



KANKER & SEKS

Wat je zeker moet weten over je
seksuele gezondheid

Kanker, seksualiteit en intimiteit



Heel wat patiënten met kanker ervaren veranderingen op intiem en seksueel vlak en blijven nog te vaak met hun zorgen zitten.



Praten over seksualiteit is niet voor iedereen even logisch. Met deze brochure willen we jou maar ook je partner helpen om je vragen en zorgen te bespreken met je zorgverlener.



Het is zeker ok om met je zorgverlener over seksualiteit te praten. Dit kan je (huis)arts, verpleegkundige, psycholoog, sociaal werker,... zijn. Seksuele gezondheid is een onderdeel van je gezondheid en bepaalt mede je kwaliteit van leven.



Volgens het Europees Handvest van de rechten van de patiënt heb je als patiënt het recht om informatie over je gehele gezondheidstoestand te krijgen. Je hebt niet alleen recht op info over je seksuele gezondheid maar ook over de hulp die er bestaat en op welke manier je deze hulp kan gebruiken.



Ongeacht je leeftijd, je burgerlijke staat en het stadium van je ziekte heb je altijd recht op de best mogelijke levenskwaliteit, ook op seksueel vlak. Dit betekent dat zorgverleners de taak hebben om informatie over seksualiteit begrijpelijk en duidelijk te geven.

Heeft jouw diagnose en/of behandeling van kanker invloed op je **intiem en seksueel** leven? Je bent niet de enige!

Seksuele klachten zijn één van de meest voorkomende gevolgen van de kanker en/of de behandeling. De kanker en/of de behandeling kan een impact hebben op zowel je lichaam (fysiek), op hoe je je voelt (emotioneel) als op je relationeel en sociaal leven én dus ook op je intiem en seksueel leven.

Uit onderzoek van [NFK](#) in 2017 blijkt dat 67% van de kankerpatiënten aangeeft dat seksualiteit en intimiteit slechter is geworden.

Belangrijk is dat je jouw vragen en problemen die je ervaart ter sprake brengt bij zorgverleners, ook als ze zelf hierover jou geen vragen stellen. Misschien vind je het niet makkelijk om over dit thema zelf een gesprek te beginnen? We geven je (hieronder) een aantal tips.

Wat zijn vaak voorkomende veranderingen na kanker op seksueel vlak?

Kanker en de behandeling kan leiden tot veranderingen in je lichaam waardoor seks moeilijk(er) wordt.

Veel voorkomende fysieke problemen zijn bijv.:



- **Bij vrouwen:** vaginale droogheid, moeilijke of pijnlijke geslachtsgemeenschap, vaginale vernauwing;
- **Bij mannen:** erectieproblemen, ejaculatieproblemen;
- **Bij beide geslachten:** vermoeidheidsklachten, verlies van vruchtbaarheid, verlies van verlangen, veranderingen in seksuele sensitiviteit en responsiviteit, geslachtsgemeenschap die soms pijnlijk is, minder gevoeligheid in de geslachtsorganen, niet of moeilijk tot een orgasme komen, verlies van urine of ontlasting, dragen van een stoma, veranderd lichaamsbeeld.

Psychische gevolgen Als gevolg van de ziekte zelf of de behandeling kan je ook op emotioneel vlak gevolgen ervaren die impact hebben op je seksueel en intiem leven, zoals:



- Angstgevoelens
- Depressieve gevoelens
- Eenzaamheid en sociale isolatie
- Verandering van je zelfbeeld, een laag zelfvertrouwen
- Diverse emotionele ervaringen zoals stemmingswisselingen, gevoelens van verdriet, woede, schuld, schaamte, onzekerheid en eenzaamheid, onzekerheid,...
- Veranderingen in je relatie met jouw partner(s)
- Verlies van seksueel verlangen

Welke vragen stel je aan een zorgverlener?

Of je nu alleenstaand bent of niet, het is belangrijk om informatie en hulp te vragen als het over jouw seksuele gezondheid gaat. Je kan op elk moment vragen stellen over seksualiteit. Leg je vragen en bezorgdheden van jezelf maar ook van je partner(s) voor aan je zorgverleners. Het is belangrijk om je vragen te stellen voordat de behandeling van start gaat, het kan mee bepalen welke behandelingsmethode voor jou de meest geschikte is. **Wanneer de arts je informeert over je ziekte en behandeling, vraag dan expliciet naar de impact van de ziekte en de behandeling op je seksueel en intiem leven.** Als de uitleg van de arts of een andere zorgverlener niet duidelijk is, vraag dan gerust meer uitleg.

Bereid een gesprek met de zorgverlener voor: denk na over je specifieke klachten en schrijf je vragen op voordat je naar je afspraak gaat. Hieronder vind je een aantal veelgestelde vragen van mensen met kanker:



- Is het normaal dat ik door de behandeling seksuele veranderingen ervaar?
- Welke seksuele bijwerkingen zal ik waarschijnlijk tijdens en na mijn behandeling ervaren?
- Zijn de seksuele bijwerkingen die ik ervaar permanent? Zullen ze weggaan?
- Hoe kan/zal kanker mijn lichaamsbeeld en seksuele gezondheid beïnvloeden?
- Is het normaal dat mijn behandeling mijn seksuele verlangens beïnvloedt?
- Komt mijn seksuele verlangen terug?
- Wat kan ik doen als ik last heb van vaginale droogheid/erectiestoornissen?
- Wat kan ik doen als ik pijn ervaar tijdens het vrijen?
- Wat kan mijn partner doen?
- Met wie kan ik meer in detail praten over deze vragen/problemen?
- Kunnen mijn partner en ik professionele hulp krijgen bij seksuele problemen? Waar?
- Waar vind ik relevante informatie op internet?

Waar en bij wie kan je terecht voor meer informatie en advies?

Met welke zorgverleners kan je erover praten?



Verschillende zorgverleners kunnen je advies of een behandeling bieden of je doorverwijzen naar iemand die je kan helpen. Het belangrijkste is dat je iemand in je zorgteam aanspreekt die je vertrouwt en waar je je prettig bij voelt. Als je wil praten over lichamelijke problemen, kan je beginnen bij de huisarts, oncoloog of gespecialiseerde verpleegkundige. Als je meer emotionele en sociale ondersteuning nodig hebt, vraag dan een verwijzing naar een psycholoog, seksuoloog of een sociaal werker. Als je niet zeker weet met wie je best contact opneemt, vraag het dan aan jouw arts of oncologieverpleegkundige.

Hou er rekening mee dat seksuele problemen vaak pas na de behandeling optreden. In dit geval is je huisarts waarschijnlijk de eerste die je kan helpen en je, afhankelijk van je probleem, kan doorverwijzen naar een geschikte zorgverlener. Je zal misschien niet altijd direct een zorgverlener vinden die openstaat voor jouw probleem en het kan ook ongemakkelijk voor jou zijn om met een zorgverlener hierover te praten. Je kan dit de zorgverlener gewoon vertellen en een andere zorgverlener zoeken die je kan vertrouwen en waar je je prettig bij voelt.

Bij welke organisaties kan je terecht?



Kankerorganisaties, patiëntenverenigingen, beroepsverenigingen van zorgverleners en ziekenhuizen bieden veel informatie en soms ook gratis advies via de telefoon. Je kan beginnen met deze websites:

- <https://nfk.nl/themas/kanker-en-seks>
- <https://www.kanker.nl/seksualiteit>
- <https://www.allesoverkanker.be/>

Als je moeite hebt om betrouwbare informatie online te vinden, vraag dan je zorgteam om je te helpen.

KERNBOODSCHAPPEN

1. Seksualiteit betekent verschillende dingen voor ieder van ons en iedereen drukt zijn seksualiteit uit op zijn eigen unieke manier.
2. Seksuele behoeften verdwijnen niet wanneer de diagnose kanker bij iemand wordt vastgesteld. In de fase van diagnose, behandeling, nazorg en de palliatieve fase blijven mensen seksuele behoeften hebben.
3. De ziekte en de behandeling van kanker kunnen aanzienlijke veranderingen in je seksueel en intiem leven veroorzaken. Sommigen van hen kunnen tijdelijk zijn, maar anderen kunnen langdurig zijn.
4. Zorg dragen voor je eigen intimiteit is erg belangrijk tijdens en na de behandeling. Masturberen maar ook praten, luisteren, anderen aanraken en vasthouden kan je je beter doen voelen en je intiem en seksueel leven bevorderen.
5. Het kan een goed idee zijn om je partner mee te nemen naar een afspraak of sessie waar je van plan bent om over jouw vragen en seksuele problemen met een zorgverlener te praten.
6. Erover praten met vrienden, familie en andere patiënten kan je helpen om je problemen die je ervaart te verlichten.
7. Je seksuele gezondheid is belangrijk. Het is belangrijk om informatie te vragen over seksuele problemen en om praktisch advies en emotionele ondersteuning te zoeken bij zorgverleners.