

Nierfalen

Seksualiteit en intimiteit

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Gevolgen van nierfalen op seksualiteit en intimiteit	3
Wat kunt u doen?	5
Hulp nodig?	6
Meer informatie	7
Uw vragen	7

Voor de meeste mensen zijn seksualiteit en intimiteit belangrijke thema's in het leven. Aangeraakt worden, seksueel actief zijn en intimiteit zijn dingen waar velen plezier aan beleven. Dat is voor mensen met nierfalen niet anders. Alleen kan de ervaring door de ziekte, de behandeling en de gevolgen hiervan veranderen. Meer dan de helft van de mensen met nierfalen geeft aan dat seksualiteit en intimiteit door de ziekte ingewikkelder is geworden. In deze folder leest u hier meer informatie en adviezen over en vertellen wij u waar u met problemen terecht kunt.

■ Gevolgen van nierfalen op seksualiteit en intimiteit

Nierfalen heeft op verschillende manieren invloed op uw seksualiteit en intimiteit. Hierbij kunnen lichamelijke, psychische en/of sociale gevolgen een rol spelen.

Lichamelijke gevolgen

Het hebben van nierfalen heeft vaak een directe invloed op het lichaam. Bij mannen en vrouwen kan de hoeveelheid geslachtshormonen afnemen. Als uw nieren niet goed werken, is het mogelijk dat u minder vruchtbaar bent. De kans op een zwangerschap is dan kleiner. Uw verpleegkundige of behandelend arts kan uw daar meer uitleg over geven.

Uw lichaam reageert anders

U kunt merken dat uw lichaam anders of minder goed reageert op seksuele prikkels. Zo kunt u minder zin hebben in seks of u wordt bijvoorbeeld niet meer opgewonden als u aangeraakt wordt, terwijl dat voor de ziekte wel zo was. De geslachtsdelen kunnen minder gevoelig zijn en het orgasme kan minder sterk voelen of uitblijven. Een erectie kan minder vaak voorkomen of uw vagina wordt minder snel vochtig. Nierfalen kan ook indirect invloed hebben op uw seksuele leven. Uw seksuele leven kan veranderen door de gevolgen van de ziekte. Dit kan bijvoorbeeld komen door, vermoeidheid, energieverlies, medicijngebruik. Al deze dingen kunnen ervoor zorgen dat de zin om te vrijen of intiem zijn afneemt of tijdelijk verandert.

Psychische en/of sociale gevolgen

De manier waarop u uw seksualiteit beleeft kan door nierfalen veranderen. Dingen die voor de ziekte konden, kunnen soms niet meer. Dit kan leiden tot:

- gevoelens van verdriet en rouw ('ik ben zo veel kwijtgeraakt')
- gevoelens van boosheid ('waarom ik?')
- gevoelens van somberheid waardoor u minder zin heeft in seks
- bezorgdheid over het functioneren van uw lichaam ('werkt mijn lichaam nog mee?'), waardoor u seks kan vermijden

Het hebben van nierfalen brengt bij u ongetwijfeld stress met zich mee. Maar ook uw partner kan stress ervaren. Hierdoor kan voor beiden de behoefte aan seks veranderen. Zo kan het zijn dat uw hoofd er niet naar staat of dat u juist meer behoefte heeft aan seks en/of intimiteit. Ook schaamte- en schuldgevoelens komen vaak voor.

Anders kijken naar uw lichaam?

Nierfalen kan ook invloed hebben op de manier waarop u naar uzelf kijkt. U kunt minder zeker zijn over uw eigen lichaam of uzelf minder aantrekkelijk vinden. Bijvoorbeeld als gevolg van verandering van het uiterlijk door bijvoorbeeld de dialysekatheeter, shunt of littekens van de transplantatie. Dit kan invloed hebben op de wijze waarop u omgaat met seksualiteit.

Onzekerheid

Het kan zijn dat u zich onzeker voelt en/of last heeft van angsten. Deze angsten kunnen ook spelen bij uw partner. Een bekende reactie van mensen die (langdurig) ziek zijn, is dat zij de gevoelens in hun lichaam 'uitschakelen'. Onbedoeld schakelen zij daarmee ook hun seksuele gevoelens uit.

Uw relatie

Nierfalen kan een ingrijpende invloed hebben op uw relatie. Het kan hechter worden. Maar soms kan de relatie ongelijkwaardig worden, omdat de zieke partner in bepaalde dingen afhankelijk is van de gezonde partner. Dit kan zich ook uiten op het gebied van seksualiteit. Ook kan de behoefte aan seksualiteit door de ziekte uiteenlopen: de één wil meer of anders dan de ander.

Veel partners zoeken naar evenwicht tussen de zorg voor de ander, de zieke partner, en de zorg voor zichzelf. Soms ontstaan er problemen bij de partner als reactie op de ziekte. Die kunnen te maken hebben met zorgzaamheid (de ander geen pijn willen doen), met angst, maar ook met solidariteit, afkeer, onwennigheid, verdriet of onzekerheid.

■ **Wat kunt u doen?**

Als u of u partner een probleem op seksueel gebied ervaart, is het belangrijk om dit serieus te nemen. Ga na waar de behoeften van u en uw partner liggen. Ook is het belangrijk om uzelf af te vragen of dit direct met de nierfalen te maken heeft of misschien met de verwerking hiervan. De oorzaken voor seksuele problemen zijn meestal een combinatie van lichamelijke, psychische en/of sociale factoren. Zo kunnen erectieproblemen bijvoorbeeld worden veroorzaakt door de nierfalen, maar ook door faalangst of relatieproblemen. Het uitzoeken van de oorzaak lukt vaak het beste door dit te bespreken met uw partner, met een zorgverlener of iemand anders die u vertrouwt. Vanuit hier kunt u een oplossing zoeken naar hoe u seksualiteit en intimiteit op een plezierige manier kunt beleven.

Praat met uw partner

Het is heel belangrijk dat u uw zorgen over seksualiteit en intimiteit bespreekt met uw partner. Er niet over praten kan uw relatie onder druk zetten. Juist bij problemen op dit gebied is het belangrijk elkaar te vertellen waar u wel of geen behoefte aan heeft. Vervolgens kunt u dan samen op zoek gaan naar andere of nieuwe manieren om de seksualiteit en intimiteit op een plezierige manier te beleven. Bespreek waar u last van heeft, wat mogelijk de oorzaak is, waar u bang voor bent en wat u wilt. Vraag ook hoe uw partner de seksualiteit en intimiteit beleeft.

■ Hulp nodig?

In Noordwest zijn diverse zorgverleners gespecialiseerd in de begeleiding of behandeling van seksuele klachten. U kunt met uw vragen terecht bij uw aanspreekpunt: uw verpleegkundige, uw maatschappelijk werker of uw behandelend arts. Deze zorgverlener biedt een luisterend oor en bekijkt met u welke hulp nodig of gewenst is. Deze zorgverlener kan u vertellen:

- welke verschijnselen bij uw ziekte horen
- wat eventuele bijwerkingen van uw medicijnen zijn *en*
- wat er eventueel aan te doen is

Tips speciaal bij nierziekten van de Rutgersgroep

- plan het vrijen en vrij niet wanneer u moe bent
- kies een ontspannen houding
- een minder actieve rol tijdens seks? Neem de tijd hieraan te wennen
- bij een gevoelsstoornis: probeer de gevoelens in uw lichaam opnieuw te ontdekken, zelf of bijvoorbeeld door een sensuele massage van uw partner.
- bij gebruik van een PD-katheter: mogelijk is het prettig de spoelvloeistof voor het vrijen weg te laten lopen en na het vrijen er weer in te laten lopen. U kunt de katheter op zijn plaats houden door er een bandje omheen te doen

Gespecialiseerde zorgverlener

Misschien voelt het ongemakkelijk om uw seksuele problemen te bespreken. Dat is begrijpelijk. Besef dat u niet de enige bent met dit probleem. De zorgverleners weten dat het veel voorkomt. En ze kijken er niet van op als u erover wilt praten.

Verwijzing

Uw arts kan u eventueel verwijzen naar een gespecialiseerde zorgverlener, zoals een seksuoloog, gynaecoloog of uroloog. Zij zijn gespecialiseerd op het gebied van seksualiteit en werkzaam binnen Noordwest. Uw hulpverleners doen er alles aan om u zo goed mogelijk te helpen.

■ Meer informatie

Meer informatie kunt u vinden op de volgende websites:

- www.sickandsex.nl
- www.nieren.nl en zoek naar seksualiteit
- www.nierwijzer.nl
- www.seksualiteit.nl

Ervaringsdeskundige

Het kan prettig zijn uw ervaringen te delen met een lotgenoot, die weet wat het betekent om nierfalen te hebben. En die u uit ervaring praktische informatie en tips kan geven. Deel uw vragen, twijfels en gevoelens met deelnemers van nieren.nl zoek op deze site naar seksualiteit en/of ervaringsdeskundige.

■ Uw vragen

Heeft uw vragen naar aanleiding van het lezen van deze folder? Stel deze gerust aan uw verpleegkundige, maatschappelijk werker of arts.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie dialyse
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 311717

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl