

Fibromyalgie en seksualiteit

Fibromyalgie kan op vele manieren invloed hebben op uw leven. Dat geldt ook voor uw seksleven. Wat als door fibromyalgie seks niet meer vanzelfsprekend is? Toch zijn er genoeg mogelijkheden om intiem te blijven. In deze folder geven we u hier meer informatie over.

Wat zijn mogelijke problemen?

Uw aandoening zorgt mogelijk voor pijn, stijfheid of vermoeidheid. Erectieproblemen of een verminderd libido komen soms als bijwerking van bepaalde medicijnen voor. Dit kunnen belemmerende factoren zijn. U voelt zich mogelijk gefrustreerd of minder zeker van uzelf. Toon begrip voor uzelf en wees begripvol naar uw partner. Accepteer de nieuwe situatie. Dan ontstaat er ruimte om op zoek te gaan naar mogelijkheden waarop u wél van intimiteit en seksualiteit kunt genieten.

Sta open voor verandering

Als de invulling van uw seksleven niet meer gaat zoals u gewend was, kan de zoektocht naar verandering een positieve invloed hebben. Bespreek met uw partner waar uw behoeften liggen en ga op zoek naar andere mogelijkheden.

Wat kan uw behandelaar voor u doen?

Intimiteit en seksualiteit is heel persoonlijk. Dit zijn misschien niet de dingen waar u gemakkelijk met een ander over praat. Soms is het al lastig om het samen met uw partner te bespreken. Het is belangrijk dat u weet dat u seksuele problemen kunt bespreken met uw huisarts. Uw huisarts kan uitleg geven, zo nodig geruststellen en oplossingen bieden met advies.

Wat kunt u zelf doen?

Door vooraf bijvoorbeeld een wandeling te maken, maakt u uw lichaam al warm en soepel. Een warme douche of bad kan helpen. Door dat eventueel samen met uw partner te doen, kan dit al bijdragen aan de intimiteit. Als vermoeidheid een belangrijke factor is, doe dan gerust vooraf een dutje. Of plan uw intieme moment op een ander moment van de dag waar u wel fit bent.

Betrek uw partner

Voor een fijn seksleven is het van belang om met elkaar te blijven praten. Als beide partijen niet open zijn over wat hen bezig houdt, verdriet geeft of pijn doet dan kan er een negatieve

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

sfeer ontstaan. Als er voldoende vertrouwen en respect is in een relatie kun je tot oplossingen komen.

Meer informatie:

Over dit onderwerp is online veel te vinden. Een goede bron voor dit onderwerp is de website van ReumaNederland. Daar vindt u goede informatie over dit onderwerp zowel voor mensen met een partner als voor singles.

<https://reumanederland.nl/leven-met/seksualiteit-en-zwangerschap/seksualiteit/>