



Seksualiteit en intimiteit
zijn belangrijk in het leven.

Je voelt je daardoor
gekoesterd, betrokken en
aantrekkelijk. Ziek zijn
verandert je seksualiteit,
de relatie met je lichaam
en behoefte aan intimiteit.

Themaboekje

SEKSUALITEIT & INTIMITEIT



Praten over seksualiteit is lastig. Als je ziek bent, is er al zoveel waarover je moet nadenken en praten. Dat maakt je soms kwetsbaar. In deze folder proberen we zo eerlijk mogelijk te praten over seksualiteit en de problemen waar je tegenaan kunt lopen als je kanker hebt. Hopelijk biedt dit houvast of een steuntje in de rug en helpt het je bij het praten over seks.

Kanker, seksualiteit en intimiteit

De diagnose en de behandeling tegen kanker heeft grote invloed op elk onderdeel van je leven, dus ook op je seksualiteit, intimiteit en seksuele verlangens. Hoe groot de impact is, verschilt per persoon.

Wanneer je net te horen hebt gekregen dat je kanker hebt, staat je hoofd meestal niet naar seks. Als je met de behandelingen bezig bent, kan het zijn dat je veel te moe of gespannen bent om te verlangen naar aanraking en intimiteit. De lichamelijke veranderingen die een kankerbehandeling met zich meebrengt, kunnen er zelfs toe leiden dat je je schaamt voor je lichaam, angstig bent of je niet aantrekkelijk voelt. Kanker of behandelingen kunnen zorgen voor erectieproblemen, een droge vagina of onvruchtbaarheid.

BEHOEFTE AAN SEKS OF INTIMITEIT?

De combinatie kanker en seks is lastig. Twee derde van de mensen die kanker heeft, of heeft gehad ervaart dat seksualiteit en intimiteit minder makkelijk en goed gaat, dan voor de diagnose. Ziek zijn verandert je seksualiteit, de relatie met je lichaam en behoefte aan intimiteit.

Het is logisch om je lichaam, seksuele verlangens en activiteiten te vergelijken met dat van voor de diagnose. Toch is het beter om eerst na te gaan waar je behoefte aan hebt. Heb je zin seks? Of verlang je meer naar intimiteit, vriendschap en nabijheid? Intimiteit kun je op veel verschillende manieren beleven. Misschien is seks niet fijn, maar wil je wel dichtbij iemand zijn, samen praten, zwijgen, wandelen of slapen.

De rol van seksualiteit in je leven

Als de kanker en de behandelingen een plek in je leven hebben gekregen, ontstaat er vaak weer ruimte voor andere behoeften. Ook seksuele verlangens en intimiteit gaan weer een rol spelen. Voor jou en, als je een partner hebt, ook bij je partner.

Soms is het voor jouzelf, maar ook een partner, lastig accepteren dat het seksleven veranderd is door de ziekte. Heb je geen (vaste) partner, dan kunnen seksuele problemen nog meer belastend voelen omdat je je behoefte aan intimiteit niet makkelijk bij iemand kwijt kunt en ook niet makkelijk kunt bespreken.

Voor iedereen, met of zonder partner, geldt: praten helpt. Met vrienden, lotgenoten of professionals. Je vindt die via je eigen netwerk of via een patiëntenorganisatie. Je kunt ook hulp vragen aan een professional, bijvoorbeeld je huisarts, of een oncologisch verpleegkundige.

ONBEKENDE GEVOELENS

Seksualiteit hangt nauw samen met emotie. Wanneer je (weer) seksueel actief bent na een periode van ziekte, kun je overvallen worden door nieuwe, onbekende gevoelens. Het kan zijn dat je meer behoefte hebt aan warmte en geborgenheid en minder op seksuele opwinding en het bereiken van een climax.

PARTNER

Wanneer je een partner hebt, zal ook hij of zij ervaren dat jullie seksleven verandert. Sommige partners vinden het zelfs ongepast om seks te hebben met hun zieke partner, terwijl voor anderen de seksualiteit wijzigt doordat de relatie en je verhouding tot elkaar verandert. Ook werkt je lichaam soms niet (meer) mee; behandelingen kunnen zorgen voor erectieproblemen of een droge vagina.

RELATIESTRESS

De veranderde rol van seks na een behandeling tegen kanker kan ervoor zorgen dat je relatie onder druk komt te staan. Probeer daar met elkaar over te praten, hoe lastig dat ook is. Het helpt als je elkaar vertelt wat je mist, waar je onzeker over bent en waar je behoefte aan hebt. Focus niet op wat niet kan of niet lukt, dat veroorzaakt extra stress. Vertel elkaar wat wel lukt en waar je juist wel naar verlangt. Probeer naar de intimiteit te zoeken die jullie allebei fijn vinden.

NIEUWE PARTNER

Ben je op zoek naar een nieuwe (seksuele) relatie na ziekte en behandeling, dan voel je je misschien erg onzeker. Veranderingen in je uiterlijk maken je kwetsbaar, waardoor je het lastig vindt om nieuwe contacten aan te gaan. Ook als de veranderingen niet meteen zichtbaar zijn, kan de ziekte een struikelblok zijn. Want wanneer vertel je aan iemand dat je kanker hebt of hebt gehad? Maak duidelijk dat je het rustig aan wilt doen en probeer daarbij te benoemen wat je hebt meegemaakt en wat dit voor effect heeft op seksueel gebied. Als de vertrouwdheid tussen jou en de nieuwe partner toeneemt, zal het steeds makkelijker worden om over seksualiteit te praten.

Het effect van behandelingen op seksualiteit

Door de behandeling tegen kanker kan er op seksueel gebied van alles veranderen. De bijwerkingen en emotionele belasting kunnen ervoor zorgen dat je seksdrive en je lustgevoelens afnemen. Je hoofd staat er niet naar. Door de chemotherapie of bestraling kunnen ook lichamelijke problemen ontstaan waardoor seks minder makkelijk wordt.

CHEMOTHERAPIE

Als je chemotherapie krijgt, kun je gewoon seks hebben. De chemotherapie (de cytostatica) kunnen invloed hebben op je seksuele behoeften. Vaak nemen ze af of verdwijnen zelfs tijdelijk.

RADIOTHERAPIE OF BESTRALING

Een bestraling heeft meestal geen direct effect op je seksuele leven. Medisch gezien is er geen enkel bezwaar tegen geslachtsgemeenschap tijdens de behandelingen. Je wordt door de bestraling niet radioactief en je partner dus ook niet als hij of zij jou aanraakt.

Als je wordt bestraald op het kleine bekken kunnen de zenuwen en bloedvaten in dat gebied beschadigen. Het effect is dat mannen problemen kunnen krijgen met het krijgen of behouden van een erectie. Voor vrouwen kan het betekenen dat zij niet vochtig worden terwijl ze wel zin in seks hebben.

ZWANGER WORDEN

Seks hebben wordt zeker niet afgeraden als je wordt behandeld tegen kanker. Zwanger worden wel! Zo kan chemotherapie schadelijk zijn voor het ongeboren kind. Meestal wordt geadviseerd om tot minstens 6 maanden na de behandeling tegen kanker een voorbehoedsmiddel te gebruiken. Is er een reden dat je dat niet wilt of kunt, overleg dan met je arts.

Seksuele problemen

Flirten, daten, aangeraakt worden en seksueel actief zijn; ooit beleefde je hier veel plezier aan. Maar tijdens of na een behandeling kan alles rondom je lichaam, seks en aanraken ingewikkeld worden. Hoe komt dat?

UITERLIJK

Een behandeling tegen kanker kan invloed hebben op de manier waarop je naar jezelf kijkt. Je voelt je minder zelfverzekerd en aantrekkelijk. Bijvoorbeeld omdat je kaal wordt door de chemo, zwaarder wordt, huiduitslag krijgt of een ingezakte wervel hebt waardoor je kleiner wordt. Je schaamt je, voelt je onaantrekkelijk of minderwaardig. Allemaal zaken die je libido geen goed doen! Als je (langdurig) ziek bent, ga je soms ook de gevoelens in je lichaam uitschakelen. Onbedoeld schakel je zo ook je seksuele gevoelens uit.

Probeer ondanks alles je lichaam te accepteren. Je mag best trots zijn op je lichaam. Het doet zijn uiterste best om alle behandelingen te doorstaan of te herstellen.

- Ook andere mensen dan een partner kunnen je vertrouwen in je lichaam stimuleren. Door knuffels of aanrakingen wordt je lichaamsbewustzijn verhoogd. Je voelt je weer mens.
- Het is belangrijk te communiceren met je eigen lichaam en te luisteren naar wat het je vertelt en waar het behoefte aan heeft. Dit kunnen andere dingen zijn dan vóór de behandelingen. Mediteren is zo'n methode om te communiceren met je lichaam.

VERMOEIDHEID

Na een behandeling krijg je vaak te maken met ernstige vermoeidheid. Dit beïnvloedt de zin in seks. Praat hierover met je partner en vrij bijvoorbeeld op een ander tijdstip dan je gewend was te doen. 's Ochtends of na een middagslaapje ben je energiek en heb je misschien wel zin.

GESLACHTSHORMONEN

Vanwege de behandelingen kunnen er veranderingen in je geslachts-hormonen ontstaan, bijvoorbeeld een te laag testosteron bij mannen of vroegtijdige menopauze bij vrouwen. Deze hormonen spelen een rol in de werking van je geslachtsorganen en beïnvloeden dus ook de zin in seks.

Het kan helpen om aanvullende hormonen te slikken, dit wordt hormoonsuppletie genoemd. Vraag dit na bij je behandelende arts of verpleegkundig specialist.

SEKSUELE PRIKKELS

Zin in seks ontstaat als je seksueel geprikkeld wordt. Als je ziek bent, heb je hier vaak wat minder aandacht voor. Je moet bewust en actief op zoek naar seksuele prikkels.

Ontdek opnieuw je seksualiteit

Het kan soms heel eenvoudig zijn om seksueel geprikkeld te worden. Lees bijvoorbeeld (samen) een erotisch verhaal of kijk naar een film. Je kunt ook bewust terugdenken aan een seksueel contact waaraan je veel plezier hebt beleefd of fantaseren over seks. Besteed eens extra aandacht en tijd aan ander lichamen contact zoals strelen, geef elkaar een erotische massage, probeer een seksspeeltje (zoals een vibrator) en schuw niet gebruik te maken van een glijmiddel. Pas door te proberen kom je erachter wat voor jou en je partner werkt. Vind je het lastig om dit samen te doen, dan kun je het eerst ook zelf uitproberen. Wil je samen experimenteren begin er dan op een neutraal moment over, niet als je bezig bent met seksualiteit.

HEFTIGE EMOTIES

Seks hebben kan heftige emoties losmaken. Soms ben je daar zelf niet op bedacht of verrast het je partner. Probeer deze emoties wel te bespreken. Als je dat niet doet kan het tussen jullie in komen staan en dat beïnvloedt ook de zin in seks.

RELATIEPROBLEMEN

Een ziekte als kanker heeft ingrijpende invloed op je relatie. De relatie kan hechter worden. Maar soms wordt de relatie ongelijkwaardig, omdat de zieke partner in bepaalde dingen afhankelijk wordt van de gezonde partner.

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, verdriet, afkeer, onwennigheid of onzekerheid.

Die veranderende relatie kan zorgen voor relatieproblemen en problemen met seksualiteit. De behoefte aan intimiteit kunnen uiteen lopen. Beide partners kunnen worstelen met veranderende gevoelens rond lust, begeerte en zelfvertrouwen. Je moet samen zoeken naar een nieuw evenwicht.

Praten helpt bij relatieproblemen. Er zijn hulpverleners die hierbij kunnen helpen, bijvoorbeeld een seksuoloog, relatietherapeut, medisch maatschappelijk werk of een psycholoog.

MOEITE MET OPGEWONDEN RAKEN

Een vaak voorkomend seksueel probleem bij mensen die kanker hebben (gehad) is dat zij met moeite opgewonden raken. Mannen kunnen moeilijk een erectie krijgen of behouden en vrouwen hebben problemen met vochtig worden. Dit kan komen door de behandeling waardoor:

- Je geslachtshormonen worden beïnvloed;
- Je zenuwstelsel niet meer goed prikkels doorgeeft;
- Bloedvaten die niet meer voldoende functioneren.

Er zijn ook indirecte invloeden door je ziekte mogelijk:

- pijn;
- vermoeidheid;
- lichamelijke klachten;
- relationele problemen;
- sociale aspecten.

Als je bang bent dat je geen lustgevoelens meer hebt, kun je het beste eerst zelf gaan experimenteren of masturberen. Gebruik daarbij een glijmiddel en/of een vibrator. Je kunt het glijmiddel het beste aanbrengen voor de masturbatie; op de clitoris, rond de binnenste en buitenste schaamlippen en rond de ingang van de vagina. De vibrator hoef je niet naar binnen te brengen, beweeg hem rond de clitoris om te zien wat dit met je doet.

PIJN BIJ HET VRIJEN

Tijdens en ook na de behandeling kun je last hebben van vaginale droogheid. Dit veroorzaakt een branderig gevoel, jeuk, irritatie en mogelijk pijn bij het vrijen. Vaginale droogheid kan door allerlei redenen komen: verminderde zin in seks, dunner worden van de vaginawand door de menopauze of bepaalde medicatie.

Naast hormoonsuppletie, als dit geoorloofd is, zijn er veel glijmiddelen te koop. Er is glijmiddel op waterbasis, siliconenbasis, glycerine, olie en hyalonzuur. Als je condooms gebruikt, moeten de glijmiddelen uiteraard veilig gebruikt kunnen worden. Vraag dit eventueel na bij je behandelende arts of verpleegkundig specialist.

Vanwege de kanker of de pijnklachten kun je je gespannen voelen. Daardoor trekken de spieren in je bekkenbodemp onwillekeurig samen en dat kan pijn veroorzaken. Als ontspannen niet meer lukt en de pijnklachten houden aan, bespreek dit dan met je hematoloog, verpleegkundige of huisarts. Een verwijzing naar een bekkenbodemp-fysiotherapeut kan helpen.

Wat kun je doen tegen pijn bij het vrijen?

Doet penetratie pijn, probeer dan eens een andere houding waarbij de penetratie minder diep is. Heb je zonder penetratie pijn bij een bepaalde houding, dan kies je een houding waarbij je minder druk uitoefent op de pijnlijke delen van je lichaam. Het slikken van aanvullende hormonen, hormoonsuppletie, kan de vagina vochtiger maken. Of je gebruikt hiervoor een vaginaal glijmiddel.

Voel je als man dat de erectie wegzakt, dan kun je een stuwbandje gebruiken (cockring). Komt er helemaal geen erectie, vraag dan bij je huisarts om erectiebevorderende medicatie. Doe dit alleen in overleg en ga niet zelf via internet iets bestellen.

PROBLEMEN MET KLAARKOMEN

Door het gebruik van bepaalde medicijnen, antidepressiva en pijnstillers, kan het moeilijk worden om klaar te komen. Sommige pijnstillers remmen de seksuele opwinding en het orgasme af. Hetzelfde geldt voor antidepressiva.

Zijn de problemen rondom seksuele opwinding en klaarkomen mogelijk gerelateerd aan het medicijngebruik, bespreek dit dan met je arts of een seksuoloog. Soms kan een ander medicijn de oplossing zijn, of een ander tijdstip van innemen.

Welk hulp past bij jou?

Zijn de kankerbehandelingen voorbij of in rustig vaarwater gekomen? Dan wil je het liefst snel weer 'de oude' te voelen, ook op seksueel gebied. Er kunnen, soms tijdelijk, veranderingen optreden, die je zelfvertrouwen op seksueel gebied hebben aangetast. Dit vraagt om aanpassingen. Het kost tijd om je openheid en zelfvertrouwen qua seks en intimiteit terug te winnen, binnen en buiten de slaapkamer. Investeer daar gerust in bij een professional.

BEHANDELEND ARTS, HUISARTS OF VERPLEEGKUNDIG SPECIALIST

Je behandelend arts of verpleegkundig specialist kan je informatie geven over het ontstaan van de seksuele klachten, hulp bieden, of je verwijzen naar de juiste hulpverlener. Dat kan goed zijn voor jou alleen, maar natuurlijk ook voor je partner of samen.

LOTGENOTEN

Een lotgenoot weet wat het is en hoe het voelt om problemen te hebben met seks. Het uitwisselen van ervaringen kan, naast steun, ook veel praktische tips opleveren. Je kunt lotgenoten ontmoeten via een patiëntenorganisatie of een inloophuis. Dat kan ook via internet.

BEKKENBODEMFYSIOTHERAPEUT

Bij aanhoudende pijnklachten bij het vrijen, en vaginale glijmiddelen helpen niet dan kun je je arts vragen voor een verwijzing naar de bekkenbodempfysotherapeut. Je leert controle te krijgen over je bekkenbodemspieren. Bovendien krijg je tips om pijn en functionele klachten te voorkomen.

GYNAECOLOOG OF UROLOOG

Je behandelend arts of verpleegkundig specialist kan je verwijzen naar een gynaecoloog of uroloog in het geval van problemen in dat gebied die de oorzaak kunnen zijn voor de seksuele problemen.

SEKSUOLOOG

Wanneer je moeite hebt om over seksualiteit met je partner te praten, en je hebt seksuele problemen als gevolg van kanker of de behandeling, kan een gespecialiseerde seksuoloog jou, of samen met je partner, ondersteunen. Een seksuoloog zal je voorlichting en advies geven. Soms krijg je ook oefeningen mee voor thuis. Om naar een seksuoloog te gaan, heb je een verwijzing nodig van je huisarts. Meestal wordt de behandeling alleen vergoed vanuit een aanvullende verzekering.

Over Hematon

Bloedkanker of lymfklierkanker zet je leven op z'n kop. De diagnose roept vragen en onzekerheid op. Medische vragen over behandeling en kansen, herstel en je leven. Wat houdt chemotherapie in? Kun je meedoen aan een medische studie? Hoe zit het met werk, inkomen en verzekeringen? Ook ervaar je dat de relatie met je partner en kinderen onder spanning komt te staan.

Herken je dit? Maak gebruik van Hematon en word lid!

Hematon is er voor alle mensen met bloed- of lymfklierkanker, mensen die daarvoor een stamceltransplantatie (hebben) ondergaan en hun naasten. Ons doel is je te ondersteunen bij het leven met kanker en na kanker. We bieden betrouwbare ervaringsdeskundigheid, snappen je zorgen en vragen en komen op voor jouw belangen.

Wat doet Hematon voor jou?

- Je ontvangt een welkomstpakket met informatie over je ziekte en behandelingen.
- Via onze lotgenotentelefoon (030 - 760 38 90) heb je direct en persoonlijk contact met een ervaringsdeskundige. Stel je vragen over omgaan met je ziekte, behandelingen en leven met kanker. Mailen kan ook: lotgenotencontact@hematon.nl
- Ontmoet mensen met dezelfde ziekte, wissel ervaringen uit en leer van elkaar via de besloten Facebookgroepen (facebook.com/hematon.nl).
- Kom naar informatie- en lotgenoten-bijeenkomsten bij jou in de buurt, met experts en ervaringsdeskundigen. Op hematon.nl/agenda staan de activiteiten en bijeenkomsten.
- Lees meer over je ziekte en behandelingen op hematon.nl en volg de webinars met lezingen van hematologen en deskundigen.
- Raadpleeg onze coaches over kanker en werk en gebruik online tools die je ondersteunen als je aan het werk gaat of wilt blijven.
- We behartigen je belangen bij overheid, verzekeraars, ziekenhuizen en wetenschappelijke verenigingen over issues als dure medicijnen, kanker en werk, wetenschappelijk onderzoek en de kwaliteit van zorg.
- Als lid ontvang je elk kwartaal Hematon Magazine met interviews en medische updates en elke maand de nieuwsbrief van Hematon.

Hematon biedt betrouwbare ervaringsdeskundigheid en komt op voor jouw belangen. Wij snappen je zorgen en vragen. Wil je gebruik maken van de diensten van Hematon of ons werk ondersteunen?

**Kijk op hematon.nl en klik op het balkje 'Word lid!'
Of bel 030 - 760 34 60.**

Aan dit boekje is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid gewerkt. Echter, je kunt geen rechten ontlenen aan de inhoud. Waar mogelijk houden wij rekening met de in Nederland geldende behandelrichtlijnen. Toch kan de werkwijze in een specifiek ziekenhuis afwijken van de informatie die hier wordt gegeven. Waar wij verwijzen naar externe websites, kunnen wij geen verantwoordelijkheid nemen voor de inhoud van die websites, voor de privacybescherming op die websites of voor diensten die eventueel via die websites worden aangeboden.

STICHTING HEMATON

Postbus 8152
3503 RD Utrecht
030 760 34 60
info@hematon.nl

NL70 RABO 0177 8963 10

COLOFON

Uitgave Stichting Hematon
april 2024

TEKST

Redactie Hematon
m.m.v. Corine Eeltink

FOTOGRAFIE

Fizkes

VORMGEVING

Marker Ontwerp

Stichting Hematon heeft de status van Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit houdt in dat donaties aan de stichting aftrekbaar zijn als giften aan het goede doel. Hematon maakt deel uit van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en wordt gesubsidieerd door KWF Kankerbestrijding.

