

Seksualiteit en intimiteit bij nierproblemen

Voor veel mensen zijn seksualiteit en intimiteit belangrijk in het leven. Aangeraakt worden, knuffelen en vrijen horen net zo bij het leven als bijvoorbeeld eten en drinken. Door nierproblemen kunnen er op dit vlak echter veranderingen ontstaan. Uit meerdere onderzoeken blijkt, dat veel nierpatiënten seksuele problemen hebben. Dit kan grote gevolgen hebben voor hoe ze hun leven ervaren. In deze folder leest u meer informatie over veel voorkomende seksuele problemen, mogelijke oorzaken en eventuele oplossingen.

Veel voorkomende seksuele problemen

- Minder of geen behoefte hebben aan seks of knuffelen.
- Het ontstaan van verschillen in seksuele behoeften tussen partners.
- Onvoldoende opgewonden raken.
- Moeite om tot een orgasme te komen.
- Ervaren van pijn tijdens en/of na het vrijen, met name bij vrouwen.
- Erectieproblemen bij mannen.

- Te vroeg klaarkomen.
- Verminderde vruchtbaarheid: dit geldt voor vrouwen en mannen. De kans op een zwangerschap is hierdoor kleiner.

Mogelijke oorzaken van seksuele problemen

Lichamelijke oorzaken

Nierproblemen maken het soms lastig om van seks en intimiteit te genieten. Hiervoor zijn verschillende *lichamelijke oorzaken*:

- Bij nierproblemen kan de hoeveelheid hormonen in het lichaam veranderen, vooral van de geslachtshormonen. Hierdoor neemt de gevoeligheid voor seksuele prikkels af. Bij vrouwen kan de menstruatie verstoord raken.
- Het kan ook zijn dat er minder bloed naar en door de geslachtsdelen stroomt. Dit kan leiden tot erectieproblemen of verminderde vochtigheid van de vagina.
- Bijwerkingen van sommige medicijnen kunnen ervoor zorgen, dat u minder zin heeft in seks. Of dat er bijvoorbeeld erectieproblemen ontstaan.
- Door nierproblemen kunnen de zenuwen beschadigd raken. Hierdoor wordt de gevoeligheid van de geslachtsdelen minder. Dit kan ook leiden tot erectieproblemen of verminderde vochtigheid van de vagina. Het kan ook problemen geven bij het krijgen van een orgasme.
- Door nierproblemen bent u misschien erg vermoeid. Dat kan ervoor zorgen, dat u minder zin en energie heeft om te vrijen.

Emotionele oorzaken

Ook kan de zin in seks of de behoefte aan intimiteit afnemen door emotionele oorzaken. Een aantal voorbeelden hiervan kunnen zijn:

- Nierproblemen en/of de behandelingen kunnen u emotioneel zwaar vallen. Hierdoor staat uw hoofd niet naar vrijen of knuffelen.
- Faalangst en onzekerheid kunnen ook meespelen. Bijvoorbeeld bij mannen als er erectieproblemen zijn. En bij vrouwen als zij bijvoorbeeld moeilijk opgewonden kunnen raken en de vagina onvoldoende vochtig wordt.
- Misschien heeft u sombere gevoelens, zorgen of schuldgevoel. Dit kan ook de zin in seks verminderen.
- Door uw ziekte kan er veel in het leven veranderen, bijvoorbeeld op het gebied van werk of financiën. De stress die dat geeft, kan invloed hebben op uw behoefte aan seks en intimiteit.

Praten helpt

De gevolgen van seksuele problemen kunnen zeer ingrijpend zijn. Ze kunnen boosheid, teleurstelling en verdriet met zich meebrengen. Mensen kunnen zich er onzeker of minderwaardig door voelen. Schuldgevoelens naar de partner toe komen ook voor. Problemen met vrijen en intimiteit hebben bijna altijd invloed op de relatie. Of op het aangaan van een nieuwe relatie.

Hoe moeilijk het ook is, het is toch heel belangrijk om over uw problemen en gevoelens te praten met uw partner of met mensen in uw omgeving. Praten is een belangrijke stap. Ga er niet vanuit dat de ander u wel zal begrijpen. Misschien heeft uw partner er ook moeite mee, maar durft deze er niet over te beginnen om u niet te kwetsen. Of durft u elkaar helemaal niet meer aan te raken uit angst om gevoelens op te wekken.

Hierdoor kan het gebeuren dat de intimiteit en warmte tussen u en uw partner afneemt. Terwijl intimiteit zo belangrijk is om u goed te voelen. En om met de tegenslagen op gezondheidsvlak om te gaan. Door er regelmatig met elkaar over te praten, leert u van elkaar waar de ander behoefte aan heeft. En komt u te weten wat de ander denkt en voelt.

Het kan u helpen door deze folder aan uw partner te laten lezen, zodat hij of zij beter begrijpt wat er aan de hand is. Het kan ook een manier zijn om hierover een gesprek te beginnen.

Blijf er niet mee zitten. Weet dat u niet de enige bent die door nierproblemen seksuele problemen ervaart. Het is een veel voorkomend probleem. Erover praten en eventueel hulp vragen, kan u (en eventueel uw partner) weer een stap verder brengen tot een oplossing.

Hulp en ondersteuning

Als u seksuele problemen ervaart of als u zich er zorgen over maakt, dan kunt u altijd hulp vragen. U kunt hiervoor terecht bij uw nefroloog, huisarts, maatschappelijk werker of verpleegkundige. Zij zullen begrip hebben voor uw situatie en

kunnen u een luisterend oor bieden. Natuurlijk gaan zij altijd vertrouwelijk met deze gesprekken om.

Door erover te praten en uw vragen te stellen, krijgt u ook meer inzicht in de oorzaken van uw seksuele problemen en mogelijke oplossingen. Eventueel wordt u doorverwezen naar een gespecialiseerde zorgverlener, zoals een uroloog, seksuoloog of gynaecoloog. Het kan goed zijn om uw partner hier ook bij te betrekken, juist omdat het hem of haar ook aangaat.

Meer informatie

Meer informatie over seksuele problemen kunt u vinden op de volgende websites:

- www.nieren.nl
- www.nierwijzer.nl
- www.sickandseks.nl
- www.seksualiteit.nl

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

577108052024