

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Seksualiteit en intimiteit tijdens chemotherapie

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

Een diagnose kanker brengt veel veranderingen met zich mee, ook op het gebied van seksualiteit en intimiteit. Toch wordt hier vaak weinig over gesproken. Met deze brochure willen we jou en je eventuele partner helpen om deze onderwerpen bespreekbaar te maken en je te ondersteunen met praktische tips en informatie. Seksualiteit en intimiteit zijn belangrijke onderdelen van je gezondheid en levenskwaliteit. Het is helemaal oké om hierover met je zorgverlener te praten. Dit kan je (huis)arts, verpleegkundige, psycholoog of seksuoloog zijn. Aarzel zeker niet om hulp te vragen wanneer de informatie in deze brochure niet voldoende is of wanneer je nood hebt aan een gesprek. Deze brochure is bedoeld voor iedereen, ongeacht geslacht, genderidentiteit of seksuele oriëntatie. De impact van kanker op seksualiteit en intimiteit is voor iedereen anders, we moedigen je daarom aan om te bespreken wat voor jou belangrijk is.

INHOUDSTAFEL

- 1. Veelvoorkomende veranderingen** 3
 - 1.1 Fysieke veranderingen
 - 1.2 Emotionele veranderingen
 - 1.3 Relationale veranderingen
 - 1.4 Ondersteuning voor partners
- 2. Wat kun je doen? Tips en hulpmiddelen** 5
 - 2.1 Fysieke klachten aanpakken
 - 2.2 Emotionele ondersteuning
 - 2.3 Communicatie en relatie
 - 2.4 Hoe bespreek je seksualiteit met je zorgverlener?
- 3. Tot slot** 7

01 VEELVOORKOMENDE VERANDERINGEN

Chemotherapie en/of immunotherapie kan fysieke, emotionele en relationele gevolgen hebben. Hieronder vind je een overzicht van de meest voorkomende veranderingen:

1.1 Fysieke veranderingen

- Vaginale droogheid of vernauwing. Dit is te wijten aan een veranderde hormoonhuishouding veroorzaakt door de chemotherapie.
- Pijn bij geslachtsgemeenschap. Je vaginawand kan dunner, droger en kwetsbaarder worden, waardoor het kan zijn dat je enige ongemakken of zelfs pijn ervaart tijdens het vrijen.
- Erectieproblemen. Soms is het vlak na een chemokuur moeilijker om een erectie te krijgen.
- Verlies van vruchtbaarheid.
- Verlies van seksueel verlangen. Jouw hormoonhuishouding is door de chemotherapie veranderd. Dit kan tot gevolg hebben dat je minder of zelfs geen zin meer hebt in seksualiteit. Ook de bijwerkingen zoals misselijkheid en vermoeidheid kunnen bijdragen tot libidoverlies.

1.2 Emotionele veranderingen

- Angst en depressieve gevoelens waardoor seksualiteit op de achtergrond komt.
- Lichamelijke veranderingen door kanker en chemotherapie, zoals littekens, haarverlies of gewichtsschommelingen, kunnen invloed hebben op hoe je jezelf ziet en hoe je intimiteit ervaart.
- Eenzaamheid en sociale isolatie.

1.3 Relationele veranderingen

- Verschil in seksuele behoefte. Jij of je partner hebben door de diagnose van kanker of het krijgen van chemotherapie minder of meer zin in intimiteit en seksualiteit. Er is nood aan een nieuw evenwicht.
- Spanning in de relatie door verschillende manieren van omgaan met de ziekte.

- Voor iemand zonder partner kunnen kanker en de behandeling ervan extra zwaar worden. Zeker als je niet meteen iemand hebt met wie je gemakkelijk gevoelens kunt delen. Starten met een nieuwe intieme relatie kan moeilijk liggen. Jezelf letterlijk blootgeven is moeilijk als jouw lichaam getekend is door de ziekte of door de behandeling. Aankaarten dat je kanker hebt of had, is een drempel overschrijden. Neem er je tijd voor.

1.4 Ondersteuning voor partners

Wanneer je partner chemotherapie ondergaat, heeft dit ook invloed op jou en jullie relatie. Misschien voel je je machteloos of weet je niet goed hoe je kan helpen. Het is normaal om hier vragen over te hebben. Hieronder enkele handvatten:

- **Communiceer open en zonder druk:** Vraag je partner hoe hij/zij/hen zich voelt en wat ze nodig hebben. Laat ook ruimte om het gesprek over intimiteit en seksualiteit op een later moment voort te zetten. Ook jij als partner kunt onzekerheid of verandering in aantrekkingskracht ervaren. Het is normaal om hier vragen over te hebben. Een open communicatie kan helpen om samen nieuwe vormen van nabijheid te ontdekken.
- **Wees geduldig en flexibel:** Seksuele verlangens en behoeften kunnen veranderen. Intimiteit kan ook op andere manieren ingevuld worden, zoals knuffelen, masseren of gewoon samen zijn.
- **Zoek steun voor jezelf:** Als partner kun je ook met vragen of emoties zitten. Aarzel niet om hulp te zoeken bij een zorgverlener, een seksuoloog of een lotgenotengroep voor partners.

02 WAT KUN JE DOEN? TIPS EN HULPMIDDELEN

2.1 Fysieke klachten aanpakken

- **Vaginale droogheid:** Gebruik een vaginale bevochtiger (zoals bijvoorbeeld vagisan, mucogyne, ...); deze bestaan in de vorm van een gel, zalf of zetpil. In het begin van jouw klachten mag je dit dagelijks gebruiken, daarna kan je dit 3 tot 5 keer per week aanbrengen. Gebruik ook altijd een glijmiddel op water- of siliconenbasis.
- **Libidoverlies:** Seksueel verlangen kan veranderen, maar je kunt ontdekken wat voor jou nog prettig voelt. Dit kan via fantasie, het lezen van erotiek, het bekijken van erotische content, het ontdekken van sensuele aanraking, of door experimenteren met jezelf of een partner.
- **Erectieproblemen:** Bespreek met je arts het gebruik van hulpmiddelen zoals erectiepillen, vacuümpompen of injecties. Ga in gesprek met een seksuoloog over je bezorgdheid hierover.
- **Pijn tijdens het vrijen:** Experimenteer met langer voorspel, ontspanningsoefeningen en andere houdingen. Overweeg bekkenbodempysiotherapie.

2.2 Emotionele ondersteuning

- Praat open met je partner over je gevoelens en onzekerheden.
- Zoek steun bij een psycholoog of seksuoloog.
- Naast professionele hulp kunnen lotgenotengroepen of online gemeenschappen waardevolle steun bieden. Praten met anderen die vergelijkbare ervaringen hebben, kan helpen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen en praktische tips te krijgen.
- Probeer mindfulness of ontspanningstechnieken om stress te verminderen.

2.3 Communicatie en relatie

- Bespreek je zorgen en wensen met je partner. Samen zoeken naar nieuwe manieren van intimiteit kan helpen.
- Experimenteer met niet-seksuele vormen van intimiteit zoals knuffelen, strelen of massages.

2.4 Hoe bespreek je seksualiteit met je zorgverlener?

Seksualiteit en intimiteit zijn vaak onderbelichte thema's in de medische zorg, maar ze maken deel uit van je levenskwaliteit. Als je vragen of zorgen hebt, aarzel dan niet om ze te bespreken. Hier zijn enkele tips om het gesprek makkelijker te maken:

- Breng het zelf ter sprake. Zorgverleners vragen hier niet altijd uit zichzelf naar. Je kunt beginnen met een eenvoudige vraag, zoals: 'Kan mijn behandeling invloed hebben op mijn seksualiteit en relatie?'
- Schrijf je vragen vooraf op. Dit helpt om niets te vergeten en maakt het makkelijker om specifieke problemen te benoemen.
- Weet dat er geen taboes zijn. Seksuele klachten, onzekerheden of vragen zijn normaal. Je zorgverlener is er om je te helpen, niet om te oordelen.
- Vraag om doorverwijzing als nodig. Niet elke arts of verpleegkundige heeft gespecialiseerde kennis over seksualiteit. Een seksuoloog, psycholoog of gespecialiseerde verpleegkundige kan extra ondersteuning bieden.

03 TOT SLOT

Seksualiteit en intimiteit kunnen een belangrijk onderdeel zijn van je herstel en levenskwaliteit. Aarzel niet om hulp te vragen en je zorgen te delen. Samen met je zorgverleners en je partner kun je oplossingen vinden die bij jou passen. Neem contact op met een zorgverlener als je nog vragen hebt.

Deze brochure is samengesteld om je te ondersteunen. Neem gerust contact op met je behandelteam voor aanvullende informatie.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be