

Intimiteit en seksualiteit bij IBD

Intimiteit en seksualiteit horen bij het leven maar IBD kan het soms wat moeilijk maken om volop van elkaar te genieten. Veel mensen met IBD ervaren veranderingen in hun seksualiteit. Dit kan zowel lichamelijk als geestelijke oorzaken hebben en vaak spelen verschillende oorzaken tegelijk een rol. In deze folder kunt u hierover meer lezen.

De aandoening

De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa zijn chronische aandoeningen van het maagdarmkanaal. Ze worden ook wel chronische inflammatoire of ontstekingsziektes van de darm genoemd.

Veranderend zelfbeeld

Wanneer uw lichaam verandert door de IBD kunt u daar onzeker van worden. Bijvoorbeeld omdat u veel bent aangekomen, of omdat u misschien een stoma hebt gekregen. Het kan zijn dat u zich minderwaardig voelt, dat u denkt dat uw partner u nu minder aantrekkelijk vindt of dat u bang bent om te worden verlaten. Het kost best veel tijd om weer vertrouwd te raken met uw lichaam. Het gaat hierbij niet eens over uzelf 'sexy' voelen, maar om u vertrouwd te voelen met uzelf en weer van uw lichaam te gaan houden. Kijk dan eens in de spiegel naar uzelf en vraag eens aan uzelf wat u mooi vindt aan uzelf?

Relatie

Als u een partner heeft kan jullie relatie door de IBD veranderen. Bijvoorbeeld doordat u altijd de boodschappen of klusjes deed, maar dit niet meer altijd kan omdat u te vermoeid bent. Mogelijk komen hierdoor meer taken bij uw partner terecht. Of uw partner moet eraan wennen dat u 's avonds moe bent of bijvoorbeeld minder geniet van uit eten gaan. Ook kan het zijn dat u zich schaamt voor een stoma of als u heel vaak naar de wc moet. U en uw partner zullen merken dat sommige dingen niet meer gaan zoals jullie gewend waren. Blijf in gesprek met elkaar. Het kan ook zijn dat u moeite heeft om u vanwege uw ziekte open te stellen voor een relatie. Maak het bespreekbaar en/of zoek hulp.

Seksualiteit en de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa

IBD heeft mogelijk ook invloed op uw seksleven het heeft immers invloed op hoe u zich voelt, hoe u naar uzelf kijkt en hoe u over uzelf denkt. Daarnaast slijt u wellicht medicijnen die invloed hebben op bepaalde seksuele functies of bijvoorbeeld op uw gewicht. Mogelijk heeft u ook te maken met chronische vermoeidheid, schaamte en de gewoonte om uw bekkenbodem continu aan te spannen. Allemaal factoren die van invloed kunnen zijn op uw seksleven.

Wat als u problemen heeft met seksualiteit?

U slikt misschien medicijnen die van invloed zijn op uw zin in seks of op uw gewicht. Door de veranderingen in uw lijf kan u zich minder aantrekkelijk vinden en u onzeker voelen. Dit heeft gevolgen voor uw seksualiteit, of u nu met of zonder partner leeft. Als u een partner heeft, kan het u schuldgevoelens geven dat u minder zin hebt in seks en intimiteit. Hoe moeilijk u het misschien vindt, het is goed om hierover te praten met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist, maar bovenal met uw partner. De helft van de seksuele problemen wordt al opgelost als u erover praat.

Onderliggende oorzaken van veranderingen

Te weinig testosteron?

Bij 25 tot 50 procent van de mensen met IBD is de testosteronspiegel te laag. Testosteron is een belangrijk hormoon voor seksualiteit, het zorgt ervoor dat u gevoelig bent voor seksuele prikkels. Een verlaagde testosteronspiegel kan komen door medicatie, maar kan ook voorkomen als u lange tijd geen seks hebt gehad. Uw lijf is er niet meer aan gewend dit aan te maken en moet als het ware weer wakker worden geschud. Via een bloedtest is aan te tonen of u een testosteron tekort heeft. Dan kan er wat aan gedaan worden. Ook hier geldt dus: praat erover met uw arts of verpleegkundig specialist en met uw partner. Wees open naar elkaar.

Bekkenbodern

Het blijft lastig om bij IBD-patiënten te bepalen of seksualiteitsproblemen door medicatie of andere factoren worden veroorzaakt. Van aanspannen van uw bekkenbodern kunt u allerlei klachten krijgen, ook seksuele klachten. Bij vrouwen zie u dat ze pijn krijgen bij het vrijen, bij mannen leidt het bijvoorbeeld tot erectieproblemen.

Mensen met IBD kennen het verschijnsel: in een slechte periode met veel diarree bent u de hele dag aan het knijpen, maar als u op de wc zit moet u persen om het eruit te krijgen. Wat hierbij van belang is om u te concentreren op het loslaten. Bijvoorbeeld door ontspanningsoefeningen onder begeleiding van een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut.

Erectieproblemen

Als mannen problemen ervaren, zijn het meestal erectieproblemen. Veel mannen gaan dan seks uit de weg, omdat ze het idee hebben hun partner tekort te doen. Terwijl die partner in negen van de tien gevallen zegt: "Tja, die erecties van jou zijn niet het belangrijkste. De aandacht is belangrijk". Vrouwen doen iets heel anders, die gaan vaak door met het hebben van seks zonder zin en opwindning en met pijn. Vrouwen praten er niet snel over, wat uiteindelijk vaak leidt tot geen zin meer hebben.

Communicatie

Praten over intimiteit en seksualiteit kan moeilijk zijn. Toch kan het ook voor duidelijkheid zorgen. De helft van de seksuele problemen wordt al opgelost door erover te praten met elkaar. Wat vaak gezien wordt is dat bij chronische ziektes partners elkaar gaan sparen en te veel voor elkaar gaan denken. Men moet ervoor uitkijken dat seks niet gemeden gaat worden, omdat gedacht wordt dat de ander het moeilijk vindt. Dit vermijdingsgedrag kan alleen maar leiden tot uit elkaar groeien. Wat hierbij van belang is om allebei open te blijven en aan te geven wat u wilt en niet wilt. En kijk uit dat u als gezonde partner niet te veel de rol van verzorgende op u gaat nemen. Seks met uw verzorger is niet leuk, zorg juist dat u maatjes en minnaars blijven. Als u het moeilijk vindt om met uw partner te praten dan kunt u met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist. Indien nodig kunt u ook verwezen worden naar een seksuoloog. Zoekt u een professionele seksuoloog bij u in de buurt dan kunt u die vinden op de site van de Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie (NVVS): <https://www.nvvs.info/>

Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met het MDL-Centrum via telefoonnummer 088 708 70 70.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

Lees ook

https://nanopdf.com/download/artikel-over-seksualiteit_pdf

<https://www.crohn-colitis.nl/leven-met/relaties-en-seksualiteit/>

[https://richtlijnendatabase.nl/gerelateerde_documenten/f/3718/Darmziekten%20bij%20kinderen%20\(ZvC%20en%20Colitis%20Ulcerosa\).pdf](https://richtlijnendatabase.nl/gerelateerde_documenten/f/3718/Darmziekten%20bij%20kinderen%20(ZvC%20en%20Colitis%20Ulcerosa).pdf)