

Seksualiteit en intimiteit bij kanker

www.nwz.nl

Inhoud

Gevolgen van kanker op seksualiteit en intimiteit	3
Wat kunt u doen?	5
Hulp nodig?	6
Spreekuur seksuele gezondheid	6
Meer informatie	7

Voor de meeste mensen zijn seksualiteit en intimiteit belangrijke thema's in het leven. Aangeraakt worden, seksueel actief zijn en intimiteit zijn dingen waar velen plezier aan beleven. Dat is voor mensen met kanker niet anders. Alleen kan de ervaring door de ziekte, de behandeling en de gevolgen hiervan veranderen. Meer dan de helft van de mensen met kanker geeft aan dat seksualiteit en intimiteit door de ziekte ingewikkelder is geworden. Daarom willen wij u in deze folder hier meer informatie en adviezen over geven. Ook laten wij u weten waar u in geval van problemen terecht kunt.

■ **Gevolgen van kanker op seksualiteit en intimiteit**

Kanker kan op verschillende manieren invloed hebben op uw seksualiteit en intimiteit. Hierbij kunnen lichamelijke, psychische en/of sociale gevolgen een rol spelen.

Lichamelijke gevolgen

Uw lichaam reageert anders

Het hebben van kanker heeft soms een directe invloed op het lichaam. U kunt merken dat uw lichaam anders of minder goed reageert op seksuele prikkels. Zo kunt u minder zin hebben in seks of u wordt bijvoorbeeld niet meer opgewonden als u aangeraakt wordt, terwijl dat voor de ziekte wel zo was. De geslachtsdelen kunnen minder gevoelig zijn en het orgasme kan minder sterk voelen of uitblijven. Een erectie kan minder vaak voorkomen of uw vagina wordt minder snel vochtig. Kanker kan ook indirect invloed hebben op uw seksuele leven. Uw seksuele leven kan veranderen door de gevolgen van de ziekte. Dit kan bijvoorbeeld door pijn, stijfheid, vermoeidheid, energieverlies, incontinentie of verlamming.

Medicijnen en operaties

Krijgt u medicijnen en/of heeft u een operatie gehad? Dan kan dit invloed hebben op uw seksuele leven.

Medicijnen tegen kanker hebben vaak bijwerkingen die invloed kunnen hebben

op uw seksueel functioneren. Sommige medicijnen verminderen de zin in seks, andere kunnen bijvoorbeeld problemen geven met de erectie of een droge vagina veroorzaken. Of ze kunnen problemen bij het orgasme veroorzaken.

Bij sommige operaties kunnen zenuwen en/of bloedvaten beschadigd raken die nodig zijn voor het seksueel functioneren. Soms moeten de geslachtsorganen of een deel daarvan worden verwijderd tijdens een operatie. Ook kunnen er zichtbare veranderingen van het lichaam zijn als gevolg van de operatie. Het lichaam moet na een operatie herstellen. De wond kan pijn doen en het lichamelijke herstel kan energie kosten waardoor u zich vermoeid kan voelen. Al deze dingen kunnen ervoor zorgen dat de zin om te vrijen of intiem zijn afneemt of dit (tijdelijk) onmogelijk maken.

Psychische en/of sociale gevolgen

De manier waarop u uw seksualiteit beleeft kan door kanker veranderen. Dingen die voor de ziekte konden, kunnen soms niet meer. Dit kan leiden tot:

- gevoelens van verdriet en rouw ('ik ben zo veel kwijtgeraakt')
- gevoelens van boosheid ('waarom ik?')
- gevoelens van somberheid waardoor u minder zin heeft in seks
- bezorgdheid over het functioneren van uw lichaam ('werkt mijn lichaam nog mee?'), waardoor u seks kan vermijden

Het hebben van kanker brengt bij u ongetwijfeld stress met zich mee. Maar ook uw partner kan veel stress ervaren. Hierdoor kan voor beiden de behoefte aan seks veranderen. Zo kan het zijn dat uw hoofd er niet naar staat of dat u juist meer behoefte heeft aan seks en/of intimiteit. Ook schaamte- en schuldgevoelens komen vaak voor.

Veranderd lichaamsbeeld

Kanker kan ook invloed hebben op de manier waarop u naar uzelf kijkt. U kunt minder zeker zijn over uw eigen lichaam of uzelf minder aantrekkelijk vinden. Bijvoorbeeld als gevolg van littekens of verandering van het uiterlijk. Dit kan invloed hebben op de wijze waarop u omgaat met seksualiteit.

Onzekerheid

Het kan zijn dat u zich onzeker voelt en/of last heeft van angst voor terugkeer van de ziekte. Deze angsten kunnen ook spelen bij uw partner. Een bekende reactie van mensen die (langdurig) ziek zijn, is dat zij de gevoelens in hun lichaam 'uitschakelen'. Onbedoeld schakelen zij daarmee ook hun seksuele gevoelens uit. Het kan ook voorkomen dat de zin in seks niet terugkomt na de behandeling van kanker.

Uw relatie

Een ziekte kan een ingrijpende invloed hebben op uw relatie. De relatie kan hechter worden. Maar het kan soms ook zijn dat de relatie ongelijkwaardig wordt, omdat de zieke partner in bepaalde dingen afhankelijk is van de gezonde partner. Dit kan zich ook uiten op het gebied van seksualiteit. Ook kan de behoefte aan seksualiteit door de ziekte uiteenlopen: de één wil meer of anders dan de ander.

Veel partners zoeken naar evenwicht tussen de zorg voor de ander, de zieke partner, en de zorg voor zichzelf. Soms ontstaan er problemen bij de partner als reactie op de ziekte. Die kunnen te maken hebben met zorgzaamheid (de ander geen pijn willen doen), met angst, maar ook met solidariteit, afkeer, onwennigheid, verdriet of onzekerheid.

■ Wat kunt u doen?

Oorzaak achterhalen

Als u of u partner een probleem op seksueel gebied ervaart, is het belangrijk om dit serieus te nemen. Ga na waar de behoeften van u en uw partner liggen. Ook is het belangrijk om uzelf af te vragen of dit direct met de kanker te maken heeft of misschien met de verwerking hiervan. De oorzaken voor seksuele problemen zijn meestal een combinatie van lichamelijke, psychische en/of sociale factoren. Zo kunnen erectieproblemen bijvoorbeeld worden veroorzaakt door de behandeling, maar ook door faalangst of relatieproblemen. Het uitzoeken van de oorzaak lukt vaak het beste door dit te bespreken met uw partner, met een zorgverlener of iemand anders die u vertrouwt. Vanuit hier kunt u een oplossing zoeken naar hoe u seksualiteit en intimiteit op een plezierige manier kunt beleven.

Praat met uw partner

Het is heel belangrijk dat u uw zorgen over seksualiteit en intimiteit bespreekt met uw partner. Er niet over praten kan uw relatie onder druk zetten. Juist bij problemen op dit gebied is het belangrijk elkaar te vertellen waar u wel of geen behoefte aan heeft. Vervolgens kunt u dan samen op zoek gaan naar andere of nieuwe manieren om de seksualiteit en intimiteit op een plezierige manier te beleven. Bespreek waar u last van heeft, wat mogelijk de oorzaak is, waar u bang voor bent en wat u wilt. Vraag ook hoe uw partner de seksualiteit en intimiteit beleeft.

Praat met lotgenoten

Het kan soms helpen om te horen hoe anderen met gelijksoortige problemen omgaan. Ook kan het prettig zijn om te ervaren dat u niet de enige bent en te ontdekken dat iedereen er op zijn/haar eigen manier mee omgaat. Het uitwisselen van ervaringen levert daarnaast ook vaak allerlei praktische tips op. Ook voor partners kan het fijn zijn om met lotgenoten te praten, omdat zij ook vaak onzeker zijn. Lotgenotencontact kan ontstaan via vrienden- of kennissenkring of via inloophuizen (zie ook het hoofdstuk 'Meer informatie').

■ Hulp nodig?

In Noordwest zijn diverse zorgverleners gespecialiseerd in de begeleiding of behandeling van seksuele klachten. U kunt met uw vragen terecht bij uw aanspreekpunt: de casemanager en/of verpleegkundig specialist, uw verpleegkundige of uw behandelend arts. Deze biedt een luisterend oor en bekijkt met u welke hulp nodig of gewenst is. Deze zorgverlener kan u vertellen:

- welke verschijnselen bij uw ziekte horen
- wat eventuele bijwerkingen van uw medicijnen en medische behandelingen zijn
- en wat er eventueel aan te doen is

■ Spreekuur seksuele gezondheid

Het Oncologisch centrum heeft een spreekuur seksuele gezondheid. Wanneer u dit wenst kan uw zorgverlener u doorverwijzen. Tijdens dit spreekuur heeft u een gesprek met een verpleegkundige, gespecialiseerd in seksuele gezondheid.

Eventueel kan dit gesprek samen met uw partner plaatsvinden.

Tijdens het gesprek kijkt de gespecialiseerd verpleegkundige samen met u naar uw klachten. Deze kan u voorzien van advies en begeleiding en u zo nodig doorverwijzen naar andere hulpverleners. Bijvoorbeeld een seksuoloog/psycholoog of bekkenfysiotherapeut.

■ Meer informatie

Meer informatie kunt u vinden op de volgende websites:

- www.sickandsex.nl
- www.seksualiteit.nl
- www.nfk.nl/kanker-en-seks
- www.kanker.nl en zoek naar 'seksualiteit' en de brochure Kanker en seksualiteit

Meer informatie vindt u ook op de website van KWF-kankerbestrijding: www.kwf.nl. Zoek vervolgens naar: kanker en je relatie

Inloophuizen

Het kan prettig zijn uw ervaringen te delen met een lotgenoot, die weet wat het betekent om kanker te hebben. En die u uit ervaring praktische informatie en tips kan geven.

Bij inloophuizen kunt u altijd terecht voor lotgenotencontact. Verder organiseren de inloophuizen diverse activiteiten. In onze regio zijn 3 inloophuizen:

- Stichting Inloophuis Den Helder e.o. Voor meer informatie, zie www.inloophuisdenhelder.nl
- 't Praethuys Alkmaar. Voor meer informatie, zie www.praethuys.nl
- Inloophuis Pisa in Hoorn. Voor meer informatie, zie www.inloophuispisa.nl

Noordwest Oncologisch centrum

In het Oncologisch centrum behandelen we vrijwel alle vormen van kanker. Sinds 2011 is Noordwest Ziekenhuisgroep in het bezit van de Qualicor Europe IAZ-deelaccreditatie (voorheen NIAZ-deelaccreditatie) voor oncologische zorg. Hieruit blijkt dat de organisatie van de oncologische zorg uitstekend op orde is. In het Oncologisch centrum behandelen wij mensen met kanker volgens de

nieuwste inzichten. Om optimale zorg te leveren, werken de verschillende disciplines binnen het ziekenhuis intensief samen. Bij elke kankersoort hoort een speciaal behandelteam.

Wilt u meer weten over het Oncologisch centrum, kijk dan op www.oncologie.nwz.nl. Algemene informatie over Noordwest vindt u op www.nwz.nl

■ Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie oncologie-urologie
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 128513

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl