Behandeling

Longziekten en seksualiteit

Longziekten hebben invloed op de ademhaling, maar kunnen ook invloed hebben op de seksuele gezondheid.

Het is belangrijk om te benadrukken dat de invloed van een longziekte op seksualiteit en intimiteit voor elk persoon anders kan zijn. Sommige mensen hebben weinig tot geen problemen op het gebied van seksuele gezondheid, terwijl anderen meer problemen kunnen hebben. Het is belangrijk om te weten dat seksuele gezondheid een belangrijk deel van het algehele welzijn is. De zorgverlener kan eventuele zorgen met u bespreken, kan u helpen bij het vinden van oplossingen en ondersteuning geven.

(073) 553 24 63
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 17.00 uur

Wat heeft invloed op de intimiteit en seksualiteit?

Lichamelijke klachten

Klachten zoals kortademigheid, vermoeidheid, minder energie en spierzwakte kunnen seksuele activiteiten tegen houden of bemoeilijken.

Ademhalingsproblemen

Kortademigheid kan tijdens seksuele activiteit verergeren. Dit kan angst en stress geven, waardoor mensen minder zin in seks hebben of er minder van genieten. Ook de vermoeidheid speelt hierbij een rol.

Emotionele invloed

De diagnose en het leven met een longziekte kan emotionele stress veroorzaken, zoals angst en somberheid. Hierdoor wordt het zelfbeeld negatief beïnvloed, wat gevolgen heeft voor de intimiteit en seksualiteit. U kunt zich bijvoorbeeld meer onzeker over uw lichaam gaan voelen of twijfelen of u nog wel aantrekkelijk bent voor uw partner. Verandering in het zelfbeeld wordt veroorzaakt door:

Lichamelijke verandering

Een longziekte kan leiden tot lichamelijke veranderingen zoals gewichtsverlies, verminderd spiermassa, kortademigheid en vermoeidheid. Deze veranderingen kunnen het zelfbeeld beïnvloeden. Uw eigenwaarde of zelfvertrouwen kan verminderen.

Beperkingen in activiteiten

Kortademigheid en vermoeidheid kunnen ervoor zorgen dat u uw hobby’s en plezierige activiteiten minder goed kan uitvoeren. Dit kan leiden tot gevoelens van frustratie, hulpeloosheid en verlies van zelfstandigheid.

Sociale isolatie

Sommige mensen kunnen zich terugtrekken uit sociale activiteiten omdat ze zich schamen voor hoesten of kortademigheid in het openbaar. Dit kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid, isolatie en een negatief zelfbeeld.

Medicijnen

Sommige medicijnen kunnen bijwerkingen hebben die invloed hebben op de seksualiteit. Voorbeelden hiervan zijn: erectiestoornissen, minder zin hebben, verminderde vochtigheid in de vagina en niet kunnen klaarkomen. U kunt dit altijd met uw behandelaar bespreken.

Wat kunt u zelf doen?

Communicatie

Praat met uw partner over uw gevoelens, zorgen en behoeften die te maken hebben met seksualiteit en uw longziekte. Het delen van uw gedachten kan zorgen voor begrip en ondersteuning.

Ademhalingsoefeningen

Leer ademhalingstechnieken die u kunnen helpen omgaan met kortademigheid tijdens seksuele activiteiten. Het beheersen van uw ademhaling kan de angst verminderen en de ervaring verbeteren.

Vermijd vermoeidheid

Plan seksuele activiteiten op momenten dat u het meeste energie heeft, zoals na het nemen van uw medicijnen.

Probeer andere posities

Probeer verschillende seksuele posities uit die minder inspannend zijn voor uw ademhaling. Zoek naar posities waarbij u makkelijk kunt ademen en ontspannen.

Gebruik hulpmiddelen

- U kunt nadenken over het gebruik van hulpmiddelen zoals kussens of steunen om fijnere posities mogelijk te maken en vermoeidheid te verminderen.
- Gebruik voor seksuele activiteiten een puffer.

Gezonde leefstijl

Probeer regelmatig te bewegen, gezonde voeding te eten en te stoppen met roken als u dat doet. Dit kan uw welzijn verbeteren en een positieve invloed hebben op uw seksualiteit. Meer over een gezonde leefstijl leest u in de folder 'Uw gezonde leefstijl' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gezondeleefstijl).

Professionele hulp

Vraag hulp aan een zorgverlener of seksuoloog als u specifieke problemen ervaart die invloed hebben op uw seksuele leven. Zij kunnen adviezen geven.

Tips voor partners

Het kan voor de partners moeilijk zijn om om te gaan met veranderingen in seksualiteit en intimiteit.

Communicatie

Praat met uw partner over zijn/haar gevoelens, zorgen en behoeften die te maken hebben met seksualiteit en een longziekte. Luister actief naar wat uw partner u vertelt en probeer u in te leven en begrip te tonen.

Wees geduldig

Een longziekte kan lichamelijke en emotionele problemen veroorzaken die invloed kunnen hebben op uw seksuele relatie. Wees geduldig en begripvol terwijl u samen manieren vinden om hiermee om te gaan.

Pas verwachtingen aan

Ben bereid om verwachtingen over seksuele activiteiten aan te passen aan de mogelijkheden en grenzen van uw partner. Dit kan betekenen dat u bereid bent om minder seksuele activiteiten te hebben of ze aan te passen aan wat uw partner nodig heeft en zich prettig bij voelt.

Toon liefde en genegenheid op andere manieren

U kunt uw liefde en genegenheid op andere manieren tonen dan alleen door seksuele activiteiten. Knuffels, kusjes en aanrakingen zijn ook manieren om intimiteit en verbondenheid te laten zien.

Bied ondersteuning

Moedig uw partner aan om gezonde gewoonten te behouden, zoals regelmatig bewegen en het volgen van medische behandelingen. Moedig uw partner aan wanneer dat nodig is.

Professionele hulp

Het kan helpen om samen professionele hulp te zoeken. U kunt met uw zorgverlener bespreken waar u het beste begeleiding kunt krijgen. Een getrainde professional kan u beiden helpen om beter te communiceren en manieren te vinden om de seksuele relatie te verbeteren.

Zorg voor uzelf

Vergeet niet om ook goed voor u zelf te zorgen. Het kan zwaar zijn om de partner van iemand met een chronische aandoening te zijn. Neem daarom de tijd voor zelfzorg en zoek steun als u dat nodig heeft.

Waar kunt u hulp vinden?

U kunt uw probleem in vertrouwen bespreken met de longverpleegkundige, verpleegkundig specialist, longarts of de maatschappelijk werker in uw behandelteam.

Als u dat wilt, kunnen zij u doorverwijzen naar het Centrum voor Seksualiteit van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Afhankelijk van de oorzaak van uw probleem, krijgt u hier hulp van een seksuoloog, gynaecoloog of uroloog.

- De gynaecoloog en uroloog behandelen seksuele problemen met een lichamelijke oorzaak.
- De seksuoloog helpt bij een psychische oorzaak van uw klachten of als er relatieproblemen zijn.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen? Stelt u die dan gerust tijdens de volgende afspraak aan uw zorgverlener. U kunt ook bellen om een afspraak te maken naar de polikliniek Longgeneeskunde, telefoonnummer (073) 553 24 63.

Betrokken afdelingen

Longgeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/longgeneeskunde)

Meer informatie

Seksualiteit.nl (https://seksualiteit.nl/)
Op de website seksualiteit.nl vindt u informatie, tips en oefeningen om u te helpen bij vragen rond seksualiteit.

Seksualiteit en intimiteit tijdens ziekte (https://sickandsex.nl/)
Sick and Sex heeft als doel om iedereen die geconfronteerd wordt met ziekte op toegankelijke wijze informatie te bieden op het gebied van seksualiteit, intimiteit en relatie.

Code LON-109

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis