

Transplantatiecentrum

Intimiteit, seksualiteit en veilig vrijen na orgaantransplantatie

Intimiteit, seksualiteit en veilig vrijen na orgaantransplantatie

Inleiding

U hebt deze brochure gekregen omdat u net een donororgaan hebt ontvangen. Wellicht hebben u en/of uw partner vragen over intimiteit, seksualiteit en veilig vrijen. Deze brochure kan u een steuntje in de rug geven om uw vragen of problemen op dit gebied te beantwoorden of bespreekbaar te maken. Vragen hierover kunt u stellen aan uw huisarts, uw specialist, de verpleegkundige specialist of de verpleegkundig consulent in het UMCG. Eventueel kunt u doorverwezen worden naar een maatschappelijk werker, een psycholoog of een seksuoloog.

In deze brochure wordt de neutrale - en daardoor ook wat afstandelijke - term 'partner' gebruikt, ongeacht de relatievorm.

Intimiteit na een orgaantransplantatie

Samen zijn, tederheid, knuffelen; er zijn veel benamingen en invullingen voor intimiteit. Het is aan ieder voor zichzelf om te bepalen welke invulling je hieraan geeft. Maar dit kan veranderen na een orgaantransplantatie. Waar je vóór transplantatie misschien alleen maar behoefte of energie had voor knuffelen, kun je nu misschien een andere invulling geven aan intimiteit. U en/of uw partner krijgen wellicht een andere rol in de relatie en dat is voor elke betrokkene wennen. Probeer elkaar weer te vinden in elke vorm van intimiteit en maak dit bespreekbaar.

Seksualiteit na een orgaantransplantatie

Seksualiteit is een veelomvattend begrip. Het is niet alleen geslachtsgemeenschap maar, zoals hierboven beschreven, zijn intimiteit en tederheid ook een onderdeel van seksualiteit.

Seksualiteit is belangrijk in ons dagelijks leven en kan voor extra plezier in het leven zorgen.

Een goede onderlinge communicatie is de sleutel tot een liefdevolle relatie en de eerste stap naar het aangaan van een seksuele relatie. Een ziekte of operatie kan het gevoel van intimiteit en seksualiteit in een relatie verstoren.

Praten over seksualiteit

Praten over uw ziekte kan soms al moeilijk zijn, laat staan praten over de veranderingen in intimiteit en seksualiteit als gevolg van uw ziekte of behandeling. U ziet en hoort genoeg over seks in de media, maar zelf over intieme gevoelens praten is een heel ander verhaal. Ook lotgenoten en hulpverleners hebben vaak moeite om seksualiteit bespreekbaar te maken. Toch is het goed om advies of hulp te zoeken als u problemen ervaart.

Weer beginnen met seks na de transplantatie

Artsen raden meestal aan om na de transplantatie vier tot zes weken te wachten met seks. De periode van vier tot zes weken geeft u de kans om te herstellen en om uw uithoudingsvermogen en behoefte aan intimiteit terug te krijgen. Ook zullen eventuele pijnklachten in deze periode afnemen. Het geeft u en uw partner ook de kans om zorgen en gevoelens te delen, en zorgt ervoor dat uw relatie op een rustige en ontspannen manier wordt hervat. Na de operatie kan het ook nodig zijn uw seksuele gewoonten tijdelijk aan te passen door bijvoorbeeld een andere houding uit te proberen zodat u geen druk uitoefent op uw operatiewond.

Na de transplantatie kunnen vrouwen die in de vruchtbare leeftijd zijn snel weer vruchtbaar worden, ook als de menstruatie nog niet weer begonnen is. Een ongeplande zwangerschap na transplantatie is ongewenst. Voorbehoedsmiddelen zijn daarom noodzakelijk bij geslachtsgemeenschap.

Heeft u (vrouw of man) een kinderwens, bespreek dit dan met uw arts.

Mogelijke oorzaken voor verminderde seksualiteit

Het is niet ongebruikelijk om minder zin in seksuele activiteiten te hebben als u zich lichamelijk niet goed voelt, moe bent en te maken hebt met pijn, vermoeidheid, misselijkheid enzovoorts. Ook kunnen emotionele problemen zich vermengen met lichamelijke klachten en invloed hebben op intimiteit en seksualiteit.

Hieronder vindt u een overzicht van factoren die invloed kunnen hebben op intimiteit, seksualiteit en veilig vrijen. Dit overzicht helpt u deze klachten vroeg te herkennen zodat u oplossingen kunt vinden om er mee om te gaan.

Problemen bij het hervatten van uw seksuele relatie kunnen veroorzaakt worden door:

- verwerking van ziekte en de transplantatie
- bijwerkingen van bepaalde medicijnen
- klachten van de operatiewond of het litteken
- verminderd zelfvertrouwen door een veranderd lichaamsbeeld
- gewijzigde rolverdelingen en relaties
- lichamelijke problemen zoals vermoeidheid, pijn, zwakte, vaginale droogheid, schimmelinfecties, impotentie
- psychische problemen
- problemen in de relatie
- een ontregelde bloedsuikerspiegel.

Invloed van medicijnen op seksualiteit (zie Informatie Medicijnen op pag. 11 van deze brochure)

Sommige medicijnen kunnen het seksuele functioneren beïnvloeden, dit zijn onder andere:

- medicijnen tegen een hoge bloeddruk
- medicijnen tegen somberheid
- medicijnen tegen epilepsie
- cholesterolverlagende medicijnen
- medicijnen om afstoting te voorkomen.

Breng eventuele moeilijkheden of onzekerheden altijd ter sprake. Bekijk samen met uw huisarts, uw specialist, de verpleegkundige specialist of de verpleegkundig consulent in het UMCG welke medicijnen invloed kunnen hebben op uw seksualiteit. Vaak zijn het de kleine aanpassingen die al een groot deel van het probleem kunnen verhelpen. Weet dat u niet de enige bent.

Veranderingen in uw lichaamsbeeld

Transplantatiepatiënten ervaren soms een veranderd lichaamsbeeld als gevolg van hun ziekte en operatie. Ook de bijwerkingen daarvan kunnen hierop van invloed zijn, bijvoorbeeld door operatielittekens, gewichtstoename, gewichtsafname of veranderende haargroei waardoor er een negatief zelfbeeld kan ontstaan. Operatielittekens kunnen ervoor zorgen dat iemand zich niet naakt of ongekleed durft te tonen aan de partner. Zo kan bijvoorbeeld het operatielitteken na een hart- of longtransplantatie een sterk verminderd gevoel of zelfs een pijnlijk gevoel in de borsten veroorzaken. Als iemand bezorgd is over zijn of haar lichaamsbeeld helpt geruststelling meestal niet voldoende. Praat hierover met uw partner of met een hulpverlener in uw behandelteam. Partners kunnen ook bezorgd zijn over de veranderingen van het lichaam van hun partner en hebben wellicht ook de behoefte om hierover te praten.

Tips voor het omgaan met een veranderd lichaamsbeeld:

- Neem de tijd om lichamelijk te herstellen van de operatie en opnieuw vertrouwd te raken met uw lichaam.
- Word geleidelijk aan actiever om uw uithoudingsvermogen te versterken.
- Streef naar een gezond lichaamsgewicht.
- Door lotgenotencontact kunt u uw vragen en zorgen met anderen delen.

Vermoeidheid

Gevoelens van vermoeidheid komen veel voor in de herstelperiode na een transplantatie. De klachten zijn soms vaag zoals een gebrek aan energie, een toegenomen behoefte om te rusten na normale activiteiten, moeite met het voltooien van dagelijkse activiteiten en zich slecht kunnen concentreren of niet helder kunnen denken.

Tips voor het omgaan met vermoeidheid:

- Rangschik uw bezigheden naar belangrijkheid om energie te sparen.
- Plan belangrijke activiteiten op momenten dat u de meeste energie heeft. Dit zijn wellicht ook de goede momenten om weer met seksuele activiteiten te beginnen.
- Zorg voor voldoende beweging, daar krijgt u energie van.
- Zorg voor gezonde voeding en een goed eetpatroon. Een diëtist kan u desgewenst adviseren.
- Houd een normale slaaproutine aan. Te veel of te weinig slaap kan ook vermoeidheid veroorzaken.

Specifieke aandachtspunten bij vrouwen

Vrouwelijke transplantatiepatiënten krijgen soms te maken met vaginale droogheid. Dit kan mede veroorzaakt worden door een

verminderde afweer als gevolg van de medicijnen die u gebruikt om afstoting te voorkomen. Hierdoor kan de geslachtsgemeenschap pijnlijk zijn of contactbloedingen veroorzaken. In alle gevallen is het goed uw huisarts te raadplegen om een andere oorzaak (zoals een infectie) uit te sluiten. Om vaginale droogheid te verminderen zijn er verschillende niet-hormonale crèmes en gels bij apotheek en drogist verkrijgbaar die voorafgaand aan de gemeenschap aangebracht kunnen worden. Om urineweginfecties te voorkomen is het advies aan vrouwen (met name na niertransplantatie) om kort na de geslachtsgemeenschap uit te plassen.

Specifieke aandachtspunten voor mannen

Mannelijke transplantatiepatiënten krijgen soms te maken met erectiestoornissen of impotentie. Dit kan mede veroorzaakt worden door medicatie zoals bètablokkers. Hierdoor kan geslachtsgemeenschap moeizaam gaan of niet mogelijk zijn. Breng eventuele moeilijkheden of onzekerheden altijd ter sprake. Bekijk samen met uw huisarts, uw specialist, de verpleegkundige specialist of de verpleegkundig consulent in het UMCG welke medicijnen invloed kunnen hebben op uw seksualiteit.

Veilig vrijen na orgaantransplantatie en het risico op seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA)

Na orgaantransplantatie gebruikt u medicatie zoals immunosuppressiva. Deze medicatie verlaagt uw weerstand en verhoogt het risico op besmetting. Het gebruik van condooms vermindert de kans op besmetting met SOA's, zoals candida, chlamydia, gonorrhoe, herpes, genitale wratten, Hepatitis B, Hepatitis C, HIV, lues en dergelijke. Vanwege uw medicijngebruik kunnen deze aandoeningen bij u soms heftiger verlopen of minder goed te behandelen zijn. Bij vaginale afscheiding, jeuk of andere onverklaar-

bare klachten is het verstandig om contact op te nemen met uw huisarts om een infectie uit te sluiten of te laten behandelen. Vraag of uw partner ook behandeld moet worden. Als u en/of uw partner wisselende seksuele contacten heeft, doet u er goed aan om condooms te gebruiken. Als u een (nieuwe) partner heeft en u wilt zonder condooms vrijen, stel dan eerst vast welke risico's u beiden in het verleden heeft gelopen. Om zeker te zijn dat u en uw partner geen SOA hebben, kunt u zich allebei laten onderzoeken bij de huisarts of bij de GGD in uw woonplaats. Het advies is om condooms te gebruiken tot de testuitslagen bekend zijn.

Neem condooms mee uit Nederland als u op reis gaat naar het buitenland, ook al bent u vooraf niet van plan om seks te hebben. Condooms zijn in het buitenland minder gemakkelijk verkrijgbaar, de kwaliteit kan slechter zijn en de maten kunnen afwijken. Doe condooms tijdens een vliegtreis in de handbagage; de lage temperatuur in de laadruimte van een vliegtuig kan de condooms beschadigen.

Professionele hulp

Professionele hulp kan geboden worden door iemand die deskundig is op het gebied van intimiteit en seksualiteit. Dat kan uw huisarts, uw transplantatiearts, een gespecialiseerd verpleegkundige, een maatschappelijk werker, een psycholoog, of seksuoloog zijn. De meeste universitaire centra hebben een polikliniek Seksuologie of een seksuoloog die werkzaam is bij de afdeling Gynaecologie of Urologie. Uw huisarts of transplantatiearts kan u verwijzen naar laatst genoemde hulpverleners. (voor adressen zie: www.nvvs.info/consumenten/seksuele-gezondheid)

Aanvullende informatie

Bij onderstaande instanties kunt u terecht voor aanvullende of interessante informatie.

Nederlandse Vereniging voor Seksuele Hervorming (NVSH)

www.nvsh.nl

Hulp telefoon NVSH (Infolijn) 0900 – 9212 (hieraan zijn geen kosten verbonden)

Nederlandse Vereniging voor Seksuologie

www.nvvs.info

Stichting Rutgers WPF Kenniscentrum Seksualiteit

www.rutgerswfpf.nl

Sense, GGD Centrum voor seksuele gezondheid en SOA

www.sense.info

Nationaal Hepatitis Centrum

www.hepatitis.nl

Hepatitis Infolijn: 033 – 422 09 88

Expertisecentrum voor HIV/aids

www.soa.nl

Seksualiteit in relatie met diabetes mellitus

www.diabetesfonds.nl/complicatiesvandiabetes

Informatie medicijnen

Medicijnen tegen hoge bloeddruk	Medicijnen tegen somberheid (anti depressiva)	Medicijnen tegen epilepsie	Cholesterol verlagende middelen	Medicijnen om afstoting te voorkomen
Selokeen <i>Impotentie door een lagere bloeddruk</i>	Citalopram <i>Minder zin in vrijen, moeilijke erectie en vertraagde zaadlozing</i>	Depakine <i>Borstvorming bij mannen. Menstruatiestoornissen en haargroei op (mannelijke) plaatsen. Denk aan borst, kin, wangen en bovenlip</i>	Simvastatine <i>Vermoeidheid, depressie en angst</i>	Cellcept <i>Angst en depressie wat weerslag kan hebben op uw intimiteit en seksualiteit</i>
Metropolol <i>Impotentie door een lagere bloeddruk</i>				Neoral <i>Gezwellen borsten, pijnlijke of uitblijven van de menstruatie</i>
Amlodipine <i>Borstvorming bij mannen en impotentie</i>				Prograf <i>Angst Verhoogde bloedsuikers (zie de invloed van DM type 2 op seksualiteit)</i>
Doxazosine <i>Impotentie, verminderde hoeveelheid zaadvloeistof, langdurige en pijnlijke erectie</i>				Advagraf <i>Angst Verhoogde bloedsuikers (zie de invloed van DM type 2 op seksualiteit)</i>
				Sirolimus <i>Onregelmatige menstruatie</i>

Aantekeningen

