



# Seksualiteit

## 3 Inleiding

## 4 Uw seksleven

- 4 Blijf genieten
- 4 Alleen of samen
- 6 Uw relatie

## 7 Communicatie

- 7 Sta open voor verandering
- 8 Praat erover

## 9 Lichamelijke ongemakken

- 9 Pijn bij het vrijen
- 10 Stijve gewrichten
- 10 Vermoeidheid
- 11 Medicijngebruik
- 11 Droge vagina
- 12 Erectieproblemen

## 13 Psychische aspecten

- 13 Minder zin om te vrijen
- 14 Veranderd zelfbeeld

## 15 Oplossingen

- 15 Andere manieren
- 15 Professionele hulp
- 16 Beeldvorming

## 17 Meer informatie

- 17 Relevante adressen
- 18 Woordenlijst

# Inleiding

Reuma kan invloed hebben op uw seksleven. Vooral als u net weet dat u reuma heeft. Misschien kunt u in bed niet alles meer wat u gewend was. Misschien bent u minder vaak in de stemming of voelt u zich minder aantrekkelijk. Dit kan leiden tot frustratie bij u en bij uw eventuele partner. Maar er zijn mogelijkheden om uw seksleven op een andere manier vorm te geven.

U leest hier welk effect reuma kan hebben op uw seksleven. Ook leest u van welke lichamelijke ongemakken u last kunt hebben en welke psychische aspecten een rol kunnen spelen. U vindt hier ook mogelijke oplossingen voor de genoemde problemen. In het laatste hoofdstuk vindt u contactgegevens van organisaties waarbij u terecht kunt voor meer informatie over reuma en seksualiteit.

### Blijf genieten

Reuma hoeft uw seksleven niet in de weg te staan. Maar reuma kan wel tot gevolg hebben dat het verandert. Dat kan bij iedereen het geval zijn: met of zonder vaste partner, homo-, bi- of heteroseksueel.

Misschien heeft u minder zin in seks doordat u pijn heeft of vermoeid bent. Ook kunt u last hebben van lichamelijke ongemakken tijdens de seks, bijvoorbeeld een droge vagina of erectieproblemen. Gelukkig is er voor de meeste problemen een oplossing.

Uiteraard hoeft niet alles wat hier beschreven wordt op u van toepassing te zijn. Seks is nu eenmaal heel persoonlijk. U ontdekt zelf (eventueel samen met uw partner) wat voor u het beste werkt.

U bepaalt zelf op welke manier en hoe vaak u seks heeft. Het belangrijkste is dat u kunt blijven genieten van seks, ook als u reuma heeft.

### Alleen of samen

Ook als u reuma heeft kunt u seks hebben zonder een vaste partner. Zoekt u een partner? Of wilt u alleen intimiteit? Er zijn verschillende mogelijkheden om iemand te vinden met wie u intiem kunt zijn.

Reuma kan invloed hebben op uw mogelijkheden, uw energie of uw behoefte aan seks. Sommige mensen hebben tijd nodig om te wennen aan het feit dat hun lichaam is veranderd. Dit kan het lastig maken om bevredigd te worden. Ook zijn singles met reuma hierdoor wel eens terughoudend bij het aangaan van een nieuwe relatie.

**Hoe kunt u hiermee omgaan?** Zoekt u praktische tips om met bijvoorbeeld pijn, stijfheid of een veranderde behoefte om te gaan? Lees hier meer over in de hoofdstukken lichamelijke ongemakken en psychische aspecten.

**Geen vastigheid** Misschien vindt u het fijn om te masturberen. Het is ook mogelijk dat u het prettig vindt om wisselende contacten te hebben. Wilt u geen relatie, maar wel intimiteit? Via internet of bij het uitgaan komt u misschien mensen tegen met wie u intiem kunt zijn.

**Een partner vinden** Wilt u graag een (nieuwe) partner in uw leven? Veel mensen - met of zonder reuma - ontmoeten de juiste persoon vaak spontaan. Ook kunt u contact leggen via een datingsite of relatiebemiddelingsbureau.

Zoekt u een partner die net als u weet wat het is om een beperking te hebben? Ook hiervoor bestaan speciale ontmoetingsplekken op internet. Kijkt u eens op de website van de Stichting Handicap en Seksualiteit. Onder het kopje Dienstverlening vindt u contactadvertenties van mensen die op zoek zijn naar een relatie.

**Seksuele dienstverlening** Is het voor u lastig om een tijdelijke of vaste partner te vinden? Kijkt u dan eens op de website van de Stichting Handicap en Seksualiteit onder het kopje Particulieren. Hier vindt u mannen en vrouwen die u kunt ontmoeten om intiem met u te zijn. Het gaat daarbij om professioneel contact waarvoor een vergoeding wordt gevraagd.

Stichting Sar bemiddelt ook in dit type dienstverlening. Meer informatie vindt u op de website van de stichting. U kunt er ook terecht voor hulp bij het aanvragen van een vergoeding voor seksuele dienstverlening.

## Uw relatie

Heeft u een relatie? Dan kan het feit dat u reuma heeft ook invloed hebben op uw partner. Uw leven samen kan op allerlei gebieden anders worden, ook in de slaapkamer.

Misschien zijn uw behoeften veranderd terwijl uw partner nog dezelfde verlangens heeft. Dat kan wrijving geven als u er niet over praat. Wees daarom open tegen elkaar.

Vraag uw partner wat hij of zij wil. Welke behoeften zijn er precies? En hoe kunt u hier samen aan tegemoet komen?

In de praktijk betekent dit waarschijnlijk dat u soms op andere manieren of tijdstippen zult vrijen dan u gewend was. En dat uw partner zijn of haar behoeften zal moeten uitstellen als u (te) veel last heeft van pijn en vermoeidheid.

Als het niet goed lukt om hier samen mee om te gaan, kan er een prikkelbare stemming ontstaan. Dit kan ertoe leiden dat het nóg lastiger wordt om intiem te zijn. Het kan ook leiden tot ruzie over andere dingen.

Zelfbevrediging kan voor uw partner misschien een oplossing zijn. U kunt ook proberen uw geliefde op een andere manier te bevredigen: met uw hand, uw mond of een hulpmiddel.

Communicatie is belangrijk. Praat samen over uw situatie en probeer te voorkomen dat er een vervelende stemming ontstaat. Ga op zoek naar andere zaken waardoor u zich met elkaar verbonden voelt. Een relatie is tenslotte in het algemeen gebaseerd op meer dan alleen seks.

## Communicatie

## Sta open voor verandering

Als u reuma heeft, kunt u misschien in bed niet meer alles doen wat u gewend was. Het kan ook moeilijk zijn om veranderingen te accepteren. Vooral als u net reuma heeft kan dit frustratie veroorzaken.

Probeer te accepteren dat niet alles meer gaat zoals u gewend was. Misschien kunt u door uw aandoening minder spontaan zijn dan vroeger. Misschien vrijt u minder vaak of neemt u liever wat meer de tijd voor een vrijpartij.

Dat betekent niet dat het plezier in de slaapkamer voorbij is. Ook als u reuma heeft kunt u van seks genieten. Sterker nog: seks is goed voor u. Spieren ontspannen zich na een orgasme. Daardoor ervaren veel mensen met reuma zelfs minder pijn na seks.

Sta open voor nieuwe dingen en probeer eens wat anders. Misschien kunt u seks hebben op een andere tijd dan u gewend was. Of misschien vindt u het prettig om te vrijen in een andere houding. Is gemeenschap pijnlijk of te zwaar? Dan kunt u elkaar misschien masseren of met de hand of mond bevredigen.

Als u zich flexibel opstelt ontdekt u misschien wel dingen die voor u minstens net zo bevredigend zijn als de seks waaraan u gewend was.

## Praat erover

Seksualiteit is voor veel mensen iets ingewikkelds. Het maakt kwetsbaar en het gaat meestal niet vanzelf. Dat is ook het geval bij mensen die geen reuma hebben. Praat daarom met elkaar over uw wensen en behoeften.

Seksualiteit is veel meer dan alleen lichamelijk contact. Het is een spel van geven en nemen, verleiden en verleid worden.

Natuurlijk zou het leuk zijn als dit allemaal vanzelf gaat. Maar vaak is dat niet het geval, ook niet bij stellen waarbij beide partners gezond zijn.

Ga er niet van uit dat alles wel vanzelf zal gaan. Bespreek uw verlangens met elkaar. Kies daarvoor een moment dat handig is. Als u eenmaal in bed bent, is het onderwerp vaak te beladen. Probeer het eens aan de keukentafel met een kop koffie erbij.

Geef eerlijk aan wat u precies wilt. Laat weten waar u tegenaan loopt. Wat kunt u niet meer? En wat kunt u nog wél?

Bekijk het luchtig en met humor. Als u allebei open en creatief bent, kunt u vast samen tot een oplossing komen.

## Lichamelijke ongemakken

### Pijn bij het vrijen

Als u last heeft van uw gewrichten kan vrijen pijn doen. Vooral als uw partner op u ligt en zo op uw pijnlijke gewrichten drukt. Er zijn verschillende mogelijkheden om pijn bij het vrijen te vermijden.

**Wat kunt u ertegen doen?** Gebruikt u medicijnen tegen de pijn? Dan zou u het tijdstip waarop u uw medicatie inneemt kunnen aanpassen aan uw plannen in de slaapkamer. Dat is misschien niet echt spontaan, maar wel effectief.

U kunt ook eens een andere positie proberen. Veel mensen met reuma geven aan dat ze het prettiger vinden om voor, achter of naast hun partner te liggen. Probeer samen uit of dat ook voor u geldt.

Wees flexibel bij het zoeken naar andere standjes. Lach erom als de nieuwe positie niet lukt of niet bevalt. Probeer dan gewoon iets anders.

Wanneer gemeenschap te pijnlijk is kunt u hulpmiddelen gebruiken, zoals een vibrator of glijmiddel.

Op zoek naar inspiratie? U vindt het in boeken, tijdschriften en films. Ook op internet is veel te vinden. U kunt ook eens een kijkje nemen in een seksshop.

## Stijve gewrichten

Veel mensen met reuma hebben last van stijfheid in hun gewrichten. Vooral voor mensen die gewend waren 's ochtends te vrijen kan dit lastig zijn.

**Wat kunt u ertegen doen?** De oplossing is eenvoudig en doeltreffend. Zijn uw gewrichten 's morgens te stijf? Verplaats dan het tijdstip waarop u seks heeft. Later op de dag zijn uw gewrichten mogelijk wat soepeler.

Een warme douche nemen kan soms ook helpen. Of ga lekker samen in bad voordat u gaat vrijen. Ook daardoor kunnen uw gewrichten beweeglijker worden.

## Vermoeidheid

Als u moe bent, is actief zijn in de slaapkamer misschien wel het laatste waar u zin in heeft.

**Wat kunt u ertegen doen?** Probeer er rekening mee te houden wanneer u van plan bent gemeenschap te hebben. Doe het overdag rustig aan of slaap wat extra.

Als het vrijen zelf te inspannend voor u is, laat uw partner dan een actieve houding aannemen. Misschien betekent dit dat u op zoek moet naar een ander standje, bijvoorbeeld eentje waarbij uw partner bovenop ligt of zit.

Zeg eerlijk tegen uw partner dat de inspanning te zwaar voor u is. Laat weten dat u hoopt dat hij of zij misschien wat meer wil doen. Waarschijnlijk heeft uw partner dat er graag voor over.

## Medicijngebruik

Bepaalde medicijnen verminderen de zin in seks. Vermoedt u dat uw lustgevoelens afnemen door uw medicijnen? Praat er dan over met uw reumatoloog of huisarts.

De meeste medicijnen die worden voorgeschreven bij reuma hebben geen invloed op de zin in seks. Bij sommige medicijnen, zoals *prednison*, is dit juist wél een bekend verschijnsel.

**Wat kunt u ertegen doen?** Heeft u de indruk dat u minder lustgevoelens heeft door het gebruik van medicijnen? Praat hier dan over met uw huisarts of reumatoloog. Misschien kan hij u andere medicijnen voorschrijven.

Als blijkt dat uw klachten niet aan de medicatie liggen, kunt u met uw huisarts of reumatoloog praten over de werkelijke oorzaak van uw verminderde zin in seks. Als uw arts niet gespecialiseerd is in seksvraagstukken, kan hij u doorverwijzen naar een seksuoloog.

## Droge vagina

Door bepaalde vormen van reuma kan uw vagina te droog worden. Vrijen kan dan pijn doen. Glijmiddel helpt goed bij een droge vagina.

Sommige vormen van reuma, bijvoorbeeld het syndroom van Sjögren, kunnen droge slijmvliezen veroorzaken. U kunt daardoor last krijgen van een droge vagina. Vrijen kan dan pijn doen, bijvoorbeeld omdat er kloofjes ontstaan.

**Wat kunt u ertegen doen?** Bij een droge vagina helpt glijmiddel goed. Dit kunt u bij de apotheek krijgen met een recept van uw (huis)arts. Glijmiddel is ook te koop bij de drogist en bij de seksshop.

Glijmiddel is verkrijgbaar in allerlei geuren en kleuren. U kunt zelf bepalen welke soort u gebruikt. Gebruik in ieder geval geen vaseline. Dit is moeilijk weg te wassen en het geeft daardoor meer kans op infecties.

Als u van plan bent om elkaar met de mond (oraal) te bevredigen, kunt u glijmiddel met een smaakje overwegen.

## Erectieproblemen

Bepaalde vormen van reuma en sommige medicijnen kunnen erectiestoornissen veroorzaken. Is dit bij u het geval? Praat er dan over met uw huisarts.

In uw penis zitten zwellichamen. Als u opgewonden raakt, stroomt er veel bloed naar deze zwellichamen. Daardoor wordt de penis stijf. Door bepaalde medicijnen en bij sommige vormen van reuma kan het gebeuren dat dit niet meer goed functioneert.

**Wat kunt u ertegen doen?** Ga naar uw huisarts. Misschien kan uw arts andere medicijnen voorschrijven die deze bijwerking niet hebben. Ook zijn er medicijnen en andere hulpmiddelen beschikbaar om uw erectie te verbeteren.

Op de website van Rutgers WPF kunt u een brochure bestellen met meer informatie over erectieproblemen.

## Psychische aspecten

### Minder zin om te vrijen

Heeft u reuma? Dan komt u misschien moeilijk in de stemming voor seks. Lichamelijke klachten kunnen daarvoor een reden zijn. Ook is het mogelijk dat u het lastig vindt om te accepteren dat u een aandoening heeft.

Misschien kwam het hard aan toen u te horen kreeg dat u een reumatische aandoening heeft. Het kan tijd kosten om dat te verwerken. Zo'n verwerkingsproces kan invloed hebben op uw seksleven.

**Wat kunt u ertegen doen?** Probeer positiever te worden. Doorbreek het patroon. Zorg dat u voldoende beweegt en doe dingen die u leuk vindt. En blijf actief, ook in bed. Seks is goed voor u én voor uw relatie.

Laat u verleiden. Bent u (nog) niet in de stemming? U kunt wel in de stemming komen. Probeer te ontspannen. Geef uzelf en uw partner even de tijd.

Ga bewust op zoek naar prikkeling. U kunt bijvoorbeeld sexy lingerie aantrekken of een pornofilm of erotisch tijdschrift bekijken.

Heeft u echt geen zin om te vrijen? Dan kunt u misschien op een andere manier intiem zijn. U kunt elkaar masseren, strelen of knuffelen. Wie weet komt u dan alsnog in de stemming.

## Veranderd zelfbeeld

Uw lichaam ziet er misschien anders uit nu u reuma heeft. Als u niet blij bent met hoe u eruitziet kan dat invloed hebben op uw seksleven.

Misschien bent u dikker geworden, heeft u huidklachten of zijn uw gewrichten opgezet of vergroeid. Als u zich onaantrekkelijk voelt, is het mogelijk dat u minder behoefte heeft aan seks.

**Wat kunt u ertegen doen?** Geef uzelf de tijd om te wennen aan uw 'nieuwe' lichaam. Praat er ook over met uw partner. Misschien heeft hij of zij helemaal geen moeite met hoe u er nu uitziet. Misschien wil hij of zij juist graag met u vrijen.

Waarschijnlijk valt het best mee als u toch besluit om seks te hebben. De kans is groot dat u vanzelf in de stemming komt. En het is goed mogelijk dat u zich na de seks ook beter voelt over uw lichaam.

## Oplossingen

### Andere manieren

Soms is gemeenschap te pijnlijk. U kunt dan op zoek gaan naar andere manieren om uzelf of elkaar te bevredigen.

Misschien kunt u uw hand of mond gebruiken. Of bepaalde hulpmiddelen, zoals een vibrator of glijmiddel. Op de website van de Stichting Handicap en Seksualiteit staat een overzicht van verschillende 'speeltjes' die u kunt gebruiken in de slaapkamer.

U kunt deze hulpmiddelen via internet bestellen. U kunt natuurlijk ook naar een sekshop gaan, alleen of met uw partner. Daar kunt u ook om meer informatie vragen over de verschillende producten.

### Professionele hulp

Heeft u problemen met uw seksleven vanwege uw reuma en komt u er zelf niet uit? Schaamt u zich dan niet en zoek gerust hulp. Bespreek uw situatie met uw huisarts, reumatoloog of seksuoloog.

Veel mensen vinden hun seksleven een privéaangelegenheid waarover zij liever niet met anderen praten. Toch hoort intimiteit bij het dagelijks leven, net als slapen en eten.



Als het stroef loopt in de slaapkamer, kan dat veel effect hebben op hoe u zich voelt én op uw relatie. Wacht daarom niet te lang. Vraag om de hulp die u nodig heeft. In het begin kan het best lastig zijn om erover te praten, maar het komt uw relatie en uw seksleven zeker ten goede.

Als uw huisarts of reumatoloog u niet kan helpen, kunt u terecht bij een seksuoloog. Uw arts kan u doorverwijzen, maar u kunt ook zelf een afspraak maken.

Vraag bij uw verzekeringsmaatschappij na of een behandeling door een seksuoloog vergoed wordt. Is dit het geval, vraag dan ook na hoeveel behandelingen u mag ondergaan en aan welke voorwaarden de seksuoloog moet voldoen.

De verzekeraar kan als voorwaarde stellen dat de seksuoloog die u bezoekt aangesloten is bij de beroepsvereniging voor seksuologen. Op de website van de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie (NVVS) vindt u welke seksuologen dit zijn.

## Beeldvorming

Heeft u niet regelmatig gemeenschap? Dat betekent niet dat uw seksleven slecht is. U bepaalt tenslotte zelf wat u wel en niet wilt.

Op tv lijkt het wel alsof iedereen elke dag seks heeft. En dan zijn die vrijpartijen allemaal ook nog heel romantisch en bijzonder. De realiteit is uiteraard anders, ook bij mensen die geen reumatische aandoening hebben.

Voor sommige mensen is seks heel belangrijk. Maar ook zij vrijen niet elke dag. Veel mensen vrijen zelfs niet elke week. En sommige mensen doen het eigenlijk net zo lief helemaal niet. Hoe dat bij u zit, kunt u alleen zelf bepalen.

Laat u daarbij niet leiden door wat u in de media ziet. Het gaat erom wat u en uw eventuele partner prettig vinden. Doe wat u wilt. En hoe vaak u het wilt. Seks mág, het moet niet.

## Meer informatie

### Relevante adressen

**Reumafonds** Telefoon: 020 589 64 64  
Website: [www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)

#### Reumalijn

U kunt bij de Reumalijn uw vraag stellen zoals u wilt. Bel 0900 20 30 300 (3 cent p.m.), bereikbaar op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur

#### Rutgers WPF

Website: [www.rutgerswfp.nl](http://www.rutgerswfp.nl)  
Lees vooral de factsheet over reuma en de brochure 'Seksualiteit en een chronische ziekte'.  
Website over seksualiteit bij ziekte en beperking:  
[www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)

#### Stichting Handicap en Seksualiteit

Telefoon: 043 325 78 75  
Bereikbaar: op maandag en vrijdag van 13.00 tot 17.00 uur  
Website: [www.deschildpad.nl](http://www.deschildpad.nl)

#### Stichting SAR

Telefoon: 0543 53 44 47  
Bereikbaar: iedere werkdag van 13.00 tot 17.00 uur  
Website: [www.stichtingsar.nl](http://www.stichtingsar.nl)

## Woordenlijst

- *Prednison* Een synthetische stof met de werking van een corticosteroïd. Het wordt gebruikt om ontstekingen af te remmen.

## Help mee

Het Reumafonds is er voor mensen met reuma. Wij vinden het belangrijk om goede voorlichting te geven. Dit voorlichtingsmateriaal is mogelijk gemaakt door mensen die het Reumafonds een warm hart toedragen. Wij krijgen geen subsidie van de overheid. Wilt u ook helpen in de strijd tegen reuma? Alle giften, groot en klein, zijn welkom. Bankrekening NL 86 RABO 0123040000, Reumafonds Amsterdam.

## Colofon

Seksualiteit, december 2015

**Coördinatie** Afdeling Voorlichting en Informatie, Reumafonds, Amsterdam.

**Tekst** De teksten in deze brochure zijn tot stand gekomen onder eindverantwoordelijkheid van de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie, de Nederlandse Health Professionals in de Reumatologie en het Reumafonds.

Bij het samenstellen van de teksten zijn diverse deskundigen (referenten) betrokken, die een ruime ervaring hebben met de behandeling en begeleiding van patiënten met reumatische aandoeningen. Ook patiënten hebben een inhoudelijke bijdrage geleverd.

**Productiebegeleiding** pure | brand productions

Deze brochure wordt uitgegeven door de Stichting Nationaal Reumafonds (afgekort tot Reumafonds). Hierin zijn vertegenwoordigd de patiëntenorganisaties en de organisaties van de behandelaars.

Niets van deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de afdeling Voorlichting en Informatie van het Reumafonds in Amsterdam.

© 2015 Reumafonds, Amsterdam

De inhoud van deze brochure kunt u ook lezen of downloaden op [www.reumafonds.nl/patienten](http://www.reumafonds.nl/patienten). U bent dan verzekerd van de meest recente informatie. Voor vragen kunt u terecht bij de Reumalijn, T 0900 · 20 30 300 (3 cent p.m.).

# Meer informatie

## Reumafonds

Postbus 59091  
1040 KB Amsterdam

t 020 589 64 64

f 020 589 64 44

[info@reumafonds.nl](mailto:info@reumafonds.nl)

[www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)

## Reumalijn

Voor al uw vragen over reuma  
t 0900 - 2030300 (3 cent p.m.), maandag  
t/m vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur.

[info@reumalijn.nl](mailto:info@reumalijn.nl)