IBD en seksualiteit

Veel mensen met IBD ervaren veranderingen in hun seksualiteit. Dit kan zowel lichamelijke als geestelijke oorzaken hebben en vaak spelen verschillende oorzaken tegelijk een rol.

Als u IBD (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/darmontsteking-chronisch-ibd) heeft, kunt bijvoorbeeld angstig zijn voor de ziekte zelf of de mogelijke gevolgen ervan en daarom soms minder openstaan voor seks. Door de veranderingen in het lichaam kunt u zich onzeker voelen. Lichamelijke problemen zoals extreme vermoeidheid en gewrichtspijn kunnen directe invloed hebben op de seksuele beleving.

Het is zinvol om u af te vragen of de veranderingen het gevolg zijn van uw ziekte. Was uw seksuele relatie ook al moeizaam voordat u IBD kreeg? Seksuele veranderingen hebben invloed op uw relatie, maar andersom hebben relationele problemen ook invloed op de seksualiteit. En wanneer dit spanningen oplevert, heeft dit weer invloed op uw ziekte. Het helpt om veranderingen in seksualiteit met iemand te bespreken: uw partner, uw verpleegkundige of met een seksuoloog.

Welke onderliggende oorzaken en veranderingen zijn er?

U bent niet de enige bij wie intimiteit en seksualiteit verandert als gevolg van ziekte. Een veel gehoorde klacht is dat de zin in seks ontbreekt. Er zijn lichamelijke en psychische oorzaken waardoor de seksualiteit kan veranderen.

Veranderd zelfbeeld

Uw lichaam verandert door de IBD. Bijvoorbeeld omdat u veel bent aangekomen, of omdat u misschien een stoma heeft gekregen. U voelt zich misschien minderwaardig omdat u een chronische ziekte heeft, mogelijk voelt u zich minder aantrekkelijk of bent u bang verlaten te worden. Durft u misschien geen relatie aan te gaan als u single bent. Veranderingen en gedachten over uzelf kunnen invloed hebben op uw behoefte aan intimiteit en seks of op ontspannen vrijen.

Vermoeidheid

Vermoeidheid kan een gevolg zijn van opvlamming, bloedverlies, ‘s nachts naar toilet moeten, gewichtsverlies. Ook als de ziekte in remissie is, kan vermoeidheid een grote rol blijven spelen.

Gewrichtspijn

Pijnlijke gewrichten worden veroorzaakt door zwellingen in handen knieën, ellebogen en polsen. Hierdoor kunnen bepaalde standjes pijnlijk zijn.

Opvlammingen

Als de ziekte opvlamt, kan de zin in seks (tijdelijk) verminderd zijn.

Pijn

Complicaties van IBD zoals fistels en vernauwingen kunnen geslachtsgemeenschap ook pijnlijk maken. Ook interne littekens als gevolg van een operatie kunnen bij sommige bewegingen pijnlijk zijn.

Depressiviteit

Somberheid, zorgen, depressie kunnen zin in seks verminderen.

Na een operatie

Een operatie is ingrijpend, dus logisch dat uw hoofd dan niet naar vrijen staat. Duurt dit lang dan kunt u tegen het vrijen op gaan zien.

Gespannen bekkenbodem

Als uw ziekte vaak diarree veroorzaakt, bent u vaak getraind om uw ontlasting op te houden. Dat doet u met de bekkenbodemspieren. Als daar altijd spanning op staat, kan het lastig zijn deze te ontspannen. Vrouwen kunnen pijn krijgen bij penetratie (het naar binnen komen van de penis). Bij mannen kan het leiden tot erectieproblemen of kan het tot pijnlijk klaarkomen leiden.

Een verhoogde bekkenbodemspanning maakt dat (anale) seks pijnlijk is. Pijn, of angst voor pijn, kunnen maken dat u geslachtsgemeenschap uit de weg gaat.

Een verwijzing naar een bekkenfysiotherapeut kan dan verstandig zijn, die leert u om uw bekkenbodemspieren weer te ontspannen.

Laag testosteron

Dit hormoon heeft u nodig om u gevoelig te maken voor seksuele prikkels. De aanmaak ervan wordt bij IBD belemmerd door prednison en vervangers daarvan. Ook als u lange tijd geen seks heeft gehad kan uw testosteronspiegel dalen. Dit herstelt zich weer als u weer seks heeft en uw lijf er weer aan went.

Angst

Angst kan maken dat u geen lust ervaart. Angst bijvoorbeeld om ontlasting te verliezen, dat uw stoma gaat lekken of geur zal afgeven, dat u pijn gaat hebben of dat er lucht ontsnapt. Het helpt als u hierover kunt praten bijvoorbeeld met uw bedpartner.

Geen erectie

Voor erectieproblemen zijn verschillende oplossingen, afhankelijk van de oorzaak. Oorzaken kunnen zijn aangetaste zenuwen, testosterontekort, het gebruik van bepaalde medicijnen of psychische problemen. Het kan helpen om gewicht te verliezen, te stoppen met roken, of in gesprek te gaan met een psycholoog/seksuoloog.

Als leefstijlmiddelen niet helpen, zijn er andere hulpmiddelen zoals een vacuümpomp, plasbuismedicijnen, prikken en protheses. De erectiepil werkt alleen als u geen verstoring heeft in de zenuwen.

Fijne seks betekent niet per se penetratie! Voor een mannelijk orgasme is geen zaadlozing nodig, voor een vrouw is geen penetratie nodig. Er zijn vele manieren om het prettig te hebben met elkaar. Ga op zoek naar een nieuwe manier die bij jullie past.

Als u zonder partner bent

Wanneer u geen vaste partner heeft, kan het lastig zijn om iemand te vinden bij wie u zich lichamelijk en geestelijk volledig kunt uiten. Intimiteit en seksualiteit is niet altijd een gangbaar onderwerp dat u met vrienden of familie bespreekt. Voor een nieuwe partner staat u nu misschien niet open.

Het kan helpen om te praten met iemand die ook IBD of andere chronische ziekte heeft, ook over seksualiteit. Vaak loopt u tegen dezelfde dingen aan, dan is het fijn te weten dat u niet de enige bent.

Tips

- Op een andere manier vrijen, zoek een andere houding, anders kan ook stimulerend werken.
- Hulpmiddelen inzetten in de vorm van glijmiddel, vibrator, penisring.
- Emoties bespreken zodat uw partner weet wat er in u omgaat.
- Vooraf naar toilet gaan; dan heeft u minder kans op urineverlies.
- Vooraf darmspoelen; dan heeft u minder kans op verlies van ontlasting.

Tips voor de partner

- Het is belangrijk zo open en eerlijk mogelijk te praten over veranderingen op seksueel gebied zonder elkaar verwijten te maken.
- Blijf intimiteit zoeken in de vorm van knuffelen, elkaar aanraken en zoenen. Laat merken dat u op het totaalplaatje valt.
- Niet aandringen op seks.
- Eerlijk zeggen dat u het moeilijk vindt en niet doen alsof u het niet erg vindt.
- Praten en lachen, humor haalt de scherpe randjes eraf.
- Elkaar op een liefdevolle en respectvolle manier vertellen waar de grenzen en wensen liggen.
- Elkaar vragen stellen en goed luisteren waar behoeftes liggen; niet voor elkaar invullen.
- Geduld hebben: seksualiteit in een ingewikkeld onderwerp.
- Een stoma niet ontkennen maar het veranderde lichaam verkennen.
- Niet verwachten dat alles weer hetzelfde wordt als voorheen.

Code INT-904

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis