

Seksualiteit en kanker - AYA zorg

Informatie over de invloed van kanker op seksualiteit en intimiteit.

Kanker en de behandeling ervan kunnen invloed hebben op seksualiteit en intimiteit. Het is belangrijk om te weten dat deze veranderingen normaal zijn en dat er manieren zijn om ermee om te gaan. Het kan soms een tijd duren voordat seks weer deel uitmaakt van je leven. Praat erover, dat kan helpen.

Hoe kan kanker de seksualiteit beïnvloeden?

Kanker en de behandeling ervan kunnen verschillende lichamelijke, emotionele en relationele veranderingen met zich meebrengen:

1. Lichamelijk: een operatie, bestraling en chemotherapie, kunnen lichamelijke veranderingen veroorzaken. Dit kan leiden tot vermoeidheid, pijn (bij het vrijen), littekens, gewichtsverlies of -toename en hormonale veranderingen. Deze kunnen allemaal invloed hebben op seksuele functie. Door dit soort veranderingen kan seks minder prettig zijn. Denk daarbij aan:
 - Geen of minder zin in seks hebben
 - Erectieproblemen
 - Moeilijker opgewonden raken
 - Problemen met klaarkomen
 - Pijn bij het vrijen
2. Emotioneel: de diagnose kanker en de behandeling ervan kunnen leiden tot angst en stress, wat weer invloed heeft op je zin in seks. Ook verandering van je zelfbeeld kan invloed hebben op je seksuele gevoelens.
3. Relatie: de veranderingen in je lichaam en emoties kunnen ook invloed hebben op je relatie. Het kan soms moeilijk zijn om deze veranderingen met je partner te bespreken. Wanneer je het moeilijk vindt om over seks te praten weet je ook niet van elkaar waar je behoefte aan hebt en wat je wel/niet wilt. Het kan dan lastig zijn om de seksuele relatie weer op te pakken. Soms is er een verschil in behoefte aan seksualiteit en intimiteit. De een heeft misschien weer zin om te vrijen, terwijl de ander vooral behoefte heeft aan knuffelen. Dit soort verschillen kunnen het gevolg zijn van een verschil in het verwerken van kanker. Ieder doet dat op zijn eigen manier.

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 vertrouwen en openheid en kan helpen om samen op zoek te gaan naar nieuwe mogelijkheden om de seksuele relatie weer vorm te geven. Geef elkaar ook de ruimte en tijd. Het gaat soms met vallen en opstaan.

- Open communicatie: praat met je partner over je gevoelens en zorgen. Het delen van je gedachten kan de intimiteit in je relatie versterken. Kies een goed moment en zorg dat er genoeg tijd is voor een gesprek. Luister naar elkaar, maak elkaar geen verwijten en probeer samen een oplossing te vinden.
- Verminder stress: probeer stress te verminderen met bijvoorbeeld meditatie, yoga of diepe ademhalingsoefeningen. Dit bevordert je emotionele welzijn.
- Lichaamsbeeld: accepteer en waardeer je lichaam zoals het is. Kanker kan littekens en lichamelijke veranderingen met zich meebrengen, maar aantrekkingskracht gaat om het totaalplaatje.
- Medische hulp: bespreek seksuele problemen met je zorgverlener of AYA verpleegkundige. Er kunnen behandelingen, medicijnen of hulpmiddelen beschikbaar zijn om specifieke problemen aan te pakken.
- Intimiteit: seksualiteit is meer dan alleen geslachtsgemeenschap. Knuffelen, kussen en andere vormen van intimiteit kunnen net zo belangrijk zijn voor een fijne relatie. Denk bijvoorbeeld aan samen in bad gaan, gebruik maken van speeltjes, samen een erotische film kijken of een erotisch boek lezen.
- Geduld: geef jezelf en je partner de tijd om aan de veranderingen te wennen en om je aan te passen aan de nieuwe realiteit.

Professionele hulp

Kanker en seksualiteit kunnen lastige onderwerpen zijn. Het is normaal om veranderingen te ervaren, maar er zijn manieren om met deze uitdagingen om te gaan en een bevredigend seksueel leven te behouden. Lukt het niet om er samen uit te komen? Schakel dan de hulp in van ons psychosociaal team of van een seksuoloog of relatietherapeut. Je (huis)arts of (AYA) verpleegkundig specialist kan je verwijzen.

Een seksuoloog kan helpen bij alle vragen op het gebied van seksualiteit. Vaak is een seksuoloog een gespecialiseerde GZ-psycholoog of -arts. Een erkende relatietherapeut kan helpen met bijvoorbeeld psychische spanningen in de relatie.



Contact

Heb je vragen na het lezen van deze informatie? Neem dan contact op met het AYA-team.

Email AYA-team: aya.mccc@mumc.nl (<mailto:aya.mccc@mumc.nl>).

Telefoonnummer polikliniek Oncologie: 043-3876400

Websites en folders

- [Maastricht UMC+ Comprehensive Cancer Center](https://oncologie.mumc.nl/)
(<https://oncologie.mumc.nl/>).
- [Podcast 'De Besprekkamer'](https://ayazorgnetwerk.nl/nieuws/podcast-de-bespreekkamer-maakt-seks-en-kanker-bespreekbaar/)
(<https://ayazorgnetwerk.nl/nieuws/podcast-de-bespreekkamer-maakt-seks-en-kanker-bespreekbaar/>).
- [Gevolgen van kanker – seksualiteit – kanker.nl](https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/seksualiteit-bij-kanker/relatie/kanker-seks-en-je-relatie)
(<https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/seksualiteit-bij-kanker/relatie/kanker-seks-en-je-relatie>).
- [Meestgestelde vragen over kanker en seks](https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/seksualiteit-bij-kanker/algemeen/de-meestgestelde-vragen-over-kanker-en-seks?pk_campaign=delen&pk_kwd=kopieren)
(https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/seksualiteit-bij-kanker/algemeen/de-meestgestelde-vragen-over-kanker-en-seks?pk_campaign=delen&pk_kwd=kopieren).
- [Intimiteit en seks bij kanker – Nederlandse Federatie van Kankerpatiënten organisaties](https://nfk.nl/themas/kanker-en-seksualiteit/intimiteit-en-seks-bij-kanker)
(<https://nfk.nl/themas/kanker-en-seksualiteit/intimiteit-en-seks-bij-kanker>).
- [Seksualiteit en intimiteit ten tijde van ziekte](https://sickandsex.nl/)
(<https://sickandsex.nl/>).
- [Folder verlies van libido na kanker voor vrouwen](https://olijf.nl/media/1/Documenten-en-folders/Folders/Verlies-van-libido-na-kanker-voor-vrouwen-2022.pdf)
(<https://olijf.nl/media/1/Documenten-en-folders/Folders/Verlies-van-libido-na-kanker-voor-vrouwen-2022.pdf>).
- [Kanker en seksualiteit bij gynaecologische kanker](https://olijf.nl/leven-met-kanker/seksualiteit)
(<https://olijf.nl/leven-met-kanker/seksualiteit>).
- [Seksualiteit bij hematologische kanker](https://www.hematon.nl/seksualiteit)
(<https://www.hematon.nl/seksualiteit>).
- [Kanker en partners - Hematon](https://www.hematon.nl/aandacht-voor-partners)
(<https://www.hematon.nl/aandacht-voor-partners>).
- [Seksualiteit en intimiteit bij borstkanker](https://www.borstkanker.nl/leven-met-borstkanker/late-gevolgen/seksualiteit-en-intimiteit)
(<https://www.borstkanker.nl/leven-met-borstkanker/late-gevolgen/seksualiteit-en-intimiteit>).
- [De herontdekking van haarzelf](https://www.deherontdekkingvanhaarzelf.nl/)
: podcastserie over veranderingen in de seksualiteit na de behandeling van borstkanke
r (<https://www.deherontdekkingvanhaarzelf.nl/>).
- [Seksualiteit en relaties - stomavereniging](https://www.stomavereniging.nl/leven-met-een-stoma/seksualiteit/)
(<https://www.stomavereniging.nl/leven-met-een-stoma/seksualiteit/>).

