

# Seksualiteit en intimiteit bij nierfalen

Voor de meeste mensen zijn seksualiteit en intimiteit belangrijk in het leven. Aangeraakt worden, knuffelen en seksuele activiteit zijn dingen waar velen plezier aan beleven. Dat is voor mensen met nierfalen niet anders. Toch kan de ervaring door de ziekte en de behandeling hiervan veranderen.

Voor meer dan de helft van alle mensen met nierfalen is intimiteit en seksualiteit ingewikkelder geworden. In deze folder leest u meer informatie hierover. Ook geven wij adviezen en vertellen wij waar u terecht kunt met uw problemen.

## Veranderingen op seksueel gebied bij nierfalen:

- Minder zin in seks hebben (verlaagd libido) en moeite om tot een orgasme te komen. U bent niet of bijna ongevoelig voor seksuele prikkels. Daardoor beleeft u minder plezier aan seks.
- Pijn bij het vrijen; dit komt over het algemeen meer voor bij vrouwen dan bij mannen
- Erectieproblemen
- Verminderde vruchtbaarheid: dit geldt voor vrouwen en mannen. De kans op een zwangerschap is hierdoor kleiner. Bovendien hebben vrouwen met nierfalen een grotere kans op problemen bij de zwangerschap

## Wat zijn de oorzaken van seksuele problemen bij nierfalen?

### Lichamelijke oorzaken

- Verandering in de hormoonspiegels, vooral de geslachtshormonen. Een verlaagd testosteron gehalte kan de gevoeligheid van seksuele prikkels afnemen. Bij vrouwen kan de menstruatie verstoord raken
- Beschadiging van de zenuwen. Neuropathie is een stoornis in de functie van het zenuwstelsel. Als er veel zenuwen zijn beschadigd, dan is er sprake van polyneuropathie. Door de ophoping van afvalstoffen in het bloed en door suikerziekte kan neuropathie ontstaan. Dit heeft effect op de geslachtsorganen. Het kan zich uiten in erectieproblemen, verminderde vochtigheid van de vagina. Dit kan ook problemen geven met het krijgen van een orgasme
- Verminderde bloedtoevoer door de bloedvaten. Bij chronisch nierfalen komen bloedvatvernauwingen vaker voor. Dit kan leiden tot erectieproblemen of tot verminderde vochtigheid van de vagina
- Verlaagd hemoglobinegehalte. De rode bloedcellen zorgen ervoor dat er zuurstoftransport plaats vindt naar alle cellen in uw lichaam. Bij nierfalen is er sprake van een tekort aan

hemoglobine (bloedarmoede). Dit kan vermoeidheid veroorzaken, waardoor u minder zin in seks kunt hebben

### **Invloed van medicijnen**

- Sommige medicijnen hebben bijwerkingen op de seksualiteit. Mogelijk heeft u daardoor minder zin in seks of heeft u verminderde seksuele prikkels

### **Psychische factoren**

- Een ziekteproces kan zorgen voor een veranderd zelfbeeld. Het brengt spanningen met zich mee. Onzekerheid en/of neerslachtige gevoelens kunnen meespelen en gevolgen hebben op de seksualiteit
- Nierfalen kan invloed hebben op de manier waarop u naar uzelf kijkt. U kunt minder zeker zijn over uw eigen lichaam bijvoorbeeld door verandering van het uiterlijk. Denk hierbij aan een dialysekatheter, shunt of littekens van operaties
- Nierfalen kan een ingrijpende invloed hebben op uw relatie. Het kan hechter worden maar soms kan de relatie ongelijkwaardiger worden. Dit kan zich ook uiteten op het gebied van seksualiteit
- Een ziekteproces kan verlies van werk betekenen en geldzorgen met zich meebrengen. Dit kan van invloed zijn op uw seksuele leven

## **Bespreekbaar maken**

Het kan moeilijk zijn om, naast praten over nierfalen, ook over uw seksuele gevoelens te praten. Toch is praten een belangrijke stap. Alleen of samen erkennen dat er een probleem is, kan het vertrouwen in uzelf en de partner vergroten. Soms is dit niet altijd mogelijk met uw partner. Het is goed te weten bij wie u terecht kunt.

U kunt terecht bij het nierfalenteam. Omdat u vaak met deze hulpverleners een vertrouwensband heeft opgebouwd, wordt het gemakkelijker om over seksuele problemen te praten.

Misschien voelt het ongemakkelijk om uw seksuele problemen te bespreken. Dat is begrijpelijk. Besef dat u niet alleen bent met dit probleem. Het is een veel voorkomend probleem en voor zorgverleners vertrouwd om daar over te praten. Leden van het nierfalenteam zullen u klacht serieus nemen en zorgen dat u de gerichte behandeling krijgt.

## **Behandel mogelijkheden**

### **Nefroloog/ Verpleegkundig Specialist**

Met vragen op lichamelijk gebied kunt u (eventueel samen met uw partner) altijd terecht. Deze zorgverleners kunnen beoordelen welke behandeling in uw geval gewenst is of doorverwijzen naar een gespecialiseerde zorgverlener. Wij kunnen uw seksuele hulpvraag bespreken in een multidisciplinair overleg. Daarin bekijken wij welke hulpverlener uw klacht het beste kan behandelen. Dit kan zijn de:

### **Uroloog/Androloog**

De uroloog kan bepalen wat bij u de oorzaak van de erectiestoornis is. De arts zal u in een gesprek specifieke vragen stellen. Hierdoor kunnen al veel lichamelijke oorzaken gevonden of uitgesloten worden.

### **Gynaecoloog**

De gynaecoloog behandelt vrouwen met pijn bij het vrijen, vaginisme en andere seksuele pijnstoornissen.

## **Seksuoloog**

Bij seksuele klachten zonder andere problemen kan een seksuoloog de aangewezen hulpverlener zijn om u te behandelen. Een seksuoloog is een arts of psycholoog die gespecialiseerd is in het geven van hulp bij seksuele problemen.

## **Meer informatie**

Meer informatie kunt u vinden op de volgende websites

- [www.sickandseks.nl](http://www.sickandseks.nl)
- [www.nieren.nl](http://www.nieren.nl)
- [www.nierwijzer.nl](http://www.nierwijzer.nl)
- [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)

## **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Stelt u deze dan gerust aan uw arts, verpleegkundig specialist of een van de leden van het nierfalenteam.