



Intimiteit en seksualiteit bij reumatische aandoeningen



Nationale Vereniging
ReumaZorg Nederland



Youth-R-Well.com
jong & reuma



COLOFON

Deze brochure is verzorgd door dchg medische communicatie in opdracht van UCB Pharma B.V. Bij de totstandkoming zijn verschillende behandelaren, deskundigen en patiëntenorganisaties betrokken geweest.

UCB Pharma B.V. en de uitgever zijn niet aansprakelijk voor de inhoud van deze brochure.

Teksten Emma van Laar, MSc, wetenschapsjournalist bij dchg medische communicatie, Haarlem

Ontwerp en opmaak Rianne Sponselee, Studio Sponselee, rianne@studiosponselee.nl

Eindredactie Marjolein Joosen, MSc MA, dchg medische communicatie, Haarlem

Uitgever dchg medische communicatie, Brouwersvaart 112, 2013 RC Haarlem, tel.: 06 50214501

INHOUD

Een reumatische aandoening, wat nu?	4
Invloed van een reumatische aandoening op je seksleven	5
Seks is gezond	6
Hoe kun je je seksleven positief beïnvloeden?	7
Communicatie	7
Help jouw lichaam zich voor te bereiden	7
Het belang van voorspel	8
Zelfvertrouwen	8
Tips bij veranderd zelfbeeld	8
Tips bij vermoeidheid	9
Tips bij pijn	9
Tips bij stijve gewrichten	10
Tips bij een droge vagina	10
Tips bij erectieproblemen	10
Tips om te genieten van intimiteit en seks	11
Wat werkt voor jou en je relatie?	12
Praat erover	12
Zin creëren	13
Single met een reumatische aandoening	14
Daten	14
Hulpmiddelen	15
Vibrators	15
Glijmiddel	16
Geschikte standjes	17
Vruchtbaarheid, kinderwens en zwangerschap	22
Goed om te weten	22
Goede vragen voor je zorgverlener	23
Tot slot	25
Referenties	26
Nuttige links	27

EEN REUMATISCHE AANDOENING, WAT NU?

De term reumatische aandoeningen is een verzamelnaam voor een aantal verschillende chronische aandoeningen aan gewrichten, botten, pezen en spieren. Reumatische aandoeningen kunnen op elke leeftijd ontstaan en kunnen leiden tot verschillende klachten en een verminderde mogelijkheid tot bewegen. Door de adequate behandelingen die er tegenwoordig zijn, zijn de effecten van jouw aandoening voor je directe omgeving wellicht minder duidelijk. Leven met een reumatische aandoening wordt dan bijna 'leven met een onzichtbare ziekte'.

Je hebt van je arts gehoord dat je een reumatische aandoening hebt. Deze diagnose zul je moeten verwerken en dat gaat ongetwijfeld gepaard met allerlei vragen. Wat betekent het hebben van een chronische ziekte voor mij? Wat heeft deze aandoening voor effect op mijn leven en mijn toekomstbeeld? Hoe ga ik om met reacties van anderen op mijn ziekte?

Hoe ga ik om met het feit dat ik 'er niet ziek uitzie'?

En wellicht ook: wat voor effect zal mijn ziekte hebben op intimiteit en seksualiteit en mijn relaties? In deze brochure gaan we in op deze laatste vraag.

INVLOED VAN EEN REUMATISCHE AANDOENING OP JE SEKSLEVEN

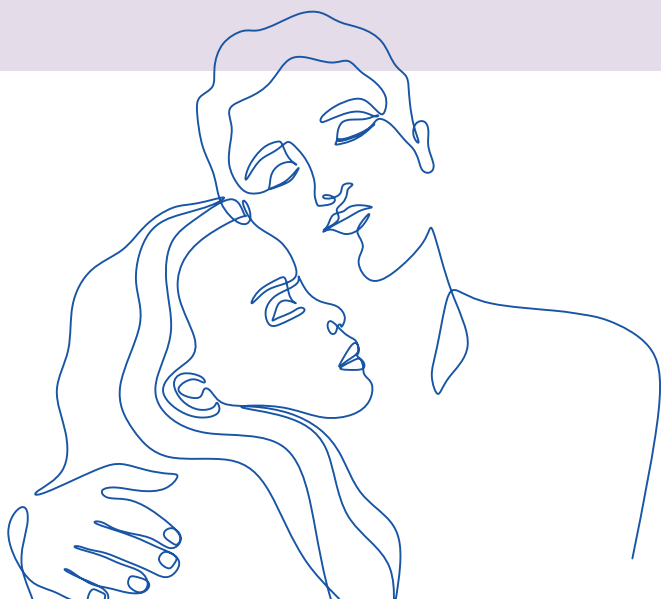
Het hebben van een reumatische aandoening kan effect hebben op je seksleven. Je bent misschien te moe, hebt pijn of last van andere lichamelijke ongemakken. Je bent niet de enige: meer dan de helft van de mensen met reuma ervaren veranderingen op seksueel vlak door zijn of haar aandoening. In deze brochure geven we handvatten die je wellicht kunnen helpen om te blijven genieten van seks of om hier weer van te gaan genieten. Want ook met een reumatische aandoening kun je genieten van intimiteit en seks. Sterker nog: seks is goed voor je.

Juist omdat je lichaam zo'n grote rol speelt bij seksualiteit, kunnen er op dit gebied veranderingen optreden als bij jou een reumatische aandoening wordt vastgesteld. Zo kun je door vermoeidheid minder zin hebben in seks, of ertegen opzien omdat je pijn hebt.

Het kan zijn dat je niet meer alles kunt doen wat je zou willen en je eerder gewend was te kunnen, maar dat betekent niet dat seks voortaan niet meer leuk en spannend kan zijn. Ook als je een reumatische aandoening hebt, kun je van seks genieten (eventueel met wat aanpassingen). Bovendien is het bewegen goed en kunnen je spieren zich na een orgasme ontspannen. Daardoor ervaren veel mensen met een reumatische aandoening minder pijn na seks.

SEKS IS GEZOND

- Seks heeft een positief effect op je gezondheid door onder andere het vrijkomen van het gelukshormoon endorfine (een stofje dat je lichaam aanmaakt, pijnstillend werkt en een gevoel van welbevinden en geluk veroorzaakt).
- Seks kan leiden tot verbetering van jouw slaap en humeur.
- Intimiteit en seksualiteit worden meegenomen in het bepalen van de algehele kwaliteit van leven. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) noemt (verminderde) seksuele activiteit dan ook als factor die, naast pijn, energie, slaap en rust, invloed heeft op de kwaliteit van leven.¹
- Onze hersenen spelen een belangrijke rol bij intimiteit en seksualiteit. Wanneer de hersenen angst voor pijn signaleren, creëert dat onder meer spanning en stress. Dat maakt het lastiger om positieve gevoelens te voelen. Het is mogelijk om beetje bij beetje te trainen om weer plezier in seks te ervaren.



HOE KUN JE JE SEKSLEVEN POSITIEF BEÏNVLOEDEN?

Je reumatische aandoening kan je seksleven op verschillende manieren beïnvloeden. Pijn, vermoeidheid, stijfheid, beperkingen in de beweging van gewrichten, een droge vagina of erectieproblemen zijn lichamelijke ongemakken waar je wellicht mee te maken krijgt. Ook een verminderd zelfbeeld en zelfvertrouwen hebben een negatief effect. Gelukkig is er voor veel van deze uitdagingen een oplossing te vinden. Communiceren over intimiteit en seksualiteit is daarbij belangrijk, al is dat niet altijd even makkelijk. Seks plannen klinkt niet zo spannend en spontaan, maar is voor jou misschien wel een oplossing.

Communicatie

Veel mensen met een chronische ziekte lopen aan tegen veranderingen met betrekking tot intimiteit. Fysiek, maar ook emotioneel kan jouw ziekte een grote invloed hebben op jouw 'zin in seks'. Zeker pijnklachten kunnen nog meer druk op jou leggen. Het is helemaal niet erg om bij heftige pijnklachten even niet intiem te willen zijn, maar zorg ervoor dat je dit bespreekt met jouw partner.

Help jouw lichaam zich voor te bereiden

Heb je pijn, dan is het logisch dat je jezelf probeert te beschermen. Praat hier echter wel over met jouw partner. Het is begrijpelijk dat pijn of vermoeidheid ertoe leidt dat je minder zin hebt in seks en dat de spontaniteit hierdoor kan afnemen. Je zult anders moeten omgaan met seks, bijvoorbeeld door het te gaan zien als een uitdaging om in te plannen, alsof het een leuke date is.

Het belang van voorspel

Elkaar aanraken, knuffelen, masseren en kussen zijn leuke opties om samen te doen. Ook orale seks kan een belangrijke toevoeging zijn aan jullie intimiteit. Elkaar tot een orgasme brengen door tedere aanrakingen kan erg effectief zijn en veel voldoening geven.

Zelfvertrouwen

Kennis is macht, dus 'empower' jezelf. Een van de manieren waarop je dit kan doen, is door alternatieven te hebben voor seksstandjes (zie ook pagina 17-21). Wat ook kan helpen, is het beseft dat niemand eruitziet als de modellen die je in blaadjes of op social media ziet. Ook de actrices in films of op tv zien er in werkelijkheid vaak anders uit. Verwacht niet dat dingen perfect zijn, maar pas ze zo goed mogelijk aan jouw eigen behoeften aan.



Tips bij veranderd zelfbeeld

Wellicht verandert je lichaam of de manier waarop jij naar jouw eigen lichaam kijkt, nu je een reumatische aandoening hebt. Misschien ben je wat aangekomen of juist afgevallen, heb je huidklachten of zien je gewrichten er anders uit. Bij artritis psoriatica kan je huid in slechte periodes bijvoorbeeld erg onrustig zijn. Je huid kan dan rood worden en gaan schilferen. Sommige mensen schamen zich dan voor hun huid en uiterlijk. Niet blij zijn met hoe je eruitziet, kan invloed hebben op je behoefte om intiem te zijn of te vrijen.

- Gun jezelf de tijd om te wennen aan jouw 'nieuwe' lichaam. Weet dat jij niet de enige bent die hiermee worstelt. Praat erover met je partner, mensen die dichtbij je staan en/of lotgenoten.

Tips bij vermoeidheid

Vermoeidheid en reumatische aandoeningen is een bekende combinatie. Vooral aan het einde van de dag is je energie vaak op, en zin om te vrijen heb je dan wellicht niet meer.

- Kies eens een ander tijdstip om te vrijen, bijvoorbeeld 's middags. Of probeer je energie over de dag te verdelen als je zin en plannen hebt om te gaan vrijen. Je kunt ook zorgen dat je rust inplant voor het vrijen. Dat klinkt niet zo spontaan, maar je kunt het ook als voorpret beschouwen. Je kan bijvoorbeeld rust inplannen voor het vrijen door eerst samen op bed te gaan liggen en een film te kijken, muziek te luisteren of je te laten masseren door je partner.
- Een warm bad of een warme douche voor het vrijen – samen of alleen – is ook het proberen waard.

Tips bij pijn

Pijn in je heupen, je polsen of je schouders en pijn door ontstoken pezen of huidafwijkingen kunnen een spelbreker zijn tijdens het vrijen. Zoek een houding waarbij je pijnlijke gewrichten zo min mogelijk belast worden. Er zijn veel verschillende standjes en manieren om seks te hebben. Als je een reumatische aandoening hebt, kun je misschien niet in alle standjes vrijen die jij en/of je partner fijn vinden. Voor zowel vrouwen als mannen met een reumatische aandoening is het vaak te zwaar om bij seks een actieve houding aan te nemen. Het is goed om samen te kijken hoe jullie dit het beste kunnen aanpakken. In het hoofdstuk 'Geschikte standjes per aangedaan gewricht' (pagina 17-21) vind je suggesties voor standjes die geschikt zijn als je last hebt van bepaalde lichaamsdelen.

Er zijn verschillende mogelijkheden om pijn bij het vrijen te vermijden:

- Gebruik je medicijnen tegen de pijn? Dan zou je het tijdstip waarop je die medicatie inneemt kunnen aanpassen aan je plannen om te vrijen. Neem deze bijvoorbeeld 45 minuten tot een uur voordat je van plan bent om te vrijen in.
- Je kunt ook eens een andere positie uitproberen (zie ook pagina 17-21). Veel mensen met een reumatische aandoening geven aan dat

- ze het prettiger vinden om voor, achter of naast hun partner te liggen.
- Wellicht is het gebruik van glijmiddel of een (ergonomische) vibrator een oplossing voor jou (zie pagina 15 en 16).

Tips bij stijve gewrichten

Veel mensen met een reumatische aandoening hebben last van stijfheid in hun gewrichten. Als je gewend was 's ochtends te vrijen, dan kan dit lastig zijn.

- Zijn jouw gewrichten later op de dag minder stijf? Verplaats dan het tijdstip waarop je seks hebt.
- Een warm bad of een warme douche kan soms ook helpen om je soepeler te voelen.
- Rek- en strekoefeningen kunnen ook helpen bij het oprekken van de spieren.

Tips bij een droge vagina

Bij sommige reumatische aandoeningen, zoals het syndroom van Sjögren, kun je last van droge slijmvliezen en dus ook van een droge vagina hebben.^{2,3} Vrijen kan dan pijnlijk zijn.

- Glijmiddel helpt goed bij een droge vagina. Glijmiddel kun je bij een drogist of seksshop kopen. Er zijn verschillende soorten glijmiddel verkrijgbaar. Lees hier meer over op pagina 16.

Tips bij erectieproblemen

Als een man opgewonden raakt, stroomt er veel bloed naar de zwellichamen in zijn penis. Daardoor wordt de penis stijf. Door bepaalde medicijnen en de pijnklachten bij reumatische aandoeningen kan het gebeuren dat dit proces minder goed functioneert.

- Bespreek erectieproblemen met je huisarts of reumatoloog. Misschien kan je arts andere medicijnen voorschrijven die deze bijwerking niet hebben. Daarnaast zijn er medicijnen en hulpmiddelen (zie pagina 15) beschikbaar die kunnen helpen bij erectieproblemen.

TIPS OM TE GENIETEN VAN INTIMITEIT EN SEKS

Seks is heel intiem en persoonlijk. Ontdek zelf (of samen met jouw partner) wat voor jou en/of jullie het beste werkt.

- Voel je je goed, dan sta je meer open voor seks en gaat het makkelijker. Onzekerheid of somberheid hebben juist een negatief effect op je seksleven. Probeer je zelfvertrouwen te versterken en denk na over dingen die je kunt doen om je aantrekkelijk te voelen. Zoals ondergoed dragen waar je je mooi in voelt. Of creëer een sfeer in de slaapkamer waarbij je je prettig voelt, denk aan bijvoorbeeld gedimde verlichting of achtergrondmuziek. Ook met kussens kun je de sfeer gezelliger maken. Je kunt deze kussens bovendien gebruiken om jezelf te ondersteunen tijdens het vrijen.
- Communiceer! Vertel zo duidelijk mogelijk wat je wel en niet wilt en kunt. Wees hier open over. Als je het vooraf bespreekt, weet je partner in elk geval waar hij of zij op kan letten. Bespreek eventueel na afloop wat goed ging of wat een volgende keer fijn zou zijn voor jou.
- Kijk vooral naar wat je wel kan in plaats van wat niet.
- Seks is meer dan penetratie! Kussen, strelen, masturberen en orale bevrediging zijn ook fijn en emotioneel waardevol naast, of in plaats van, penetratie.



WAT WERKT VOOR JOU EN JE RELATIE?

Heb je een relatie? Dan kan het feit dat jij een reumatische aandoening hebt invloed hebben op jouw partner, jullie seksleven en relatie. Misschien zijn jouw behoeften veranderd, terwijl je partner nog dezelfde verlangens heeft. Wellicht is je partner te voorzichtig met je, omdat hij/zij bang is om je pijn te doen, of juist niet voorzichtig genoeg. Vergeet niet dat zelfs jouw naasten de pijn die jij dagelijks voelt niet altijd even goed zullen begrijpen. Daarom is het extra belangrijk om te blijven praten met jouw partner en zo goed mogelijk te proberen uit te leggen hoe jij je voelt.

Praat erover

Het is belangrijk dat je duidelijk aangeeft wat je wel of niet kunt of wilt. Wees open tegen elkaar. Jullie kunnen het beste samen ontdekken wat jouw reumatische aandoening precies met jullie relatie en jullie seksleven doet. Wanneer heb jij zin in seks? Waar heb je zin in? Wat is lichamenlijk voor jou mogelijk en wat niet? Vraag je partner ook naar wat hij of zij wil. Welke behoeften heeft je partner precies? En hoe kunnen jullie hier samen een weg in vinden? Praten en open zijn over wat jullie willen, kan jullie helpen in jullie seksleven. Realiseer je dat seks je relatie kan versterken (en je eigen humeur en lichamenlijke gesteldheid kan verbeteren), terwijl een gebrek aan seks jullie relatie waarschijnlijk geen goed doet.

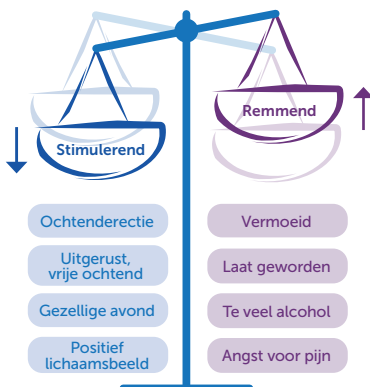
- Goede en slechte dagen wisselen elkaar bij reumatische aandoeningen vaak af (dit kan soms per uur verschillen). Maak dit bespreekbaar en neem je partner mee in wat voor jou prettig is en hoe jullie er samen mee om kunnen gaan. Spreek bijvoorbeeld af dat jij aangeeft wat tijdens de seks wel of niet voor jou werkt. Of ga eens samen naar het spreekuur waar je dit thema met je reumatoloog/verpleegkundige kunt bespreken.

- Als het vrijen zelf te inspannend voor je is, laat jouw partner dan een actieve houding aannemen. Ga eens op zoek naar een ander standje, bijvoorbeeld eentje waarbij jouw partner bovenop ligt of zit. Daarnaast zijn er hulpmiddelen die kunnen helpen om zelf wel een actieve houding aan te nemen, ook al heb je last van je gewrichten zoals je polsen of vingers (zie pagina 17). En vergeet niet: seks is meer dan penetratie!

Zin creëren

Er zijn allerlei factoren – zoals stress, medicatie en ziekte – die zin in seks negatief kunnen beïnvloeden. Dat geldt voor iedereen, maar misschien wel extra voor mensen met reuma.

- Laat je verleiden. Ben je (nog) niet in de stemming? Je kunt wel in de stemming komen. Probeer samen te ontspannen. Geef jezelf (en je partner) de tijd.
- Ga bewust op zoek naar prikkeling. Je kunt bijvoorbeeld sexy kleding aantrekken of een erotische film of erotisch tijdschrift bekijken. Of stuur elkaar gedurende de dag een aantal spannende berichtjes zodat je zin in elkaar krijgt.
- Heb je echt geen zin om te vrijen? Dan kunnen jullie er ook voor kiezen om op een andere manier intiem zijn, bijvoorbeeld door elkaar te masseren, te strelen of te knuffelen. Wie weet kom je dan alsnog in de stemming.



Stimulerende en remmende factoren

Wist je dat er stimulerende en remmende factoren zijn voor jouw positieve seksuele beleving? Er zijn factoren waar je weinig of geen invloed op hebt, maar er zijn ook factoren waar je wel invloed op hebt. Factoren waar je geen invloed op hebt zijn bijvoorbeeld jouw reumatische klachten. Denk bij beïnvloedbare factoren bijvoorbeeld aan goede nachtrust, een gezellige avond met je partner en erotische literatuur. De kunst is om zoveel mogelijk stimulerende factoren te creëren en zoveel mogelijk remmende factoren weg te poetsen, zodat jouw denkbeeldige weegschaal uitslaat naar stimulerende factoren. Dat vergroot de kans op (prettige) seks.

SINGLE MET EEN REUMATISCHE AANDOENING

Ben je 'happy single' en niet op zoek naar een partner? Ook in je eentje kun je seks hebben. Vind je het fijn om bijvoorbeeld te masturberen of een vibrator te gebruiken, bekijk dan verderop de praktische tips ('Hulpmiddelen', pagina 15). Bekijk ook 'Hoe kun je je seksleven positief beïnvloeden?' (pagina 7 t/m 11) om te lezen hoe je met pijn en andere klachten kunt omgaan.

Daten

Heb je geen relatie, maar ben je wel op zoek of simpelweg aan het daten, dan zijn er wellicht allerlei vragen waar je mee zit. Wanneer vertel je aan iemand waarmee je aan het daten bent dat je een reumatische aandoening hebt? Hoe doe je dit op een luchtige manier? Dit is lastig en kan voor iedereen en in iedere situatie anders zijn. Wellicht voel je je onzeker over je lichaam en vraag je je af of jouw reumatische aandoening effect heeft op seks. Weet dat je jouw vragen op seksueel gebied met je reumatoloog of verpleegkundige kunt bespreken.

Wellicht is het prettig om met lotgenoten of vrienden over dit soort onderwerpen te praten. Op de website van Youth-R-Well (youth-r-well.com) – een stichting voor jongeren met een reumatische aandoening van 18 tot 30 jaar – kunnen jongeren met reumatische aandoeningen met elkaar in contact komen. Daar is tevens informatie over relaties, intimiteit en zwangerschap te vinden. Ook op reumanederland.nl staat informatie over seksualiteit en zwangerschap.

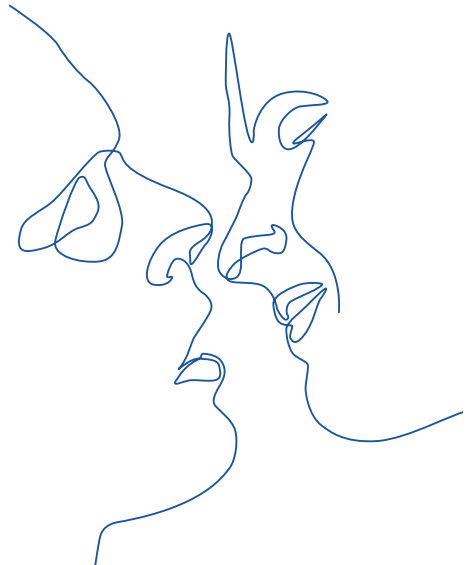
HULPMIDDELEN

Er zijn allerlei verschillende seksspeeltjes die je kunt gebruiken. Je kunt deze hulpmiddelen via internet (anoniem) bestellen, of je kunt – alleen of met je partner – naar een seksshop gaan. Hieronder vind je een greep uit de beschikbare tools.

Vibrators

Hulpmiddelen zoals vibrators kunnen prettig zijn om te gebruiken bij bijvoorbeeld pijn bij het bewegen van de vingers, of als het niet makkelijk is om opgewonden te raken. Een vibrator kan voor zowel mannen als vrouwen stimulerend werken. Vibrators zijn te krijgen in allerlei soorten en maten. Jij kan of jullie kunnen een gewone, ergonomische, handsfree of vingervibrator proberen of een vibrerende penisring om de penis te stimuleren.

- Ergonomische vibrator: er zijn verschillende ergonomische vibrators beschikbaar die geschikt zijn bij verminderde motoriek en spierkracht.
- Vingervibrator: je schuift deze kleine vibrator om je vinger, waarmee deze een verlengstuk wordt van jouw eigen hand of die van je partner, maar dan mét vibraties.
- Handsfree vibrator: ideaal voor mensen met weinig spierkracht in armen en handen en voor wie het voortbewegen van een seksspeeltje problemen oplevert.

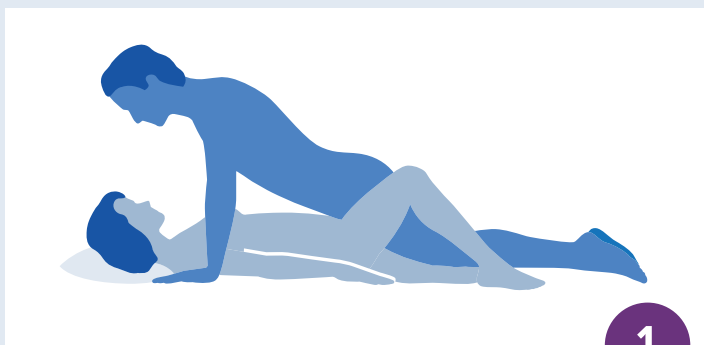


Glijmiddel

Er zijn veel verschillende glijmiddelen verkrijgbaar: op waterbasis, op basis van siliconen, glijmiddelen voor een geïrriteerde huid en voor massages. Ze zijn bij de drogist of seksshop in allerlei kleuren, geuren en smaken verkrijgbaar. Glijmiddelen kunnen fijn zijn om te gebruiken om seks comfortabeler te maken, bijvoorbeeld als je vagina wat droger is. Dat kan het geval zijn door bijvoorbeeld medicijngebruik en bij het syndroom van Sjögren.² Maar ook als je ouder wordt, na een zwangerschap en door de overgang of chemotherapie kan de vochtaanmaak afnemen.⁴ Wanneer het vocht in de vagina afneemt, bestaat de kans om de binnenkant van de vagina te beschadigen. Vrijen kan dan op den duur pijn gaan doen. Het gebruik van een paar druppeltjes glijmiddel zorgt ervoor dat het natuurlijke vocht wordt aangevuld, de huid beschermd en verzorgd wordt en de vagina vochtig aanvoelt. En zo kan pijn bij het vrijen worden voorkomen of worden verholpen. Een glijmiddel zorgt bovendien voor extra genieten en comfort (ook bij masturbatie, gebruik van speeltjes).

GESCHIKTE STANDJES

Wellicht vraag je je af wat voor jou de meest geschikte en prettigste standjes zijn, waarbij je geen of zo min mogelijk last hebt van je reumatische aandoening. Hier geven we een aantal voorbeelden van verschillende soorten standjes die je/jullie zouden kunnen proberen. Met een beetje experimenteren en door er open over te praten, kunnen de meeste paren, homo of hetero, standjes vinden die comfortabel en plezierig zijn voor beide partners.



1

Algemene tip

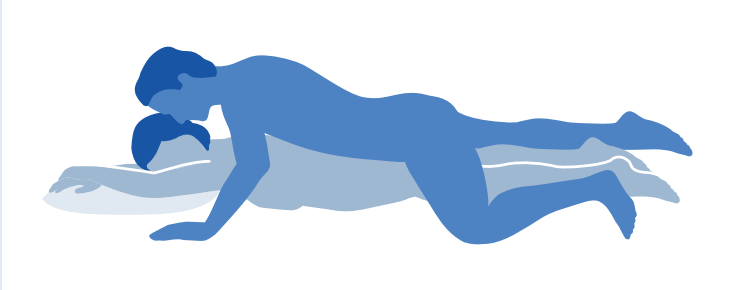
Gebruik kussens! Ook al heb je een comfortabel bed, kussens kunnen helpen voor zowel comfort als stabilisatie. Ze kunnen je letterlijk een steuntje in de rug of onder een pijnlijk gewricht geven. Experimenteer met verschillende formaten en posities en heb plezier.

Dit standje is voor degene die onder ligt erg comfortabel. Op je rug liggen is prettig bij knieklachten. Heb je nog steeds pijn? Leg dan kussens onder je heupen of knieën om de druk te verlichten. **Geschikt bij:**
knie- en/of heupklachten

2

De ontvangende partner ligt op de buik op het bed, terwijl de gevende partner van achteren binnenkomt. Als de ontvangende partner heup-, hand- en/of knieproblemen heeft, zal het liggen op de buik veel verlichting geven. Bovendien kan het samenknijpen van de benen helpen om een orgasme bij vrouwen te vergroten en te intensiveren. Vermijd deze positie als je nekproblemen hebt. Leg eventueel een kussen onder de buik of heupen.

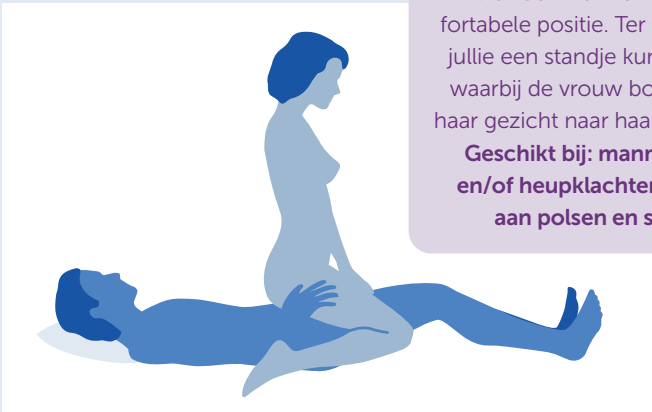
Geschikt bij: heup-, knie- en handklachten



3

Dit is voor mannen een erg comfortabele positie. Ter variatie zouden jullie een standje kunnen proberen waarbij de vrouw bovenop en met haar gezicht naar haar partner toe zit.

Geschikt bij: mannen met rug- en/of heupklachten en klachten aan polsen en schouders



4

Dit standje is voor beide partijen geschikt, omdat er weinig druk wordt uitgeoefend op de steungewrichten. Een alternatief is een positie waarbij de ontvangende partij met de rug naar de gevende partner toe op schoot zit.

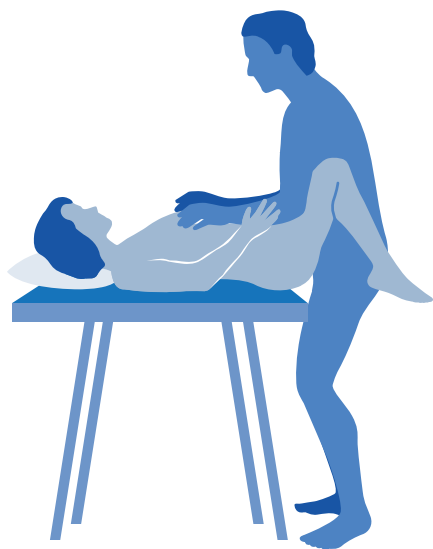
Geschikt bij: klachten aan handen, polsen, ellebogen en schouders



5

Dit standje is voor beiden comfortabel en geeft weinig druk op de gewrichten.

Geschikt bij: klachten aan polsen en schouders



6

Staan neemt de druk van de ontvangende partner letterlijk weg. De ontvangende partij staat naar een muur en steunt op de handen of onderarmen. Als de hoogte een probleem vormt, probeer dan de kortere partner op iets te laten staan.

Geschikt bij: klachten aan bekken, heupen en schouders.



7

Dit standje is voor beiden comfortabel en geeft weinig druk op de gewrichten. Door de kussens is dit standje voor degene die onder ligt geschikt in het geval van pols- en schouderklachten en eventuele rug- en heupklachten.

Geschikt bij: klachten aan polsen, rug en heupen



8

In deze positie liggen jullie naar elkaar toe en heeft de ontvangende partner het bovenste been omhoog over het middel van de partner. Hierdoor wordt het lichaam ondersteund en neemt geen van beiden het gewicht van de ander op zich. Een alternatief is een zij-aan-zij-positie waar de ontvangende partij voor de gevende partner ligt.

Geschikt bij: klachten aan rug, nek, schouders en polsen



VRUCHTBAARHEID, KINDERWENS EN ZWANGERSCHAP

Praten over (je onzekerheid met betrekking tot) intimiteit en seksualiteit is belangrijk, net als praten en vragen stellen over vruchtbaarheid en het krijgen van kinderen. Onzekerheid over dit onderwerp is niet vreemd! En je bent zeker niet de enige:

- **54% van de vrouwen met een reumatische aandoening stelt haar kinderwens uit vanwege zorgen over de ziekte en eventuele complicaties door de medicatie.**
- **46% van de vrouwen met een reumatische aandoening is bang om de ziekte aan haar kind door te geven.⁵**

Veel van de onzekerheden kunnen worden weggenomen in overleg met de behandelend arts. Neem contact op met je behandelend arts en start zelf een goed gesprek over je kinderwens. Uit onderzoek is gebleken dat een 69% van de vrouwen met een reumatische aandoening en een kinderwens die onder behandeling stond van een arts, vóór de zwangerschap zelf de discussie over een kinderwens of zwangerschap moest initiëren.⁵

Goed om te weten⁶

- **Vruchtbaarheid:** de meeste reumatische aandoeningen hebben geen invloed op jouw vruchtbaarheid, onder voorbehoud dat de ziekte onder controle is. Bij bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld NSAID's) kan dit wel het geval zijn — bespreek dit met jouw behandelaar.

- Kinderwens: bespreek bijtijds je kinderwens met je zorgverleners, zodat op tijd eventueel aanpassingen in je medicatie gedaan kunnen worden. Ondanks het belang van begeleiding, is gebleken dat 4 op de 5 mensen met reuma hun plan om zwanger te worden niet hebben besproken met hun behandelend arts.
- Aanpassen medicatieplan: sommige medicatie mag gewoon gebruikt worden op het moment dat je een kinderwens hebt of zwanger bent, terwijl andere middelen enige tijd voor de geplande zwangerschap gestaakt dienen te worden of omgezet moeten worden naar andere medicatie. Dit om de kans op een veilige zwangerschap te verbeteren en eventuele effecten op het ongeboren kind te voorkomen.

GOEDE VRAGEN VOOR JE ZORGVERLENER

Goede vragen om je zorgverleners te stellen zijn bijvoorbeeld:

- Beïnvloedt mijn aandoening mijn seksleven?
- Waar moet ik rekening mee houden als ik in de toekomst zwanger wil worden?

Met deze vragen open je het gesprek met jouw arts of verpleegkundige, waarna jullie samen beslissingen kunnen nemen over jouw medicatieplan en je eventueel naar specifieke hulp en informatiebronnen kunt worden verwezen.



TOT SLOT

- Seks is goed voor je: het kan een positieve invloed op je mentale en fysieke gezondheid hebben.
- Het hebben van een reumatische aandoening heeft wellicht invloed op je seksleven, maar betekent niet dat je geen fijn en bevredigend seksleven kunt hebben.
- Praat over wat wanneer voor jou prettig is en wat niet.
- Probeer erachter te komen wat voor jou helpt om zin in seks te krijgen en wat een negatieve invloed heeft.
- Seks is meer dan geslachtsgemeenschap. Geniet van het intiem zijn met jezelf en elkaar.
- Loop je tegen problemen aan op het gebied van seksualiteit en kom je er alleen of samen met je partner niet uit? Vraag om hulp of advies. Je kunt al je vragen of problemen bespreken met je arts of verpleegkundige. Ze kunnen je eventueel doorverwijzen naar een seksuoloog. Natuurlijk kun je ook zelf contact zoeken. Vraag bij je zorgverzekering na of een behandeling door een seksuoloog vergoed wordt en wat de voorwaarden daarvoor zijn.

Referenties

1. WHO (1998; herziene versie 2012). Programme on Mental Health: WHOQOL User manual. Genève: WHO https://www.who.int/mental_health/evidence/who_qol_user_manual_98.pdf
2. <https://www.sjogrenexpertisecentrum.nl/patienten/wat-is-sjogren/>
3. <https://www.nvsp.nl/behandeling/droge-vagina.html>
4. <https://encyclopedie.medicinfo.nl/vaginale-droogheid>
5. Tincani A et al. EULAR 2018. Abstract FRI0693.
6. https://www.planethealth.nl/vrouw-gezondheid/reuma-kinderwens/?_thumbnail_id=6458&token=Bajisi#

NUTTIGE LINKS

Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland (RZN)

Website: www.reumazorgnederland.nl

ReumaNederland

Website: www.reumanederland.nl

Met name de subpagina seksualiteit en zwangerschap

Youth-R-Well

Website: youth-r-well.com

Rutgers WPF

Website: www.rutgers.nl

Lees vooral de brochure 'Seksualiteit en een chronische ziekte'

Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling

Website: www.stichtingsar.nl

Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie (NVVS)

Website: www.nvvs.info

Reumasutra

Website: www.reumaxxx.com

Websites voor meer informatie over hulpmiddelen/seksspeeltjes

deparsekeizerin.nl

sickandsex.nl



Wilt u als zorgverlener meer boekjes
bestellen, neem dan contact op met
UCB Nederland via het mailadres:
ucbnl@ucb.com