

Hou me even vast




Zwangerschap & Nierziekte

Seksualiteit  
&  
Intimiteit

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

Nierziekte en zwangerschap


- Kinderwens
- Lichamelijke gezondheid
- Seksuele gezondheid
- Bespreekbaar maken
- Intimiteit niet uit het oog verliezen
- Zwanger worden door ...



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

Algemeen

- Seks is plezier, een vorm van communiceren en affectie tonen aan
- Seks is voortplanting
- Seks is meer dan alleen gemeenschap.
- Seks is persoonlijk ieder bepaald voor zichzelf waar hij/ zij tevreden mee is.
- Alle tips en voorstellen die ik u geef gelden niet voor iedereen.



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

Taal

Welke woorden gebruik ik, welke woorden gebruikt u?



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

Seksualiteit & intimiteit



Maakt deel uit van de kwaliteit van het leven

- Vanaf de geboorte tot aan het einde van het leven.
  - Ziek of gehandicapt
    - Jong & oud.

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants



Probleem/ intimiteit

Wanneer een probleem?

Er ontstaat pas een probleem als er een te groot verschil bestaat tussen wat iemand wil beleven en er in feite beleefd wordt.

Als dit niet bespreekbaar is kan óók de intimiteit verdwijnen. vb

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Seksuele problemen

- Minder behoefte aan seks
- Pijn bij het vrijen
- Erectie problemen
- Orgasme problemen
- Intimiteit niet uit het oog verliezen
- Vaginale Jeuk, door Infecties aan de geslachtsorganen
- Onvermogen tot intimiteit
- Van lust tot last
- Eenzaamheid

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

Door de nierziekte kunnen veranderingen optreden in :

- Het seksueel functioneren, zin in seks, seksuele opwinding en orgasme.
- De seksuele beleving, wat mensen voelen en denken.
- De tevredenheid met het seksuele leven.

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Seksuele tevredenheid

Nierpatiënten zijn meer tevreden:

- Naar mate ze langer ziek zijn. ( onderzoek)
- Als ze hun vrijpatroon kunnen aanpassen. Ze oude patronen kunnen loslaten
- Als ze kunnen praten over angsten, onzekerheden en wensen
- Er geen knellende normen en waarden ten aanzien van seksualiteit op na houden.

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

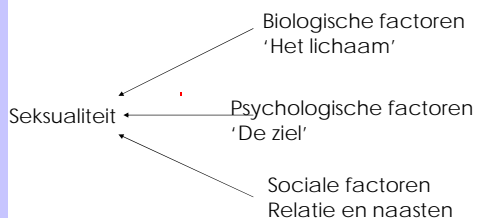
## Knellende normen

- Seks moet spontaan.
- Als je echt van elkaar houdt komt de seks vanzelf.
- Seks begint met het voorspel en eindigt met het orgasme.
- Seks is privé daar praat je niet over.
- Seks doe je 2x per week.
- Seks hoort alleen bij jonge mensen.
- Als je ziek bent heb je geen behoefte meer aan seks.



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Seksualiteit



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Het lichaam

Eerst overleven, dan mogelijk weer seksualiteit.

- Vermoeidheid/ energieverlies
- Andere lichamelijke aspecten:
  - Hormonen
  - Zenuwen
  - Bloedvaten
  - Medicijnen
  - Operaties
- Leeftijd

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Lichamelijke oorzaken

- Giftige afvalstoffen/ ureum
- Beschadigen zenuwstelsel → Beleving
- Vernauwen bloedvaten → Seksuele functies bv erectieproblemen, orgasme problemen.
- Veranderen de hormoonhuishouding, minder oestrogenen, progesteron en testosteron. → Minder behoefte → pijn bij het vrijen en eerder in de overgang met alle gevolgen vandien.

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Het Lichaam & verzorgen

Lichamelijke verzorging:

- Lingerie setje
- body lotion, eau de toilet
- iets leuks nieuws kopen
- voetverzorging.
- Massage
- kapper kortom jezelf verwennen.
- Soorten van sport

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## De ziel

- Lichaamsbeeld: ik ben lelijk en verminkt
- Schuldgevoel: "Ik leef nog dus ik moet niet zeuren"
- Acceptatie: de verandering: thuis, in het ziekenhuis, op school of op het werk.
- Er is tijd nodig
- Rouwproces
- Verzorging van de ziel
- Intimiteit

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Gedachten en gevoelens

Alle negatieve gedachten & gevoelens zijn belemmerende factoren voor plezier in seks.

Bv:

Het lukt vast niet om ...

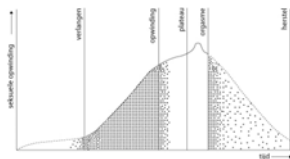
Het vrijen gaat weer niet lekker.....

Als zij maar geen pijn krijgt.....

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Seksuele responscyclus

- De zin om te vrijen: romantische omgeving creëren.
- Opwinding/ verlangen
- Plateau fase
- Orgasme
- Herstel



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Relatie en naasten

- Hoe was de relatie voor de ziekte?
- Partner bij het verhaal betrekken.
- Praat erover
- Rolverwarring
- Communicatie:
  - Wat kunnen wij samen
  - Wat willen wij samen
  - Wat willen wij samen investeren.
  - Wat kan ik?
  - Wat wil ik?
  - Wat wil ik investeren?
- Op zoek naar mogelijkheden
- Seks plannen
- Professionele hulp.
- Professionele lichamelijke hulp.

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

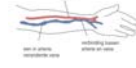
## Nierziekte & veranderingen



Afhankelijk.  
PD 4x in 24 uur of  
S 'nachts



HD 3x per week



## Verliefd en dan.....



Wanneer zeg je dat een nierziekte hebt?

Zo vroeg mogelijk

Zo laat mogelijk

Voordat een losse vriendschap in een relatie overgaat. vb

## Bespreekbaar maken

Praten over seks is heel intiem voor vele mensen, waarom:

- Niet gewend, ook voor partner
- Verlegenheid/ Schaamte
- Bang om afgewezen of raar gevonden te worden
- Hoe zeg ik het en wat moet ik vertellen aan mijn partner, welke woorden gebruik ik om niet te kwetsen en om niet gekwetst te worden?

## Sexwoordenboek



## Praten met elkaar



- Hoe ging dat voor de ziekte
- Wat toen goed ging, doe dat nu ook
- Ontdek uw nieuw lichaam en deel dit met uw partner
- Geef aan als iets niet prettig is
- Geef aan wat u wel en niet wil ( bv geen zin).
- Geef aan waar u behoefte aan heeft ( intimiteit? )
- Zoek professionele hulp als je er niet uitkomt.

## Wat doet de huisarts/ specialist/ verpleegkundige

- Bespreken van de seksuele problemen
- Geeft uitleg over de gevolgen van de nierziekte
- Medicatie en aanpassen in overleg met...
- Bloeduitslagen
- Conditie, lichamelijke functies zo optimaal houden
- Verwijzing diëtiste medicijnen etc.
- Doorverwijzing gynaecologie/ urologie
- Doorverwijzen naar seksuele hulp.

## Tips om seks bespreekbaar te maken

- Kies een ontspannen moment
- Begin gewoon
- Zeg dat u het moeilijk vindt en waarom
- Bedenk dat uw partner het ook niet makkelijk vindt
- Weet dat uw partner niet kan raden wat er in u omgaat
- Luister naar uw partner en controleer of u het goed begrepen heeft.
- Als u dicht klapt, zeg het. Dan blijft u toch open naar elkaar


Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Tips om Intimiteit te bevorderen

- Samen douchen
- Massage
- Het strelen van gevoelige plekken.
- Romantische omgeving creëren.
- Veel knuffelen.
- Elkaar aankijken
- Sexy lingerie.

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants


## Informatie



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Andere mogelijkheden van seksualiteit

- Andere houdingen proberen.
- Andere gevoelige plekken aanraken
- De mond of vingers gebruiken.
- Speeltjes
- Masturbatie, samen of alleen.
- Meer info zie ook Internet



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants



## Hulpmiddelen voor de man

Urologie  
Androskat


- Medicatie, viagra, levithra, cialis
- Vacuümpomp
- Prothese
- Condoom met glijmiddel
- Bij kinderwens sperma opvangen
- De 5 p's

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Hulpmiddelen voor de vrouw

- Tijdig pijnstillers nemen
- Glijmiddel gebruiken
- Geen penetratie maar andere vormen zoeken
- Clitorale massage / orgasme
- Vibrator



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Een leuker seksleven

- Gebruik al uw zintuigen tijdens het vrijen
- Probeer negatieve gedachten uit te bannen
- Focus u op de intimiteit/ Kruip naar elkaar toe
- Zorg voor een prettige en ontspannen sfeer
- Doel van het vrijen is plezier, niet prestatie.
- Probeer in de vruchtbare tijd het sperma op te vangen
- Bij Seks hoort geen pijn
- Bij seks hoort veiligheid en vertrouwen
- Verbeter lichamelijke conditie
- Maak zin om te vrijen en wacht niet af
- Zoek hulp als aanpassen moeilijk is



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## www.shespot.nl



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Tips tijdens

- Muziek opzetten tijdens het vrijen
- Probeer gevoelens weer opnieuw te ontdekken
- Bij PD de buik laten leeg lopen
- Plan het vrijen
- Houdingen zoeken zodat de katheter niet stoort.
- Katheter vastleggen in een bandje
- Condooms met glijmiddel
- Wonden verzorgen
- Bij vermoeidheid een ander moment kiezen



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

- Lotgenotencontact
- Verenigingen
- Literatuur (stand)
- Folders en brochures
- Internet

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Positieve invloed van seks en intimiteit

- Seks heeft een positieve uitwerking op het welzijn van mensen en op de relatie
- Daarvoor is nodig om :
  - uw seksleven aan te passen aan veranderingen en beperkingen
  - Om negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten
  - Knellende normen lost te laten
  - Te praten over seks over gedrag, gevoelens en gedachten.

Een nierziekte en tevredenheid met seks & intimiteit kan goed samengaan

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants

## Bedankt voor uw aandacht



Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants



Stelling



Seks is er voor gezonde en  
jonge mensen

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants



Stelling



Met seks wordt  
geslachtsgemeenschap bedoeld.

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants



Stelling



In een goede relatie vindt seks  
spontaan plaats

Atriummc Parkstad seksuologie.  
A.M Winants