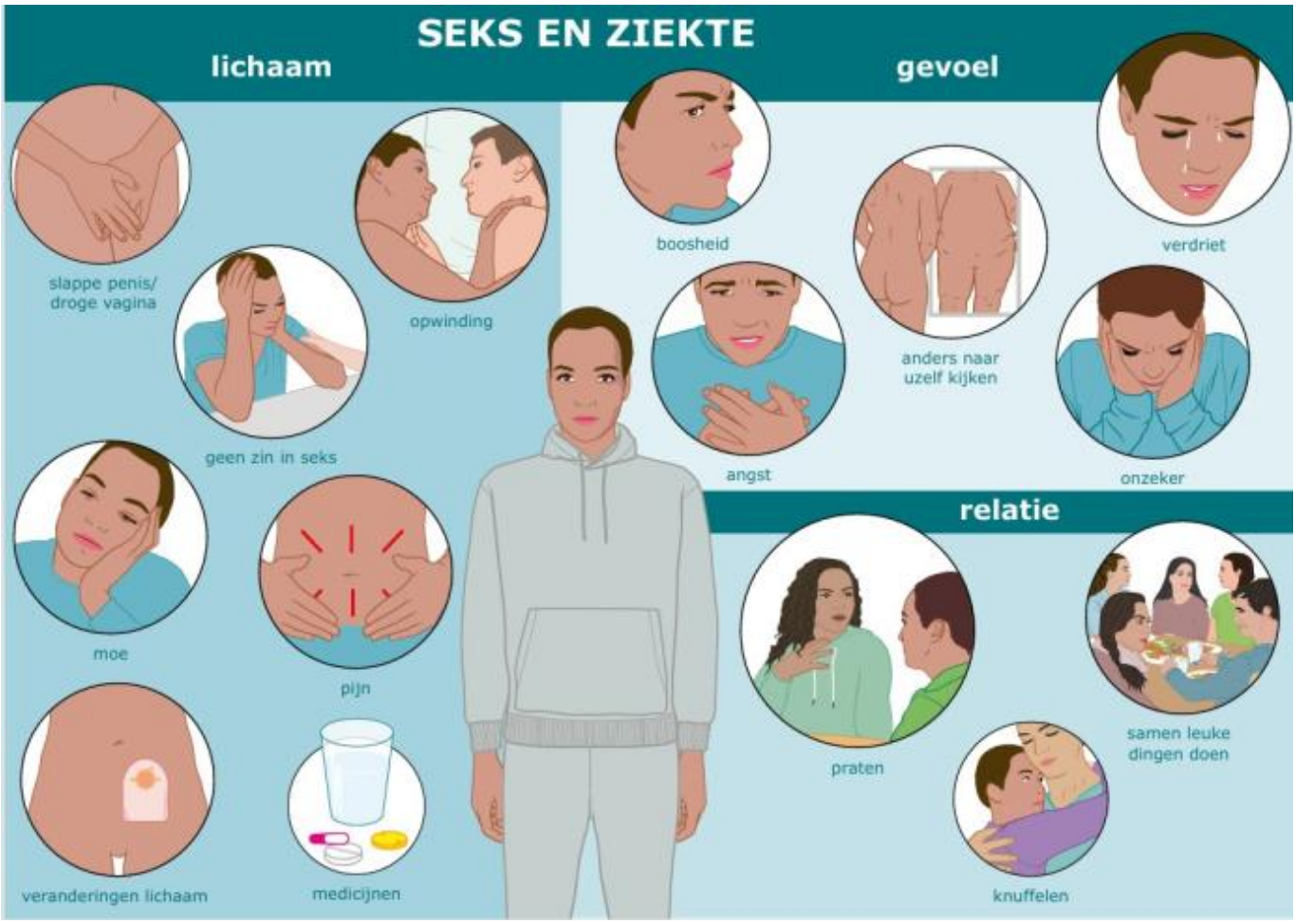
Nierziekten en seksualiteit

Mensen met een chronische nierziekte kunnen seksualiteit en intimiteit anders gaan beleven. Hier zijn zowel lichamelijke als psychische (geestelijke) oorzaken voor.

Hieronder leest u meer over de mogelijke veranderingen op het gebied van seksualiteit. We beschrijven welke klachten kunnen voorkomen en waardoor dat komt, en hoe we deze kunnen behandelen.

In onze zorgverlening vinden we aandacht voor seksualiteit belangrijk. Daarom vragen we u tijdens een consult of er klachten zijn op seksueel vlak. U bepaalt zelf wat u hierover wilt vertellen.

Bekijk hier de praatplaat Seks en ziekte (Let op: copyright!)



Welke seksuele problemen kunnen optreden?

De seksuele problemen die mensen met nierziekten kunnen krijgen, zijn uiteenlopend. Niet alle problemen komen bij iedereen voor.

Bij mannen en vrouwen:

- Minder zin hebben in seks.
- Niet of heel moeilijk tot een hoogtepunt (orgasme) kunnen komen.

Bij vrouwen:

- Pijn bij het vrijen.
- Vaginale ontsteking.

Bij mannen:

- Geen zaadlozing.
- Erectieproblemen: problemen met het stijf worden en/of blijven van de penis.

Welke lichamelijke oorzaken zijn er?

Laag testosteron

Het kan zijn dat uw testosterongehalte verlaagd is. De arts kan dit laten onderzoeken in uw bloed. Testosteron is een hormoon dat een belangrijke rol speelt bij de gevoeligheid voor seksuele prikkels. Als uw testosterongehalte laag is, kunnen de zin en het plezier in seks afnemen.

Zenuwbeschadiging

Bij nierpatiënten kunnen bepaalde afvalstoffen in het bloed zich ophopen. Hierdoor kan een zenuwbeschadiging ontstaan. Dit geeft mogelijk problemen met erectie, orgasme en zaadlozing.

Jeuk

Opstapeling van afvalstoffen (fosfaten) in het lichaam kan leiden tot jeuk en daardoor tot minder zin in seks.

Aderverkalking

Bij veel nierpatiënten is sprake van aderverkalking. Bij mannen kan dit erectieproblemen geven, doordat de zwellichamen in de penis aangetast raken. Bij vrouwen kan een verminderde bloedtoevoer naar de vagina ervoor zorgen dat de vagina minder vochtig wordt bij opwinding.

Vermoeidheid

Door vermoeidheid, bijvoorbeeld als gevolg van bloedarmoede, kunt u minder zin en energie hebben om te vrijen.

Medicijnen

Soms spelen medicijnen tegen hoge bloeddruk een rol bij seksuele problemen. Dat geldt ook voor medicijnen tegen depressie.

Welke psychische oorzaken zijn er?

Veranderd zelfbeeld

Mensen met een chronische nierziekte kunnen een grauwe huidskleur krijgen en een veranderde lichaamsgeur. Bij sommige mensen zorgt dit voor een negatief zelfbeeld. Mogelijk voelt u zich minder aantrekkelijk of bent u bang voor afwijzing.

Onzekerheid over de ziekte

Onzekerheid over het verloop van de ziekte, sombere gevoelens en moeite om de ziekte te accepteren kunnen leiden tot spanningen. Hierdoor kunt u minder zin hebben in seks of er minder van genieten.

Relatieproblemen

Soms ontstaan er door de nierziekte relatieproblemen. Er verandert veel in uw leven maar ook in het leven van uw partner. De nierziekte zorgt mogelijk voor een andere rol- en taakverdeling binnen uw relatie, waardoor de seksualiteit onder druk kan komen te staan. Een goede relatie met uw partner is een voorwaarde voor een gezonde seksuele relatie.

Waar vindt u hulp?

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

Daarnaast is het mogelijk om in gesprek te gaan met een verpleegkundige die aanvullend is opgeleid tot sekscounselor. Deze verpleegkundige is gemakkelijk toegankelijk. U kunt met haar in contact komen via een van de dialyseverpleegkundigen, of door te mailen naar nierenintimiteit@jbz.nl. Zij kan samen met u uw vragen of zorgen rond seksualiteit en intimiteit bespreken en waar nodig passende ondersteuning bieden. Gesprekken zijn vertrouwelijk en vinden plaats in een ruimte die privacy biedt.

Als u dat wenst, kunnen uw zorgverleners u doorverwijzen naar het Centrum voor Seksualiteit (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/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 zoals hormoon-, bloedvat- of zenuwproblemen.
- De seksuoloog helpt bij een psychische oorzaak van uw klachten of als er relatieproblemen zijn.

Wat kunt u zelf doen?

- Praat met uw partner over uw (seksuele) problemen en uw emoties. Geef aan wat u wil en waar u behoefte aan heeft. Geef ook uw partner ruimte om zijn of haar wensen te bespreken. Vul het niet voor elkaar in.
- Ga na wat u en uw partner opwindt. Gebruik uw fantasie. U kunt ook hulpmiddelen inzetten zoals glijmiddel, vibrator, penisring.
- Kies het juiste tijdstip om te vrijen; niet als u te moe bent.
- Neem een ontspannen houding aan en kies bijvoorbeeld voor een andere (minder actieve) rol tijdens de seks.
- Heeft u een PD-katheter (voor buikdialyse)? Laat de vloeistof voor het vrijen weglopen en houd de katheter op zijn plaats met een bandje.

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 dialysekatheter niet ontkennen maar het veranderde lichaam verkennen.
- Niet verwachten dat alles weer hetzelfde wordt als voorheen.

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 een nierziekte 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.

Meer informatie en vragen

Kijk op voor meer betrouwbare informatie op:

- www.nierstichting.nl (https://nierstichting.nl/)
- www.nieren.nl (https://www.nieren.nl/)
- www.seksualiteit.nl (https://seksualiteit.nl/)

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stelt u die gerust tijdens het eerstvolgende bezoek aan uw behandelaar of neem telefonisch contact op voor een afspraak.

Code int-702

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis