een santeon ziekenhuis

Intimiteit, seksualiteit en kanker

U wordt behandeld voor kanker of bent klaar met de behandeling. Deze periode kan veel invloed hebben op u en uw naasten. Door de ziekte en alles wat daarbij hoort, kunnen seks en intimiteit minder aandacht krijgen. Niet iedereen vindt het makkelijk om hierover te praten terwijl er vaak wel vragen zijn.

Kanker en seksualiteit lijken misschien geen vanzelfsprekende combinatie. Waar seks en intimiteit vaak zorgen voor ontspanning en plezier, kan kanker juist spanning en onzekerheid geven. Er kunnen vragen ontstaan, zoals: wat is er veranderd op seksueel gebied? En hoe gaat u nu om met intimiteit? Met deze folder willen wij u hierover informeren en ondersteunen.

Veranderingen

De kanker en de behandeling(en) die u krijgt, kunnen ingrijpend zijn en ook gevolgen hebben voor uw seksleven. Dit kan komen door:

- De soort kanker, het stadium en de vooruitzichten
- De behandeling of combinatie van behandelingen
- Bijwerkingen van behandeling(en)
- Gevoelens van angst, somberheid en/of schaamte
- Andere ziekten
- Psychische of relationele problemen
- Persoonlijke draagkracht
- Lichamelijke conditie

De gevolgen van kanker kunnen invloed hebben op verschillende dingen, zoals:

- Uw seksuele relatie: uw rol kan veranderen, bijvoorbeeld van partner naar zorgvrager. Het gaat niet meer zoals voorheen. U kunt gevoelens hebben van angst, somberheid of schaamte.
- Uw zelfbeeld: u kunt zich onzeker voelen of schamen voor lichamelijke veranderingen. U kunt denken dat uw partner u niet meer aantrekkelijk vindt.
- Uw seksueel functioneren: u kunt minder zin hebben in seks. Er kunnen erectieproblemen ontstaan of een ander gevoel in de geslachtsorganen. Geslachtsgemeenschap kan niet meer lukken door beschadiging van de geslachtsorganen. De vagina kan minder vochtig zijn, waardoor vrijen pijnlijk wordt. U kunt ook problemen ervaren met het krijgen van een orgasme.

Iedereen beleeft veranderingen op zijn eigen manier en gaat er anders mee om. Deze veranderingen hebben niet alleen invloed op u, maar ook op uw eventuele partner. Ook uw partner moet zich aanpassen. Dit kan gevolgen hebben voor uw relatie en soms zorgen voor extra spanning.

Tips voor het omgaan met seksualiteit en kanker

Het helpt om elkaar te vertellen wat wel en niet prettig is en welke onzekerheden er zijn. Dit zorgt voor openheid en vertrouwen. Het kan helpen om samen te zoeken naar nieuwe manieren om seksualiteit en intimiteit in de relatie weer vorm te geven.

- Open communicatie: bespreek met elkaar welke gevoelens en zorgen u beiden heeft. Dit kan de intimiteit versterken. Kies hiervoor een geschikt moment en neem hier de tijd voor. Luister naar elkaar, maak elkaar geen verwijten en probeer samen tot een oplossing te komen.
- Accepteer uw lichaam: geef uzelf de tijd en probeer uw lichaam weer te accepteren en te waarderen. Kanker kan littekens en andere lichamelijke veranderingen veroorzaken, maar aantrekkingskracht gaat om het totaalplaatje.
- Intimiteit: seksualiteit is meer dan alleen geslachtsgemeenschap. Kussen, knuffelen en andere vormen kunnen net zo belangrijk zijn. Denk aan samen in bad gaan, naar ontspannende muziek luisteren of het geven/krijgen van een massage.
- Geduld: geef uzelf en uw partner de tijd om te wennen aan de veranderingen en om u aan te passen aan de nieuwe situatie.
- Lotgenoten: online kunt u veel informatie vinden. Praat met lotgenoten of luister naar interviews en podcasts. Dit kan u helpen en handvatten geven voor uw eigen situatie.
- Medische hulp: bespreek seksualiteit met uw zorgverlener of oncologieverpleegkundige. Zij kunnen u doorverwijzen naar de verpleegkundig specialist. Soms zijn er behandelingen, medicijnen of hulpmiddelen die u kunnen helpen.

In gesprek met uw arts

Veel mensen vinden het moeilijk om over seksualiteit en intimiteit te praten, zeker als er problemen zijn. Toch is het bij deze klachten belangrijk om dit te bespreken met uw arts of verpleegkundige, tijdens en na de kanker. Zij kunnen tips en adviezen geven. Het kan zijn dat u het spannend vindt om dit gesprek te voeren. Onderstaande tips kunnen u hierbij helpen.

- Wacht niet totdat uw arts of verpleegkundige het gesprek begint. Probeer de schaamte te overwinnen en begin zelf het gesprek. Schrijf eventueel op wat u wilt vragen of zeggen.
- Als u het spannend vindt om er over te praten, benoem dit dan. Dit kan de spanning breken, u bent niet alleen. Wellicht vindt uw arts of verpleegkundige het zelf ook moeilijk.
- Bedenk van te voren welke woorden u wilt gebruiken om het probleem te bespreken. Probeer zo duidelijk mogelijk te zijn. Probeer 'het lukt niet meer' te vermijden en zeg bijvoorbeeld: 'Ik kan geen erectie meer krijgen' of 'ik word niet meer vochtig tijdens het vrijen'.
- Bedenk van te voren of u een verwijzing wenst naar een gespecialiseerde zorgverlener, zoals een seksuoloog.
- Als u een partner heeft, kan het prettig zijn samen te gaan. U onthoudt het gesprek dan beter en kunt elkaar aanvullen met vragen. Bent u alleen, dan kunt u eventueel een vriend(in) meenemen bij wie u zich prettig voelt of die uw situatie kent.
- Neem het gesprek eventueel op. Zo kunt u dit thuis later nog eens terug luisteren. Voor meer informatie over het opnemen van een gesprek met uw zorgverlener verwijzen we u naar onze huisregels (https://www.antoniusziekenhuis.nl/huisregels).

Alleenstaand en seksualiteit

De veranderingen op seksueel gebied kunnen ook invloed hebben op de kwaliteit van leven. Een nieuwe relatie aangaan, kan moeilijk zijn.

Als u geen vaste partner heeft, kan het lastig zijn om emoties, intimiteit en warmte te delen met een ander. Seksuele veranderingen kunnen dan extra belastend zijn. Het zijn nou eenmaal geen makkelijke onderwerpen om zomaar te bespreken met vrienden of familie.

Er zijn altijd lotgenoten om mee te praten. Lotgenoten weten hoe het is om dezelfde problemen te ervaren na of tijdens kanker. Lotgenoten kunt u vinden via uw eigen kennissen- of vriendenkring, BuddyContact (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum/buddycontact) van het St. Antonius Ziekenhuis of een van de patiëntenorganisaties op Kanker.nl (https://www.kanker.nl).

Kosten en zorgverzekering

Als u gebruik wilt maken van een particuliere praktijk, hangt dit af van uw zorgverzekering. Informeer hiervoor bij uw zorgverzekeraar. U kunt een praktijk vinden via een van de oncologienetwerken in Midden-Nederland (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum/oncologiezorgnetwerken-midden-nederland) of via de website van de NVVS (https://www.nvvs.info), de beroepsvereniging van seksuologen in Nederland.

Meer informatie

Websites

- Brochure Kanker en seksualiteit (https://www.kanker.nl/sites/default/files/library_files/547/brochure-Kanker-en-seksualiteit.pdf) (KWF Kankerbestrijding)
- Seksualiteit en kanker (Kanker.nl) (https://sickandsex.nl/wetenschappelijk-onderzoek/)
- Wetenschappelijk onderzoek Sick and Sex (https://sickandsex.nl/wetenschappelijk-onderzoek/)
- Kanker en Seksualiteit (https://info.mumc.nl/pub-1497) (informatiefolder Maatsricht UMC+)
- Intimiteit en Seksualiteit (https://ayazorgnetwerk.nl/category/ik-en-mijn/intimiteit-seksualiteit/) (AYA Zorgnetwerk, voor jongvolwassenen met kanker)

Contact Kankercentrum T