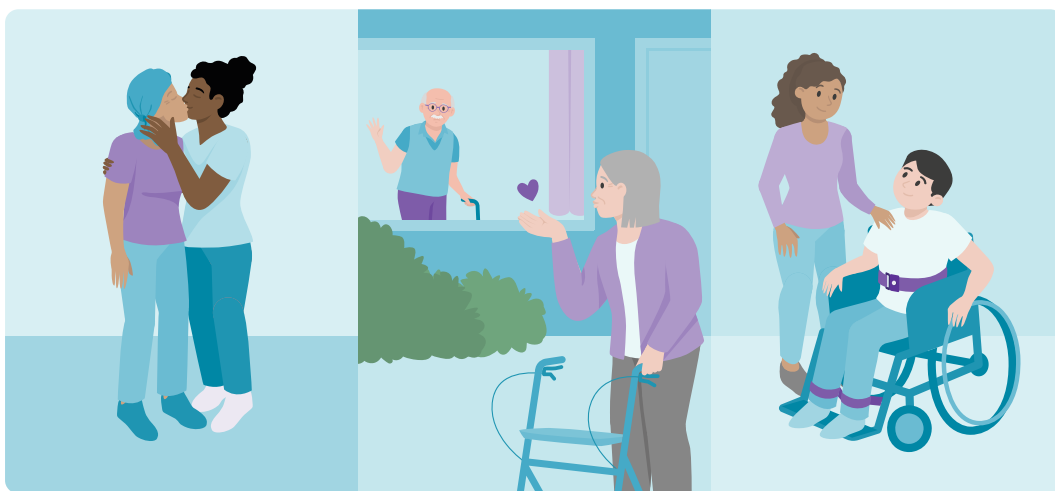


Veranderende seksuele gezondheid

Sectoroverstijgend

Patiënteninformatie

Veranderende seksuele gezondheid



Kanker en ziekten die niet meer overgaan (chronische ziekten) kunnen invloed hebben op uw seksuele gezondheid. Ook door een lichamelijke beperking en ouder worden kan uw seksuele gezondheid veranderen. U kunt bijvoorbeeld minder of geen zin meer hebben in seks. Of u voelt zich minder aantrekkelijk doordat uw lichaam veranderd is. Hieronder leest u meer over veranderende seksuele gezondheid. En ook over wat u van uw zorgverlener kunt verwachten bij zowel kleine als grote problemen met uw seksuele gezondheid. Deze informatie kan ook nuttig zijn voor uw partner.

Over seksualiteit en seksuele gezondheid

Wat is seksualiteit?

Bij seksualiteit denken veel mensen aan hoe ze zich seksueel gedragen. Of soms alleen aan hoe ze zich seksueel gedragen met hun partner.

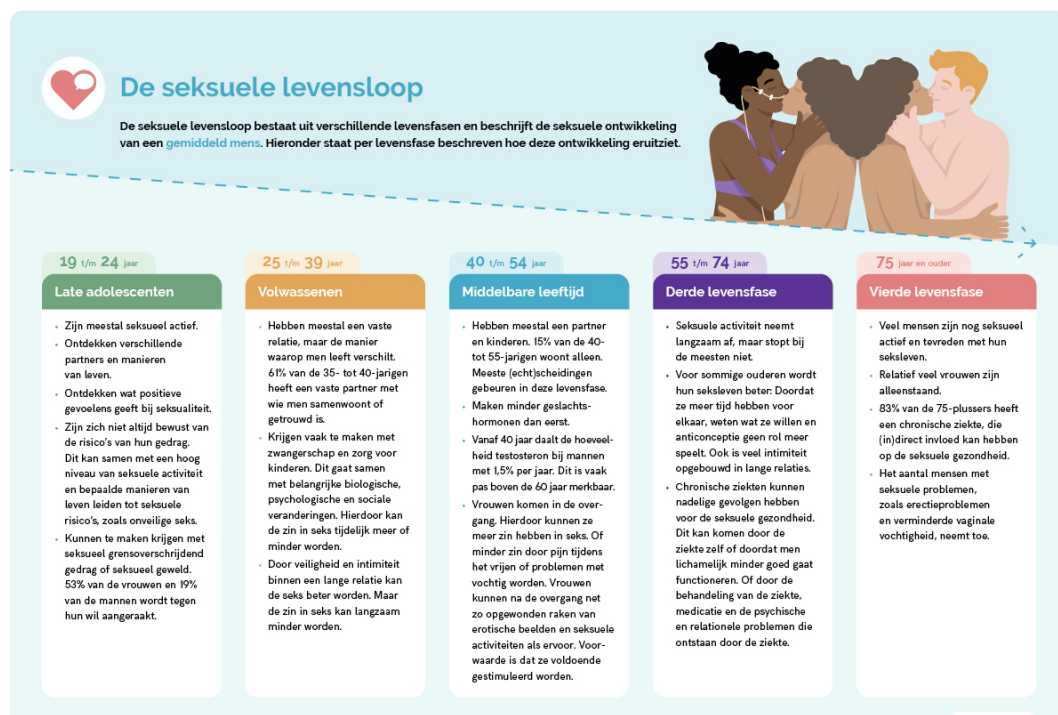
Maar bij seksualiteit kunt u bijvoorbeeld ook denken aan:

- Het beeld dat u van uw lichaam heeft. Bijvoorbeeld hoe tevreden u over uw lichaam bent.
- Zelfliefde, zoals masturbatie (zelfbevrediging).
- Genderidentiteit en genderrol; voelt u zich een man of vrouw, of allebei of geen van beide? Bent u tevreden met uw genderidentiteit of wilt u deze veranderen?
- Verliefdheid en een seksuele relatie met iemand hebben.
- Seksuele oriëntatie: voelt u zich aangetrokken tot iemand van hetzelfde of andere geslacht of allebei?
- Seksuele interesses en verlangens, meningen en gevoelens.
- Mogelijkheid om kinderen te krijgen.
- Seksueel functioneren: kunt u seks hebben? En heeft u seks?

Veranderingen in seksualiteit

Uw seksualiteit verandert tijdens uw leven. Bijvoorbeeld als u kinderen krijgt of als u langere tijd een vaste partner heeft. Jongere mensen ervaren seksualiteit ook vaak anders dan oudere mensen. De meeste mensen worden langzaam minder seksueel actief als ze ouder worden.

De seksuele ontwikkeling van een gemiddeld persoon wordt de 'seksuele levensloop' genoemd. Deze vindt u in het document hieronder.



Bekijk de V&VN richtlijn Veranderende seksuele gezondheid en de V&VN Gesprekskaart voor meer informatie.

Kennis
instituut
V&VN

Download digitale versie

Seksuele gezondheid

Een goede seksuele gezondheid betekent dat u zich op seksueel gebied goed en prettig voelt. U heeft dan een goed gevoel over uw seksualiteit en uw seksuele relaties. En ook over intimiteit: het hebben van een persoonlijke band met iemand.

Seksuele gezondheid is dus meer dan lichamelijk gezond zijn op seksueel gebied. Het gaat niet alleen om bijvoorbeeld zwangerschap en geslachtsziektes. Maar ook om verliefdheid, relaties en zelfbeeld. En om alle geestelijke ontwikkelingen die mensen in hun leven meemaken wat seks betreft.

Wat een 'goede' seksuele gezondheid is, verschilt per persoon. Maar voor iedereen geldt dat een goede seksuele gezondheid een positieve invloed heeft op hoe iemand zijn of haar leven ervaart.

Veranderende seksuele gezondheid

Net als iedereen krijgt u tijdens uw leven te maken met veranderingen in seksualiteit. En dus ook met veranderingen in uw seksuele gezondheid. Niet alle veranderingen in seksuele gezondheid veroorzaken seksuele problemen. Een verandering is pas een probleem als u geen goed gevoel meer heeft over uw seksuele gezondheid. Of over een bepaald onderdeel daarvan.

Chronische ziekten, kanker, een lichamelijke beperking en ouder worden kunnen een negatieve invloed hebben op uw seksuele gezondheid. Ze kunnen zorgen voor seksuele problemen.

Wat merkt u van een veranderende seksuele gezondheid?



Als uw seksuele gezondheid verandert, dan kan dat seksuele problemen veroorzaken. Welke seksuele problemen kunt u hebben of krijgen bij een lichamelijke beperking of een chronische ziekte? En welke als u bijvoorbeeld kanker heeft of ouder wordt?

Lichamelijke beperking

Heeft u een lichamelijke beperking? Vanaf uw geboorte of door een ziekte of ongeval gekregen? Dan is het voor u misschien minder makkelijk of anders dan het vroeger was om seks te hebben. Bijvoorbeeld omdat u zich niet (meer) zo goed kunt bewegen. Of u heeft last van spasmen en dat kan intimiteit en seks lastiger maken. Heeft u een dwarslaesie? Dan kunt u klaarkomen tijdens de seks anders ervaren dan vroeger.

Maar het kan ook zijn dat u zich voor uw lichamelijke beperking schaamt. En het moeilijk vindt om seks te hebben met uw (nieuwe) partner. Omdat u denkt dat uw partner u niet (meer) aantrekkelijk vindt.

Chronische ziekte

Bij chronische ziekten als diabetes, hart- en vaataandoeningen en reumatische aandoeningen kan uw lichaam minder op seksuele prikkels reageren. Als u bijvoorbeeld chronische longproblemen heeft, dan kunt u het tijdens de seks benauwd krijgen. Ook kunt u door een chronische ziekte vaak moe zijn of pijn hebben.

De behandeling van chronische ziekten kan ook een negatieve invloed hebben op uw seksuele gezondheid. Veel medicatie vermindert de zin in seks en de opwindings. Of bijvoorbeeld de mogelijkheid om klaar te komen. Sommige medicatie kan de zin in seks groter maken, zoals medicatie voor de ziekte van Parkinson.

Kanker

Heeft u kanker? Dan kan dat invloed hebben op veel onderdelen van uw leven. Ook op hoe u uw seksuele gezondheid ervaart. Er zijn heel veel verschillende vormen en behandelingen van kanker. Met allemaal een ander gevolg voor uw leven en uw seksuele gezondheid.

Bij behandelingen voor kanker kunt u denken aan:

- operaties
- bestraling (radiotherapie)
- chemotherapie
- hormoontherapie
- androgeendeprivatietherapie: een hormoontherapie waarbij mannelijke geslachtshormonen worden verminderd of geblokkeerd

Soms heeft een behandeling voor kanker een direct gevolg voor uw seksuele gezondheid. Zoals bij baarmoederhals- of prostaatkanker. Bestraling en chemotherapie om baarmoederhalskanker te behandelen kunnen de vagina droger maken. Hierdoor kan seks hebben pijnlijk zijn. Bij de behandeling van prostaatkanker kunnen zenuwen en bloedvaten beschadigd worden. Dan kan het moeilijker zijn om een stijve penis te krijgen.

Het kan ook zijn dat u uw seksuele gezondheid door kanker anders ervaart. Dit kan tijdens de behandeling gebeuren, maar ook erna. U voelt zich door de kanker of de behandeling anders dan daarvoor. Misschien schaamt u zich omdat u kaal bent geworden door chemotherapie. Of u voelt zich minder aantrekkelijk doordat u een borst mist na een borstamputatie of littekens heeft na een operatie.

Ouder worden

U kunt seksuele problemen krijgen als u ouder wordt. Daarbij kunt u denken aan problemen met klaarkomen bij mannen en droogte van de vagina bij vrouwen.

De kans op dementie wordt groter als mensen ouder worden. Heeft uw partner dementie? Dan heeft dit niet alleen invloed op zijn of haar seksuele leven, maar ook op dat van u. Mensen met dementie kunnen bijvoorbeeld meer of juist minder zin in seks krijgen. Hun seksuele gedrag kan ook anders zijn dan eerst.

Uw seksuele gezondheid kan ook veranderen doordat u of uw partner een chronische ziekte krijgt. Of doordat een van u in een hoog-laagbed moet slapen of incontinent is. Ook een opname in een verpleeghuis kan gevolgen hebben voor uw seksuele gezondheid. Bijvoorbeeld doordat u weinig of geen privacy heeft en daardoor seks niet meer (goed) mogelijk is.

Ongewenst of grensoverschrijdend seksueel gedrag

Een verandering in uw seksuele gezondheid kan uw seksueel gedrag veranderen. Dit kan komen door de medicatie die u gebruikt. Of door de ziekte die u heeft. Soms kan veranderd seksueel gedrag ongewenst of grensoverschrijdend zijn. Bijvoorbeeld voor uw partner of uw zorgverlener. Terwijl u zelf uw veranderde gedrag niet als ongewenst of grensoverschrijdend ziet. Het kan ook andersom zijn: u vindt het seksueel gedrag van anderen juist ongewenst of grensoverschrijdend.

Wat kunt u van uw zorgverlener verwachten?



Het is soms moeilijk om te praten over problemen met uw seksuele gezondheid. Misschien weet u niet zo goed hoe u over uw problemen kunt beginnen. Of u denkt dat uw probleem niet ernstig genoeg is om te bespreken. Of u vindt uw seksuele gezondheid heel privé en u praat er niet zo makkelijk over.

Vragen en zorgen bespreken

Uw zorgverlener begrijpt heel goed dat u vragen of zorgen heeft over uw seksuele gezondheid. En hij of zij vindt het heel normaal om daarover met u te praten. Het is de taak van de zorgverlener om dat te doen.

Bijvoorbeeld tijdens een (intake)gesprek. Of wanneer u een (nieuwe) behandeling krijgt. Uw zorgverlener gebruikt vaak een vragenlijst bij deze

gesprekken. Uw partner kan ook deelnemen aan deze gesprekken als u dat wilt.

Informatie

Uw zorgverlener bespreekt samen met u (en uw partner) welke invloed uw ziekte of situatie kan hebben op uw seksuele gezondheid. Of wat de gevolgen van een behandeling kunnen zijn voor uw seksuele gezondheid. Samen met uw zorgverlener kijkt u naar mogelijkheden om uw seksuele gezondheid te verbeteren.

Doorverwijzen

Uw zorgverlener kan u ook doorverwijzen naar een andere zorgverlener. Bijvoorbeeld iemand die speciaal voor uw situatie de beste adviezen kan geven.

Meer informatie

- Sickandsex.nl is een website met informatie over ziekten en seksualiteit, intimiteit en relaties.
- Op kanker.nl vindt u informatie over kanker en seksualiteit.
- Veel patiëntenorganisaties hebben informatie over veranderende seksuele gezondheid. Weet u niet welke website het beste past bij uw situatie? Vraag dan uw zorgverlener om advies.
- Op seksualiteit.nl vindt u informatie over onderwerpen die met seksualiteit te maken hebben. Onder andere over [seksualiteit bij ziekten en beperkingen](#).
- Op sense.info vindt u het antwoord op allerlei vragen over seks.
- Op Mantelzorg NL kunt u informatie vinden over [veranderde seksualiteit en intimiteit bij mantelzorg](#).

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Of heeft u meer hulp nodig? Praat er dan over met de zorgverlener van wie u deze informatie heeft gekregen of ga naar uw huisarts. Samen kunt u op zoek gaan naar oplossingen.