt om te masturberen of te gaan vrijen.
- Heb je een partner? Als het vrijen zelf te inspannend voor je is, laat jouw partner dan een actieve houding aannemen. Misschien betekent dit dat je op zoek moet naar een ander standje, bijvoorbeeld eentje waarbij jouw partner bovenop ligt of zit.
- Zeg het eerlijk tegen jouw partner als de inspanning te zwaar voor je is. Laat weten dat je hoopt dat hij of zij misschien wat meer wil doen. Of kan wachten. Waarschijnlijk heeft jouw partner dat er graag voor over.

Medicijngebruik

De meeste medicijnen die worden voorgeschreven bij reuma hebben geen invloed op de zin in seks. Bij sommige medicijnen, zoals prednison, is dit juist wél een bekend verschijnsel.

Heb je de indruk dat je minder lustgevoelens hebt door het gebruik van medicijnen? Praat hier dan over met je huisarts of reumatoloog. Misschien kan hij je andere medicijnen voorschrijven.

Als blijkt dat jouw klachten niet aan de medicijnen liggen, kan je met jouw huisarts of reumatoloog praten over de werkelijke oorzaak van jouw verminderde zin in seks. Een verwijzing naar een seksuoloog is een mogelijkheid.

Droge vagina

Bij sommige vormen van reuma, zoals het syndroom van Sjögren, heb je vaak last van droge slijmvliezen, bijvoorbeeld een droge vagina. Masturberen of vrijen kan dan pijn doen, bijvoorbeeld omdat er kloofjes ontstaan.

Bij een droge vagina helpt glijmiddel goed. Dit kan je bij de apotheek krijgen met een recept van jouw (huis)arts. Glijmiddel is ook te koop bij de drogist en bij de sekswinkel. Het is verkrijgbaar in allerlei soorten, geuren en kleuren.

Soorten glijmiddel

Je kunt zelf bepalen welke soort je gebruikt. Vraag eventueel advies welke stoffen er in het glijmiddel verwerkt zijn, als je last krijgt van irritatie of allergie. Er bestaan glijmiddelen op bijvoorbeeld waterbasis, oliebasis of siliconen. Misschien is een ander soort glijmiddel dan meer geschikt voor jou.

Als je van plan bent om elkaar met de mond (oraal) te bevredigen, kan je glijmiddel met een smaakje overwegen.

Gebruik in ieder geval geen vaseline. Dit is moeilijk weg te wassen en het geeft daardoor meer kans op infecties.

Erectieproblemen

In een penis zitten zwellichamen. Als een man opgewonden raakt, stroomt er veel bloed naar deze zwellichamen. Daardoor wordt de penis stijf. Door bepaalde medicijnen en bij sommige vormen van reuma kan het gebeuren dat dit niet meer goed functioneert.

Ga hiermee naar jouw huisarts of reumatoloog. Misschien kan je arts andere medicijnen voorschrijven die deze bijwerking niet hebben. Ook zijn er medicijnen en andere hulpmiddelen beschikbaar om je erectie te verbeteren.

Op de website van Rutgers WPF kan je een brochure bestellen met meer informatie over erectieproblemen.

Minder zin in seks

Er kunnen allerlei oorzaken zijn waardoor je een tijdje minder zin in seks hebt.

Tips om zin te krijgen:

- Ga bewust op zoek naar prikkeling. Je kunt bijvoorbeeld een pornofilm of erotisch tijdschrift bekijken.
- Heb je een partner? Laat je verleiden. Ben je (nog) niet in de stemming? Je kunt wel in de stemming kómen. Probeer samen te ontspannen. Geef jezelf en je partner de tijd.
- Heb je echt geen zin om te vrijen? Dan kunnen jullie misschien op een andere manier intiem zijn; elkaar masseren, strelen of knuffelen. Wie weet kom je dan alsnog in de stemming.

Pijn bij vrijen

Als je last hebt van jouw gewrichten kan vrijen pijn doen. Vooral als je partner op je ligt en zo op jouw

pijnlijke gewrichten drukt. Er zijn verschillende mogelijkheden om pijn bij het vrijen te vermijden:

- Gebruik je medicijnen tegen de pijn? Dan zou je het tijdstip waarop je jouw medicatie inneemt kunnen aanpassen aan je plannen om te vrijen. Dat is misschien niet echt spontaan, maar wel effectief.
- Je kunt ook eens een andere positie proberen. Veel mensen met reuma geven aan dat ze het prettiger vinden om voor, achter of naast hun partner te liggen. Probeer samen uit of dat ook voor jou geldt.
- Wees flexibel bij het zoeken naar andere standjes. Lach erom als de nieuwe positie niet lukt of niet bevalt. Probeer dan gewoon iets anders.
- Wanneer gemeenschap te pijnlijk is, kan je speeltjes gebruiken zoals een vibrator of glijmiddel.

Veranderd zelfbeeld

Je lichaam verandert misschien, nu je reuma hebt. Misschien ben je wat dikker geworden, heb je huidklachten of zien je gewrichten er anders uit.

Als je niet blij bent met hoe je eruitziet, kan dat invloed hebben op jouw behoefte om je sexy te voelen, intiem te zijn of te vrijen. Of ben je hierdoor terughoudend om een nieuwe partner te leren kennen.

Geef jezelf de tijd om te wennen aan jouw 'nieuwe' lichaam.

Heb je een partner? Praat er samen over. Misschien heeft hij of zij helemaal geen moeite met datgene waar jij moeite mee hebt. Misschien wil hij of zij juist graag met je vrijen.

Invloed op je relatie

Heb je een relatie? Dan kan het feit dat jij reuma hebt ook invloed hebben op jouw partner. Misschien zijn jouw behoeften veranderd terwijl je partner nog dezelfde verlangens heeft.

Praat erover

Wees open tegen elkaar. Jullie kunnen het beste samen ontdekken wat jouw aandoening precies met jullie doet.

- Wanneer heb jij zin in seks?
- Waarin heb je zin?
- Wat is lichamelijk voor jou mogelijk en wat niet?
- Vraag je partner wat hij of zij wil. Welke behoeften heeft die precies?
- Hoe kunnen jullie hier samen een weg in vinden?

Praten en open zijn over wat jullie willen, kan jullie helpen in jullie seksleven.

Blijf genieten

In de praktijk betekent dit misschien dat je soms op andere manieren of tijdstippen gaat vrijen dan jullie gewend zijn. En dat jouw partner zijn of haar behoeften zal moeten uitstellen als jij (te) veel last hebt van pijn en vermoeidheid.

Zelfbevrediging kan voor jouw partner misschien een oplossing zijn. Je kunt ook proberen jouw geliefde op een andere manier te bevredigen: met je hand, je mond of met een hulpmiddel zoals een vibrator.

Gebruik hulpmiddelen

Er bestaan allerlei verschillende 'speeltjes' die jullie kunnen gebruiken. Je kunt deze hulpmiddelen via internet bestellen, of je kunt – alleen of met je partner – naar een seksshop gaan.

Hulp of advies nodig?

Kom je problemen tegen met seksualiteit? Je kan hulp of advies vragen. Doordat veel mensen hun seksleven zo'n persoonlijk en intiem onderwerp vinden, praten zij er liever niet met anderen over. Maar het kan juist helpen om advies te vragen. Het geeft juist een steuntje in de rug.

Bespreek jouw situatie met je huisarts of reumatoloog. Als je huisarts of reumatoloog je niet kan helpen, kan je terecht bij een seksuoloog. Je arts kan je doorverwijzen. Maar je kan ook zelf een afspraak maken. Ook als je geen partner hebt, kan je bij een seksuoloog terecht voor adviezen voor een beter seksleven.

Vraag bij je zorgverzekering na of een behandeling door een seksuoloog vergoed wordt en wat de voorwaarden daarvoor zijn.

Handige adressen en websites:

Rutgers WPF

Website: www.seksualiteit.nl

Lees vooral de brochure 'Seksualiteit en een chronische ziekte'

Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling

Website: www.stichtingsar.nl

Heb je niet de informatie gevonden die je zocht?

Kijk bij de veelgestelde vragen over leven met reuma