

Nierziekte en seksualiteit

Bij mensen met nierziekten is weinig zin in seks een veelgehoorde klacht. Daarnaast komen problemen met de seksuele opwinding, met het krijgen of houden van een vochtige vagina of een erectie en (vooral bij vrouwen) pijn bij het vrijen vaak voor.

Minder zin in seks

Door een nierziekte kan de zin in seks verminderen. Dit kan het gevolg zijn van zowel lichamelijke als psychische factoren. Chronische vermoeidheid, wat vaak voorkomt bij nierziekten, kan er toe leiden dat je minder zin hebt, maar ook een verstoorde hormoonbalans kan zorgen voor minder zin in seks. De dialyse kan heel stressvol, ingrijpend en vermoeiend zijn en daardoor invloed hebben op de seksualiteit. Je kunt ook minder zin in seks krijgen als je je angstig of somber voelt. Het wachten op een niertransplantatie is een onzekere en stressvolle ervaring, maar ook verdriet over de beperking of angst voor afstoting of beschadiging van het transplantaat kan sombere gevoelens tot gevolg kunnen hebben. Veel nierpatiënten vertellen in deze fase weinig zin in seks te hebben. Na een niertransplantatie is er vaak sprake van een algemene opleving, ook op het gebied van seksualiteit.

Als je een nierziekte hebt, wordt er veel van je incasseringsvermogen gevraagd. Vooral vermoeidheid is een invloedrijke factor als het om seks gaat. Veel nierpatiënten zijn te moe en te ziek om prioriteit aan seks te geven. Toch kan het fijn zijn om intiem te kunnen zijn met je partner. Het vergt soms echter enige aanpassing, creativiteit en vooral erover praten met je partner. Tips die hierbij kunnen helpen zijn zo uitgerust mogelijk vrijen, ontspannen houdingen kiezen en alternatieve manieren zoeken om intiem te kunnen zijn.

Neem de tijd om te wennen aan een minder actieve rol tijdens seks en minder of andere gevoelens in het lichaam. Het is belangrijk om de gevoelens opnieuw te ontdekken, zelf of bijvoorbeeld door een sensuele massage van uw partner. Bij gebruik van een PD-katheter is het mogelijk prettig de spoelvloeistof voor het vrijen weg te laten lopen en er na het vrijen weer in te laten lopen. Met een bandje eromheen blijft de katheter op zijn plaats.

Pijn bij het vrijen

Vrouwen met een nierziekte kunnen pijn hebben bij het vrijen, omdat ze minder vochtig worden. Dit kan psychische en lichamelijke oorzaken hebben. Lichamelijk is er sprake van een verstoring van de hormoonbalans, waardoor de vaginale droogheid altijd aanwezig is. Door zenuw schade kan de vagina minder gevoelig voor seksuele prikkels worden en is meer directe stimulatie nodig om zin te krijgen in seks en vochtig te worden.

Minder vochtig worden en pijn bij het vrijen kan ook een psychische oorzaak hebben. Er kunnen bijvoorbeeld relatieproblemen spelen, maar ook de angst dat het pijn gaat doen. Veel vrouwen vrijen toch als ze niet vochtig worden en het pijn doet, bijvoorbeeld voor de partner, om zich vrouw te voelen of uit schuldgevoel. Dit is niet verstandig, want er kunnen wondjes en ontstekingen in de vagina komen. Als het vrijen eenmaal pijn doet is het risico dat er een pijnspiraal optreedt en het dus niet goed lukt om weer zonder pijn te vrijen. Neem pijnklachten altijd serieus en ga niet door met vrijen als het pijn doet.

Vaak kan de vaginale droogheid worden behandeld met hormonen. Het kan ook helpen om een middel te gebruiken, dat de vagina voor langere tijd vochtig houdt. Bij sommige van deze middelen moet je als je seks gaat hebben ook nog een 'gewoon' glijmiddel gebruiken. Een andere manier om vaginale droogheid tegen te gaan en het slijmvlies te verbeteren is het gebruik van een vacuümpomp, waarbij een zuignap over de clitoris wordt gezet en daarna vacuüm wordt gezogen.

Sommige mensen met nierziekten hebben last van jeuk. De huisarts kan hier een middel tegen geven. Het is verstandig te vrijen op het moment, dat de medicatie maximaal helpt. Het is ook mogelijk de

partner en het vrijen te gebruiken om de jeuk te bestrijden, bijvoorbeeld met verkoeling of juist extra stimulatie.

Erectieproblemen

Door schade aan de bloedvaten kan de doorbloeding in de geslachtsdelen minder goed zijn, waar- door de penis minder goed stijf wordt. Als er schade aan de zenuwbanen is, is de penis minder gevoelig voor seksuele prikkels. Er is dan meer directe stimulatie nodig om zin te krijgen in seks en opgewonden te raken. Voor sommige mannen is meer fantaseren juist een oplossing met behulp van bijvoorbeeld erotische film of foto's. Gebruik van erectiepillen of een pomp kunnen ook helpen. Als het niet lukt om een erectie te krijgen, is het ook mogelijk om gemeenschap zonder erectie te hebben. Wanneer het krijgen van een erectie moeilijk is, kan dit schadelijk zijn voor het zelfvertrouwen. Om weer vertrouwen in de werking van de erectie te krijgen kan de erectieoefening goed werken.

Orgasmeproblemen

Door een verstoring in de hormoonbalans (gebrek aan testosteron) kan het krijgen van een orgasme moeilijker zijn. Hormoontherapie kan hiervoor een oplossing zijn. Bij nierziekten is er vaak een lichamelijke oorzaak voor erectie- en orgasmeproblemen, maar ook onzekerheid, stress en prestatiedruk zijn een veelvoorkomende oorzaak. Het kan ook dat de partner zich geremd voelt om te stimuleren of dat je druk voelt van je partner om een zaadlozing te krijgen. Door alleen te focussen op geslachtsgemeenschap wordt de prestatiedruk vaak hoog. Seks kan dan alleen maar leuk en geslaagd zijn wanneer er gemeenschap heeft plaatsgevonden. Dat maakt seks minder prettig en vergroot het erectieprobleem vaak alleen maar. Het is belangrijk om samen andere manieren van vrijen te ontdekken.

Veranderingen in de relatie

Het hebben van een ziekte, vaak langdurige behandelingen en de beperkingen leggen druk op de partnerrelatie. Rollen worden vaak anders dan voorheen, bijvoorbeeld de zorgende vrouw moet zich nu door de zorgende en soms overbezorgde partner laten helpen. Soms lijkt de relatie hierdoor hechter te worden, maar het is ook mogelijk dat je op seksueel gebied uit elkaar groeit. Voor de partner is het niet makkelijk om het ene moment de verzorgende rol hebben tijdens behandelingen en het volgende moment de partner weer als aantrekkelijk te zien.

Chantal is 29 jaar en sinds vier jaar nierpatiënt.

"Mijn ervaring met seksualiteit als nierpatiënt is dat de lustgevoelens haast totaal zijn verdwenen. Door gebrek aan conditie is het hebben van seks erg vermoeiend en kost het enorm veel energie. Met als gevolg dat je er weer minder zin in krijgt. Door de verminderde weerstand heb ik nu vooral ook de angst dat seksueel contact kan leiden tot genitale infectie en de uiterlijke veranderingen door het gebruik van onder andere prednison werken niet bepaald stimulerend om je bloot te geven aan een partner."

Invloed van medicijnen

Medicijnen, zoals antidepressiva, kunnen ervoor zorgen dat de zin in seks afneemt en seksuele opwindning en een orgasme minder makkelijk zijn. Bij nierziekten wordt veel gebruik gemaakt van corticosteroiden, die kunnen leiden tot een testosterontekort. Naast minder zin in seks kan dit zorgen voor minder gevoeligheid voor seksuele prikkels in de penis en vagina. Om het tekort aan testosteron aan te vullen is hormoontherapie een optie.

In sommige gevallen kan de arts medicijnen voorschrijven, die minder bijwerkingen geven. In andere gevallen is het onvermijdelijk te leren om zo goed mogelijk om te gaan met de bijwerkingen. Minder gevoeligheid van penis en vagina is vaak op te lossen door directere en stevigere aanraking te geven of door een vibrator, ook voor mannen. Hierbij is voldoende vochtigheid bij de vrouw wel belangrijk om beschadiging te voorkomen.

Urine-incontinentie

Medicijnen bij urine-incontinentie kunnen zorgen voor een droge mond, wat vervelend kan zijn bij het zoenen. Medicijnen om de blaas juist te laten legen (urineretentie) kunnen minder goede of juist langdurige erecties (priapisme) teweeg brengen. Anderen (alfareductaseremmers) hebben grotere effecten en zorgen voor minder zin in seks, stoornissen in de erectie en in de zaadlozing.

Anticonceptie

Vrouwen met een nierziekte kunnen geen koperspiraaltje gebruiken als anticonceptie.

Door de medicijnen voor nierziekten werkt het koperspiraaltje niet goed. Alle andere anticonceptie is wel gewoon geschikt.

Meer informatie

Raadpleeg een huisarts of seksuoloog, gespecialiseerd in nierziekten? Voor een overzicht:

- Seksuologen bij ziekte of beperking.
- Nierpatiënten Vereniging Nederland NVN is een vereniging van, voor en door nierpatiënten en alle betrokkenen: familieleden, partners en donoren.
- Contact met lotgenoten, ervaringen uitwisselen en advies krijgen op het ontmoetingsplein van de Nierpatiënten Vereniging Nederland.
- Diverse brochures over seksualiteit en intimiteit bij een nierziekte zijn te krijgen via de website van Nierpatiënten Vereniging Nederland.