

Kanker en seksualiteit

Inleiding

Deze folder is bedoeld om u open en eerlijke informatie te geven over seksualiteit bij en na kanker. Tevens bedoeld om handvatten te bieden om seksualiteit bespreekbaar te maken met uw partner, uw naaste, uw arts of iemand anders die u vertrouwt.

Kanker en seksualiteit lijkt misschien een merkwaardige combinatie. Bij seksualiteit denken we meestal aan plezier en ontspanning. Kanker roept vaak spanning en angst op. Daardoor is seksualiteit niet het eerste waar je je mee bezig houdt als de diagnose kanker vastgesteld wordt.

Vaak is de eerste zorg overleven, zorgen dat die kanker weggaat. Dus de aandacht gaat naar de ziekte en mogelijke behandeling(en). Seks verdwijnt naar de achtergrond.

In het begin zult u dat niet eens zo in de gaten hebben. Zaken zoals de behandeling eisen immers al uw aandacht op. Maar op een later moment kunt u merken dat het fenomeen seksualiteit een andere plaats heeft gekregen wat wellicht effect heeft op uw relatie. Seks en intimiteit zijn voor veel mensen heel belangrijk en het is een ieder gegund dat er zoveel mogelijk wordt gedaan om dit goed te krijgen of te houden.

De invloed van kanker op uw seksleven

Kanker heeft invloed op de beleving van seksualiteit en intimiteit in een relatie. Hoe groot de impact is, verschilt per persoon. Geen verhaal is hetzelfde. Maar dát er voor veel patiënten en hun partner het een en ander verandert, is een feit. Als je de diagnose kanker krijgt, is het niet vreemd dat seksualiteit en intimiteit tijdelijk meer naar de achtergrond verdwijnen. Maar als het leven verder gaat en er weer ruimte voor komt, blijkt er misschien wel van alles te zijn veranderd. Zowel op lichamelijk, emotioneel als relationeel gebied.

Veranderingen op gebied van seksualiteit

Zoals aangegeven kan kanker, maar ook de behandeling, invloed hebben op uw seksleven. Zowel de kanker als de behandeling(en) kunnen zorgen voor veranderingen in uw lichaam. Denk bijvoorbeeld aan verandering van:

- **De geslachtsorganen** (vagina, baarmoeder, eierstokken, penis of prostaat)

Het verwijderen van geslachtsorganen kan er voor zorgen dat de hormoonhuishouding anders gaat functioneren. Dit kan er voor zorgen dat de techniek (bijv. het krijgen van een erectie) niet meer kan functioneren of dat de zin in vrijen afneemt.

- **De borsten**

De borsten zijn een onderdeel van de beleving in seksualiteit. De ziekte en de behandelingen kunnen er voor zorgen dat u of uw partner op een andere manier naar uw borsten kijkt. Dat kan zijn, omdat ze veranderd zijn in grootte, vorm en gevoel.

- **De huid**

Bij intiem contact is het aanraken heel belangrijk. Het kan zijn dat uw huid anders reageert dan u gewend bent. De huid kan meer of juist minder gevoelig zijn waardoor aanrakingen minder prettig aanvoelen.

- **Erectiestoornissen**

Na een ingreep kan het krijgen van een erectie niet meer vanzelfsprekend zijn. Maar ook andere oorzaken kunnen er voor zorgen dat het krijgen van een erectie anders gaat dan u gewend bent. Hierbij kunt u denken aan vermoeidheid, bepaald medicijngebruik en het geen zin hebben in vrijen.

- **Vaginale droogheid**

Voor penetratie dient de vagina vochtig te zijn. Als deze droog blijft is penetratie pijnlijk wat een negatief gevoel kan oproepen bij de gedachte aan vrijen. Er zijn verschillende oorzaken voor vaginale droogheid. Hierbij kunt u denken aan een ingreep aan de vagina, maar ook vermoeidheid, bepaald medicijngebruik (bijv. chemotherapie of hormonale therapie) of het geen zin hebben in vrijen (libidogevoel).

- **Verminderde of geen zin in vrijen**

Het belangrijkste ingrediënt voor vrijen is het zin hebben in vrijen. De diagnose, maar zeer zeker ook de behandelingen, kunnen er voor zorgen dat deze zin vermindert of zelfs verdwijnt.

- **Veranderd zelfbeeld**

Bij vrijen is het van belang dat je je aantrekkelijk voelt voor je partner. Als gevolg van behandeling zoals bv een operatie of een andere behandeling kan je zelfbeeld veranderen waardoor ook de mate van aantrekkelijkheid anders wordt beleefd.

- **Veranderde rolpatronen**

Door de ziekte, maar ook door de behandeling(en) veranderen rolpatronen binnen een relatie. Het kan zijn dat uw partner nu een zorg rol heeft. In een zorgende rol kan het lastig zijn om de beminnde rol (weer) aan te nemen.

Problemen bij seksualiteit

Iedereen gaat anders om met seksualiteit. Het is moeilijk aan te geven wanneer iets een probleem is. U bent degene die veranderingen opmerkt in uw seksuele leven en u bepaalt of dit een negatieve invloed heeft. De volgende tips en adviezen willen wij u meegeven:

- **Open communicatie**

Probeer open te praten met uw partner over de veranderingen in uw lichaam die wellicht niet zichtbaar zijn, maar wel voelbaar zijn voor u. Probeer uw partner niet af te wijzen als deze zin in vrijen heeft, geef neutraal aan hoe het voor u voelt.

- **Ontdek wat wel mogelijk is**

Het kan zijn dat door de behandeling het fysiek minder makkelijk is om seks te hebben. Probeer in plaats van stil te staan in wat niet meer gaat, te kijken naar wat wel mogelijk is. U kunt hierbij zo nodig gebruik maken van hulpmiddelen. Denk hierbij aan glijmiddel, bepaalde pompjes of erotische filmpjes.

- **Vraag hulp**

Wanneer het niet lukt om samen met uw partner een weg te vinden op het gebied van seksualiteit, is het mogelijk om een doorverwijzing te vragen voor ondersteuning. Hierbij kunt u denken aan bijv. een seksuoloog of een doorverwijzing naar de uroloog/ gynaecoloog.

Wat is een seksuoloog

Een seksuoloog is een arts of psycholoog die extra gespecialiseerd is in seksualiteit en problemen daarbij. Er wordt dan gekeken of er mogelijkheden zijn om weer te gaan genieten van seks. Want seks is meer dan alleen penetratie. Soms is penetratie niet meer mogelijk, maar kan er op een andere manier intimiteit gedeeld worden wat voor beide partners fijn en bevredigend is.

Waar kunt u terecht

U kunt altijd terecht bij u (huis)arts, verpleegkundige of uw casemanager wanneer u problemen ervaart op het gebied van seksualiteit. Zij kunnen samen met u kijken welke problemen er zijn en welke mogelijkheden er zijn. Daarnaast is mogelijk om gebruik te maken van praktijken buiten het Elkerliek ziekenhuis. U bepaalt zelf de keuze in praktijk. Bij verwijzing naar een praktijk is vaak een machtiging nodig. Deze kunt u vragen bij uw (huis)arts of verpleegkundige.

Praktijk voor Psychologie & Psychotherapie (PVP)

Mw. Mariken van Horen

Arts-seksuoloog NVVS

Tramstraat 17

5751 JK Deurne

Tel: 0493- 315592

E-mail: info@pvpdeurne.nl

<https://pvpdeurne.nl/>

Kosten: €95 euro per gesprek

De Praktijk Helmond. Behandeling bij seksuele problemen en trauma.

Kirsten Geluwie, MSc

Seksuoloog NVVS, Orthopedagoog NVO

Cognitief Gedragstherapeut VGCT i.o.

EMDR therapeut

Tel: 06-15359548

E-mail: info@depraktijkhelmond.nl

<https://www.depraktijkhelmond.nl/>

Kosten: Ongeveer €85 euro per gesprek

Multidisciplinair Centrum voor Sexualiteit (MuCeS)

Verschillende hulpverleners: gynaecologen, seksuologen en psychologen. Via Maxima Medisch Centrum

Tel: 040 - 888 60 50

E-mail: muces@mmc.nl

<https://www.mmc.nl/seksuologie-muces/>

Kosten: Vergoeding vanuit de basisverzekering, waarbij eerste kosten betaald uit eigen risico

Kosten en zorgverzekering:

Wanneer u gebruik maakt van een particuliere praktijk is het afhankelijk van uw zorgverzekering of u de kosten vergoed krijgt. Het is belangrijk dat u zelf navraagt waar u recht op heeft

Meer informatie

- KWF Video seksualiteit, <https://youtube/CNTo1Sya8BE>
- Kanker en seks, <https://kankerenseks.nl/>
- KWF-Brochure kanker en seks https://www.kanker.nl/uploads/file_element/content/547/brochure-kanker-e-sexualiteit.pdf
- Hematon kanker en seks
<https://www.hematon.nl/nieuwsberichten/kanker-en-seks>
- NFK Kanker en Seks, <https://nfk.nlkanker-en-seks/>
- Kanker.nl,
<https://www.kanker.nl/bibliotheek/non-hodgkinlymfoom/gevolgen/190-seksualiteit-en-kanker>
- Stichting OK, <https://stichting-ok.nl/site-kanker-en-seks/>
- Podcast door (ervarings)deskundigen
www.deherontdekkingvanhaarzelf.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op de afdeling oncologie, telefoon 0492- 59 59 47.

Telefoonnummers en adressen

Casemanager oncologie

T: 0492 – 59 59 47

Telefonisch spreekuur op maandag, woensdag en vrijdag van
11.00 – 11.30 uur.

E: casemanageronco@elkerliek.nl



Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55