



**Algemeen
Stedelijk
Ziekenhuis**

Aalst
Geraardsbergen
Wetteren

| Autonome verzorgingsinstelling

Informatiebrochure

Kanker en seksualiteit

| Inhoudsopgave



Inleiding	4
Mogelijke veranderingen op seksueel gebied door kanker	6
Invloed van chemotherapie op seksualiteit en intimiteit	8
Spreek erover met elkaar	9
Vraag advies of hulpmiddeltjes	10
Anticonceptie en condooms	13
Bijkomende hulp	14



| Inleiding

Seksualiteit blijft een heel persoonlijk onderwerp en voor de meeste mensen is het dan ook niet gemakkelijk om hierover te praten. Misschien is dat bij u of uw partner het geval. Met deze brochure willen we u een steuntje in de rug geven. Hopelijk vindt u in deze brochure handvaten om er, als u dit wilt, over te praten met uw partner, arts of iemand anders in wie u vertrouwen heeft.

Zowel lichamelijk als emotioneel kunnen uw ziekte en uw behandeling gevolgen hebben op uw seksuele behoefte en uw seksleven. De invloed van een behandeling op de seksualiteit is voor iedereen verschillend.

Het is goed mogelijk dat u uw seksleven door andere zorgen nu minder belangrijk vindt. Misschien moeten u en uw partner nog wennen aan de uiterlijke veranderingen door de behandeling, zoals haarverlies, gewichtstoename of gewichtsafname, en hebt u meer behoefte aan begrip, warmte en intimiteit. Voor anderen kan seksualiteit net heel veel betekenen in deze periode. Dat is heel persoonlijk.



| Mogelijke veranderingen op seksueel gebied door kanker

Bij vrouwen: vaginale droogte, menstruatie kan voor kortere of langere tijd stoppen, menopauzale klachten zoals warmte-opwellingen of stemmingswisselingen.

Bij mannen: erectiestoornissen of ejaculatieproblemen, vaak tijdelijk en afhankelijk van de behandeling.

Zowel bij mannen als vrouwen: onvruchtbaarheid, verminderde seksuele opwinding/verlangen, veranderde seksualiteitsbeleving, persoonlijke draagkracht, lichamelijke conditie, andere bestaande medische, psychische of relationele problemen, gevoelens van angst, schaamte en onzekerheid.

Als u en uw partner tijdens of kort na de behandeling behoefte hebben aan seksueel contact, dan is het volgende belangrijk om te weten:

- zowel tijdens een kuur radiotherapie als chemotherapie is er medisch gezien geen enkel bezwaar tegen geslachtsgemeenschap of masturberen, zolang dit geen bloedingen en/of pijn veroorzaakt.
- u wordt niet radioactief door bestraling, met uitzondering van inwendige bestraling.

De zin in seks en het seksuele vermogen zijn niet meer zo vanzelfsprekend als voorheen. Het is belangrijk om elkaar te vertellen waar u behoefte aan heeft en wat mogelijk én plezierig is. Juist gedurende de behandeling kan lichamelijk contact u een gevoel van geborgenheid en warmte geven.

Seksualiteit kan een andere betekenis krijgen dan voorheen. Ook kunnen u en uw partner anders over de betekenis van seks gaan denken. Strelen of zoenen is ook een vorm van seksueel contact.



| Invloed van chemotherapie op seksualiteit en intimiteit

"Tijdens die moeilijke periode had ik veel meer aan een knuffel dan aan seks. Liefde, knuffels, schouderklopjes ... dat soort dingen."

Verminderde zin

Uw zin om te vrijen kan ook verminderd zijn door een aantal lichamelijke klachten zoals vermoeidheid en misselijkheid.



Soms is het emotioneel en lichamelijk moeilijk op te brengen om te gaan vrijen terwijl u er wel behoefte aan heeft. Door te beginnen vrijen en het ervaren van intimiteit kan die seksuele reactie gaandeweg tot stand komen.

Spreek erover met elkaar

Het bespreekbaar maken van seksuele problemen, zorgen of vragen is belangrijk, maar niet zo evident. Misschien worstelen jullie om de juiste woorden te vinden. Misschien vindt u het moeilijk om over seksualiteit te beginnen om de andere niet te belasten, om hem of haar te sparen. Door erover te praten met uw partner leren jullie elkaar beter begrijpen en ontdekken jullie samen op welke manier jullie seksualiteit en intimiteit in deze periode willen beleven.

Door alles wat veranderd is, kan seksualiteit nu eerder als een opgave aanvoelen.

- Neem voldoende tijd om elkaar weer te (her)ontdekken.
- Ga er niet van uit dat seksualiteit spontaan terug op gang komt. Dat vraagt tijd en oefening.
- Heeft u last van vermoeidheid? Bespreek dan samen op welk tijdstip het wél lukt en fijn is om te vrijen.

Sommige koppels kiezen er ook voor om seksualiteit achterwege te laten en meer de focus te leggen op andere zaken die verbinden.

Vraag advies of hulpmiddeltjes

Voor sommige lichamelijke klachten bestaan oplossingen.

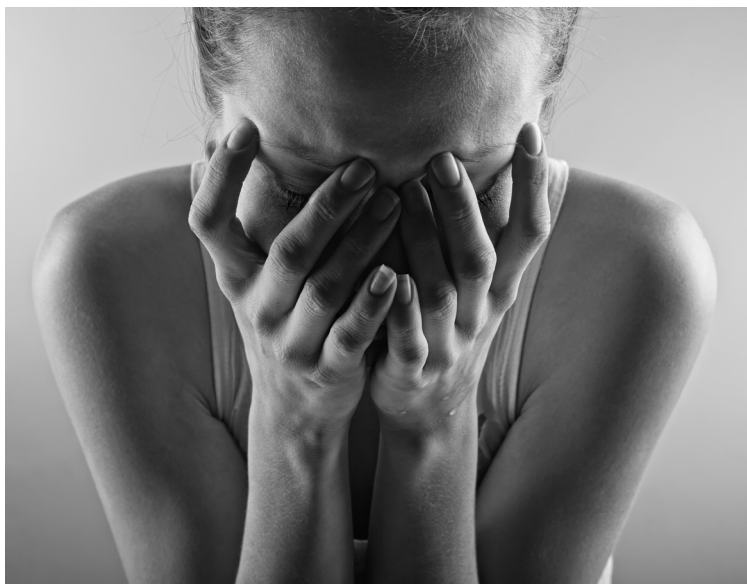
Vaginale droogte

"Ik heb erover gepraat met mijn partner, en daarna heb ik de stap gezet om er met mijn oncologe over te praten. Zij heeft me een bevochtiger voorgeschreven tegen vaginale droogte: works like a charm!"

Mogelijke oplossingen voor vaginale droogte:

- Wekelijks een vaginale bevochtiger gebruiken
- Glijmiddel bij seksueel contact

De meeste van die producten zijn zonder voorschrift verkrijgbaar, maar vraag uw arts gerust om een voorschrift als dat de drempel verlaagt om de apotheek binnen te stappen.



Erectiestoornissen

"Ik durfde niet meer te vrijen omdat ik bang was dat ik weer geen erectie zou krijgen. Toen ik hierover sprak met mijn arts, heeft hij me gezegd dat de behandeling wel degelijk een effect heeft op mijn erectie en dat dit na de therapie stilaan zou verbeteren. Daardoor maak ik me minder zorgen en geniet ik nu op andere manieren met mijn partner."

Ondervindt u last van erectiestoornissen, en vindt u moeilijk andere manieren om toch nog te kunnen genieten van elkaar, bespreek dit dan zeker met uw arts.

Hij of zij zal samen met u bekijken of medicatie aangewezen is. Mogelijk verwijst de arts u ook naar een uroloog of androloog.





Anticonceptie en condooms

Tijdens uw behandeling en tot enkele maanden nadien is het belangrijk om voorbehoedsmiddelen (bijvoorbeeld een condoom) te gebruiken.

Zwangerschap

Een mogelijke zwangerschap moet nu immers voorkomen worden, omdat de therapie schadelijk kan zijn voor de baby. Bespreek het zeker met uw arts als u nog een kinderwens heeft.

Veiligheid partner

Los van zwangerschap, is het raadzaam de eerste dagen na de toediening van de behandeling een condoom te gebruiken. Restanten van de geneesmiddelen kunnen ook in sperma of vaginaal vocht zitten (tot maximaal zes dagen). Daarom is het in de eerste week na chemotherapie voor uw partner veiliger om met een condoom te vrijen. Orale seks mag. Wel is bijna zeker dat uw partner zal vinden dat u “anders” ruikt en proeft.

Vragen of advies

Zit u nog met vragen over bijwerkingen van chemotherapie?
Neem gerust contact met ons op.

Bijkomende hulp

Met vragen over seksualiteit kunt u terecht bij uw zorgverleners in het ziekenhuis.

Daarnaast zijn er ook andere mogelijkheden voor vragen, advies en begeleiding.

Seksuoloog

Vind een seksuoloog in uw buurt via de website van de Vlaamse Vereniging van Seksuologen (<http://www.seksuologen-vlaanderen.be>).

Steun of luisterend oor

Hopelijk vindt u steun en een luisterend oor bij uw naasten en onze zorgverleners.

Stichting tegen Kanker

De brochure "Kanker en Intimiteit" kan ook vragen helpen oplossen en tips geven. Bestel dit gratis via <http://www.kanker.be/publicatie/kanker-en-intimiteit>

'Lief en leed. Over seksualiteit, intimiteit en kanker' - W. Weijmar Schultz en H. van de Wiel

In 'Lief en leed' vindt u uitgebreide informatie over seksualiteit en kanker. Download het boek via http://ikc-net.nl/uploaded/bibliotheek/document/lief-leed_tekst_vikc.pdf

Uiteraard beslist u zelf wat u al dan niet wilt bespreken en met wie.

Belangrijk is dat u niet met uw vragen blijft zitten.

ASZ

CAMPUS AALST ONCOLOGIE

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 40 20

CAMPUS GERAARDSBERGEN ONCOLOGIE

Gasthuisstraat 4

9500 Geraardsbergen

T +32 (0)54 43 24 00

CAMPUS WETTEREN ONCOLOGIE

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren

T +32 (0)9 368 82 26