



Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit

Seksualiteit & PAIS

Seks hebben met PAIS (Post AcuuT Infectieus Syndroom) kan soms om wat creativiteit vragen. Dat hoeft helemaal niet erg te zijn en kan een avontuurlijke reis zijn waarin je jezelf en je partner op een nieuwe manier leert kennen. Toch kunnen veranderingen in je lijf ook minder fijne gevoelens oproepen. In deze brochure helpen we je op weg bij intimiteit met PAIS.

Praktische tips

Leven met PAIS kan uitdagingen geven in je seksleven, maar er zijn veel praktische tips om intimiteit comfortabeler te maken.

- 1 Kies momenten waarop je je fit voelt. Als je in de avond veel pijn hebt, kan je proberen om in de ochtend seks te hebben of intiem te zijn.
- 2 Een massage kan helpen om je spieren te ontspannen en pijn te verminderen.
- 3 Zorg dat de slaapkamer comfortabel is, bijvoorbeeld door de temperatuur aan te passen.
- 4 Hulpmiddelen zoals een 'Body Bouncer' die de zwaartekracht wegneemt bij beweging, penispomp, Viagra, vibrator of kussens kunnen seks makkelijker maken.
- 5 Overweeg pijnstillers voorafgaand aan seks om het comfortabeler te maken.
- 6 Bij POTS (posturaal orthostatisch tachycardiesyndroom) of PEM (post-exertionele malaise) kunnen liggende seksposities zoals de missionaris, flat doggy of lepeltje-lepeltje prettig zijn. Laat je partner je helpen en richt je op sensaties in plaats van een orgasme wanneer dit teveel energie kost.

Seks bestaat uit meer dan alleen penetratie. Masturbatie, orale seks, knuffelen, massages, zachte aanrakingen en kinky activiteiten zoals bondage kunnen intieme momenten van verbinding bieden. Het ontdekken van wat voor jou en je partner prettig voelt, kan een leuke en intieme zoektocht zijn.

De relatie tussen jou en je lijf

Ziekte en medicatie kunnen je relatie met je lichaam veranderen. Wat eerst vanzelfsprekend was, kan nu ongemakkelijk of pijnlijk aanvoelen. Regelmatige pijn kan ervoor zorgen dat je aanrakingen vermijdt. Zachte aanrakingen, massages of een ontspannende wasbeurt met je favoriete zeep kunnen helpen om weer vertrouwd te raken met je lichaam.

Ook fysieke veranderingen zoals gewichtsschommelingen, huidproblemen, een veranderde lichaamsgeur of haaruitval kunnen onzekerheden oproepen. Het is belangrijk om, ondanks deze veranderingen, weer een positieve verbinding met je lichaam op te bouwen.

Door medicatie kan je meer of minder zin in seks krijgen, last van vaginale droogheid of erectieproblemen. Bespreek dit met je arts om samen te kijken naar mogelijke oplossingen.

Mantelzorg in de relatie

Wanneer een partner veel mantelzorg verleent, kan de dynamiek in de relatie veranderen. De gezonde partner zoekt balans tussen zorgen voor de ander en voor zichzelf en kan zich soms meer een verzorger dan een partner voelen. Dit kan leiden tot minder emotionele en fysieke intimiteit, zoals knuffels, samen plezier hebben of momenten van steun. Ook de seksuele relatie kan veranderen door ongelijkheid in geven en nemen, of door een verschil in libido.

Het is belangrijk hierover met elkaar en eventueel een zorgprofessional of mantelzorgconsulent te praten. Zij kunnen je helpen met

het in stand houden van een gezonde relatie, meekijken naar hoe de zorgdruk van de mantelzorger verlaagd kan worden en hoe je relatie met al deze onderdelen kan worden vormgegeven.

Goede communicatie en grenzen respecteren

Sommige mensen met PAIS voelen zich schuldig tegenover hun partner, omdat ze minder seksueel actief kunnen zijn of voor hun gevoel meer nemen dan ze kunnen teruggeven. Dit kan ertoe leiden dat ze over hun grenzen gaan, bijvoorbeeld door seks te hebben zonder dat ze er zin in hebben of door pijn heen te bijten. Dit werkt averechts en kan ervoor zorgen dat seks minder plezierig of zelfs onaangenaam wordt.

Het is belangrijk om je grenzen te respecteren en duidelijk te communiceren wat je nodig hebt. Open en eerlijke gesprekken over wat wel en niet prettig voelt, kunnen helpen om een vorm van intimiteit te vinden die voor beide partners goed werkt. Mocht je blijven worstelen met schuldgevoelens of onzekerheid, dan kun je met een psycholoog, seksuoloog of relatietherapeut te praten.

Wanneer seks niet meer lukt

Er kunnen periodes voorkomen waarin seks niet mogelijk is of dat je geen behoefte voelt om seks te hebben, wat verdriet of frustratie kan veroorzaken. Het is belangrijk om te weten dat dit normaal is —veel stellen, ook zonder gezondheidsproblemen, maken dit mee. Het is oké als het niet lukt om seks te hebben. Jouw waarde als partner gaat veel verder dan enkel wat je fysiek kunt geven en dit alles is niet jouw schuld. Andere vormen van intimiteit, zoals elkaars hand vasthouden, knuffelen of een goed gesprek, kunnen jullie band versterken en de connectie behouden.

Praat erover

Blijf met elkaar praten over wat je ervaart, wat je wensen zijn en wat kan helpen. Vraag ook naar de gevoelens en ervaringen van je partner om elkaar beter te begrijpen. Het kan ook helpen om hierover te praten met vrienden of lotgenoten.

Als jullie er samen niet uitkomen, kan je hulp inschakelen van een arts, psycholoog, relatietherapeut of seksuoloog. Zij kunnen je adviseren en helpen bij het vinden van passende vervolgstappen.

De informatie in deze brochure is mede mogelijk gemaakt door de 600 mensen met een PAIS-aandoening die hun ervaringen via een enquête deelden, met steun van verschillende PAIS-patiëntenverenigingen die de enquête verspreidden. De brochure is geschreven door Lauri Giepmans, zelf PAIS-patiënt. De gezamenlijke inzichten bieden praktische adviezen en steun aan mensen met PAIS en hun partners.

Meer weten?

nvvs.info



Seksuologen &
consulenten
seksuele
gezondheid

seksualiteit.nl



Informatie, tips
en oefeningen

sense.info



Vragen over liefde,
relaties & seks

mantelzorg.nl



Informatie, advies
en een luisterend
oor voor mantel-
zorgers