

# Intimiteit en seksualiteit in tijden van kanker: erg gemist en vaak verzwegen

- › Kristel Mulders
- › meewerkend leidinggevende onco-psychologen
- › Oncoseksuologe/relatietherapeute
- › Jessa ziekenhuis
- › 11 juni 2022

# Intimiteit en seksualiteit in tijden van kanker: erg gemist en vaak verzwegen

- Er niet van uitgaan dat iedereen dezelfde seksuele problemen zal hebben, zelfs niet bij dezelfde diagnose en behandeling.
- In literatuur: prevalentie van seksuele disfunctie na kanker tussen 40-100%, zowel bij mannen als bij vrouwen

# Seksualiteit : Een breed begrip

- › Seksualiteit = intimiteit
- › Seksualiteit = fun
- › Seksualiteit = lust
- › Seksualiteit = man en vrouw zijn
- › Seksualiteit = verdriet
- › Seksualiteit = ...

## Sexuality...



## Seksueel functioneren

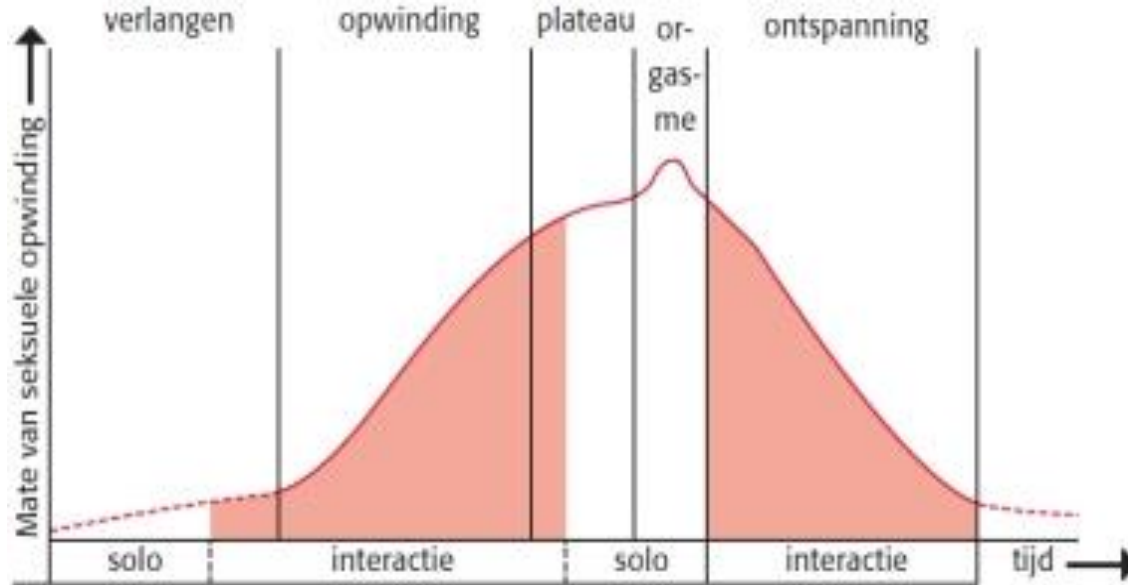
- › Rol van bloedvaten
- › Rol van Spieren
- › Zenuwstelsel
- › Hormoonhuishouding



## Seksuele beleving

- › Rol van hersenen
  - › Psyche ~  
Seksuele identiteit
  - › Relatie ~  
Seksuele relatie

# 1. Seksueel functioneren



# Kanker ~ seksuele responscyclus

## › Verlangen

- › Sterke daling tot 1 jaar na de behandeling
- › ~ energiepeil
- › Zin in??
- › Responsief versus spontane zin
- › Het verlangen naar zichzelf, maar ook het verlangen dat men bij de ander kan opwekken

“Kan en mag ik nog verleiden en hoe?”

*Liefde is...*



*...een zoen als voorgerecht.*

# Kanker ~ seksuele responscyclus

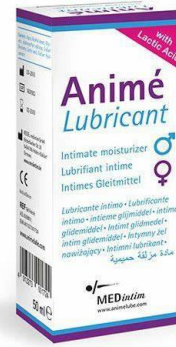
## Opwinding

- › Tekort aan hormonen
  - › ♀ vaginale droogte, ook bij opwinding
  - › ♂ moeilijkheden met erectie
  - › Opvliegers
  - › Stemningswisselingen
- › Pijn
  - › Door fysieke belemmering
  - › Angst
    - › Gevolg: zin daalt uit angst voor pijn





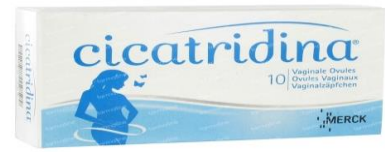
# Glijmiddelen







# Vaginale bevochtigers



# Hormonale vaginale crème (enkel op advies van arts!)



# Mona lisa touch

- Brengt laserlicht in de cellen van de vaginawand waardoor nieuw lichaamseigen weefsel wordt gevormd.
- Het vaginaal slijmvlies herstelt zich op een natuurlijke wijze
- Minstens 3 behandelingen om de 4-6 weken. Jaarlijks 1x te herhalen
- Niet terugbetaald



# Vaginale dilatatie



# Vaginale dilatatie

- › Vaginale dilatatie wordt aangeraden vanuit de idee dat door het inbrengen van een staafje/pelotte/dilatator/penis de verklevingen en vergroeiingen losgemaakt worden (behandeling) of minder kans hebben om te ontstaan (preventief) (Bakker, 2014; Lancaster, 2004).
- › Brochure: [dilatatorennabestralingkleinbekken.pdf](#)  
([allesoverkanker.be](#))

# Graft versus host

- › Afstoting (reactie van de getransplanteerde cellen tegen de eigen cellen)
  - › Littekenvorming -> verharding van de vaginale slijmvliezen
  - › Vroegtijdige diagnose belangrijk om de vaginawanden soepel en toegankelijk te houden
  - › Bij mannen: jeuk, littekenvorming, verkleuring, pijn, voorhuid minder naar achter kunnen schuiven





# Erectieproblemen

## › Definitie

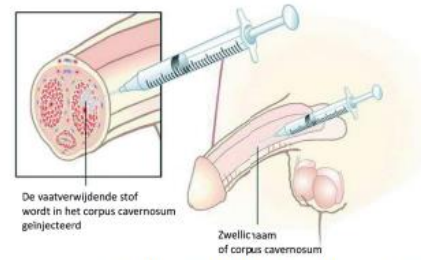
Het onvermogen een erectie te krijgen en/of te behouden die voldoende is voor een bevredigende seksuele activiteit

# Erectieproblemen

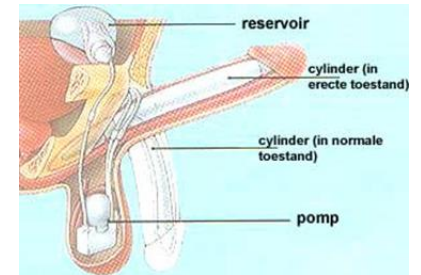
Bij sommige ingrepen/behandelingen, kans op onherstelbare zenuwbeschadiging thv prostaat


- > dan werkt medicatie (fosfodiësteraseremmers) zoals Viagra, Cialis en Levitra niet
- > soms werken inspuitingen wel
- > vacuümpomp
- > penisprothese
- > alternatieven voor geslachtsgemeenschap
- > mogelijkheid om orgasme te bereiken zonder erectie





Bron foto: [www.acanadianhealthcaremall.com](http://www.acanadianhealthcaremall.com)





# Kanker ~ seksuele responscyclus

## Orgasme

Aanpassing aan:

- Veranderde gevoeligheid
- Zoeken naar andere stimulatie
- Verandering in intensiteit en soort gevoel

## Besluit: Veel voorkomende seksuele neveneffecten na kanker:

- › Verminderd verlangen, verminderd seksueel reageren en verminderde motivatie
- › Moeilijkheden om orgasme te bereiken
- › Mannen: erectiele dysfuncties, moeilijke ejaculatie
- › Vrouwen: vaginale droogte, dyspareunie, verminderde gevoeligheid van tepel(s)
- › Verstoord lichaamsbeeld, lager zelfbeeld

# Veel voorkomende seksuele neveneffecten na een hematologische kanker:

- › Bloed en lymfeklierkanker hebben over het algemeen geen impact op de seksuele organen, maar de behandeling kan het seksueel functioneren erg verstoren.
  - › Vermoeidheid en koorts -> verminderd verlangen
  - › Gewichtsverlies of -toename -> gevoel van onaantrekkelijkheid
  - › Neuropathie -> veranderde gevoeligheid
  - › Veranderde bloedwaarden
    - > direct: verminderd verlangen en verminderde activiteit
    - > indirect: angst voor infecties en/of bloedingen

# Veel voorkomende seksuele nevenwerkingen na stamceltransplantatie

- › Seksueel disfunctioneren blijft lange tijd aanwezig
  - › Na 5 jaar, rapporteren 80% van de vrouwen nog seksuele problemen zoals: vaginale droogte, pijn en bloedingen bij betrekkingen, verminderd verlangen en moeilijkheden met orgasme

# Veel voorkomende seksuele nevenwerkingen na stamceltransplantatie

- › Seksueel disfunctioneren blijft lange tijd aanwezig
  - › Na 5 jaar, rapporteren 64% van de mannen nog seksuele problemen zoals: verminderd verlangen, problemen met het krijgen en/of behouden van een erectie

## 2. Seksuele beleving

### Lichaamsbeeld

- › Alle gevoelens en percepties die wij over ons lichaam hebben.

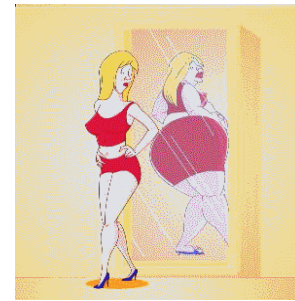
Link met Seksueel verlangen



# lichaamsbeeld

- › Niet statisch maar evolueert
  - › Veranderingen door gebeurtenissen
  - › Veranderingen door ervaringen
- › Er is geen juiste of foute manier om met fysieke imperfecties om te gaan
- › We hebben de neiging om veel strenger voor onszelf te zijn dan voor anderen

Aan een beeld zit meestal een **oordeel**  
vast





# Seksuele identiteit

- › Zich onaantrekkelijk voelen
  - › Haarverlies, gewichtsverlies/gewichtstoename
  - › Littekens, lymfoedeem, incontinentie
- › Zich minder mannelijk/vrouwelijk voelen
  - › Symbolische waarde
- › Zich minderwaardig, waardeloos, onaantrekkelijk voelen
- › Zich niet geliefd of begeerd voelen
- › Vrees voor afwijzing
- › Verlies van vruchtbaarheid
  - › Rouw/verlies – Stress
  - › Stress, angst, schuld, schaamte



## Evolutie zelfbeeld



# Tips bij veranderd lichaamsbeeld in relatie tot seksualiteit

## COMMUNICATIE

- › Maak geen veronderstellingen over wat je partner denkt of voelt
- › Spreek niet over seksuele problemen op momenten dat je je heel kwetsbaar voelt (zoals bv in bed of wanneer je naakt bent)
- › Luister naar wat je partner je wil vertellen
- › Valideer (ik hoor wat je gezegd hebt) wat je hebt gehoord ipv ertegen in te gaan (neen, dat is niet waar)
- › Neem rustig de tijd

# Tips bij veranderd lichaamsbeeld in relatie tot seksualiteit

## ZELFONTDEKKING

- › Zoeken naar manieren om terug van seksualiteit te kunnen genieten ondanks het gemis van de oude manier van vrijen
- › Nieuwe sensuele interacties uitproberen
- › Geloof in het kunnen leren van nieuwe dingen
- › Eventuele seksuele hulpmiddelen uitproberen
- › Sensate focusoefeningen



# Daten met jezelf

- › Eén van de beste manieren om je afknappers te elimineren en je opwinders weer een kans te geven.
- › Gun jezelf elke dag een moment voor jezelf
  - › Op je gemak een koffie drinken
  - › Lekker in bad gaan en je lichaam verzorgen
  - › Sport
  - › Je eerste prioriteit ben jezelf!

## Tips bij veranderd lichaamsbeeld in relatie tot seksualiteit

- › Massage-technieken
- › Spiegeloefeningen
- › Motiveren bewegen binnen lichaamsgrenzen
- › Lichaamsverzorging (bad nemen,...)
- › Relaxatie-technieken aanleren
- › Gesprek rond lichaamsbeeld, seksualiteit, ...
- › Doorverwijzen psychologen, seksuologen, kinesitherapeuten, zelfhulpgroepen, sociaal werk, ...

# Tips bij veranderd lichaamsbeeld in relatie tot seksualiteit

- › Ontspanningsoefeningen
  - › Kunnen helpen om het lichaam te ontspannen en er meer waardering voor te krijgen
  - › Kunnen helpen het vertrouwen in het lichaam te herstellen
  - › Naar muziek luisteren – alleen of met de partner – kan ook een vorm van ontspanning zijn

# Relationele factoren

## INTIMITEIT :

### > Wisselwerking

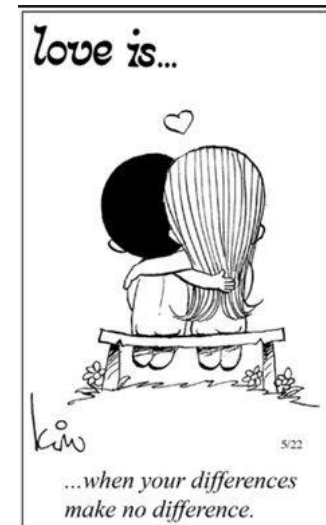
- > Hoe kan ik mijn gevoelens over mezelf uitdrukken?
- > Hoe reageert de ander hierop?
- > Hoe kan mijn partner zijn/haar gevoelens over zichzelf uitdrukken?
- > Hoe reageer ik erop?
- > Mate waarin de interactie een betekenis heeft die door beide partners wordt gedeeld, begrepen en geconstrueerd





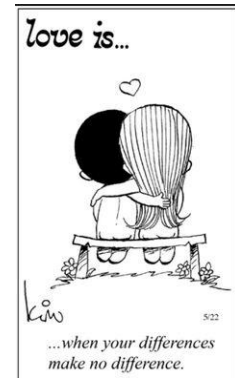
# Relationele aspecten

- › Moeilijke communicatie
- › Partner worstelt met zijn/haar emoties:
  - › Angst om partner pijn te doen
  - › Schuldgevoelens
  - › Depressie, angsten



# Relationele factoren

- › Seksualiteit:
  - › Onderscheid tussen partner- en vriendschapsrelatie
  - › Kan de lijm zijn die partners verbindt of net doet uiteen vallen



# Relationele aspecten

## Omgaan als koppel:

› Tegenstrijdige emoties bij de partners

› Angst voor pijn

› Seksueel verlangen

› Schuldig voelen over dit verlangen

› Partners wachten op het initiatief van de patiënt(e)

› Misinterpretatie van patiënte(s)n als desinteresse en afwijzing

# Relationele aspecten

- › “Toch kan seksualiteit ook bij ziekte erg troostend zijn. Alleen al de lichamelijke warmte van de partner voelen, kan veel deugd doen. “



# Relationele factoren

- › Open praten over de ziekte, over de angsten, over het seksuele
  - › Lichamelijke veranderingen en onwennigheid tov elkaar maken dit noodzakelijk
  - › Bv. Welke houding, alternatieven, wie neemt initiatief?, langer voorspel, meer tederheid,...
  - › Je partner betrekken door bv te vertellen wat je ervaart en erna samen stap voor stap op ontdekkingsstocht te gaan

# Seksuele beleving indien geen partner



# Seksuele beleving indien geen partner

- › Heb je geen vaste partner, dan lukt het misschien niet altijd om emoties, intimiteit en warmte te delen met een ander. Seksuele veranderingen door kanker of de behandeling van kanker kunnen dan extra belastend zijn. Je bespreekt deze problemen immers niet altijd makkelijk met je familie of vrienden.
- › Wat kun je doen?  
Het kan helpen om te praten met lotgenoten. Lotgenoten weten als geen ander wat het is om problemen te hebben met seks na kanker.



# Dating

- › Misschien heb je het daten en je sociaal leven on hold moeten zetten oww je behandeling?
- › Misschien blijf je na je behandeling ook wat beperkt in mogelijkheden om contacten te leggen oww blijvende vermoeidheid of andere beperkingen?
- › Misschien ga je sneller op zoek naar een serieuze relatie? Probeer in eerste instantie gewoon op zoek te gaan naar leuk gezelschap
- › Misschien blijf je langer in een relatie hangen uit angst nooit meer iemand anders te vinden
- › Denk erover na wat het voor je betekent als iemand neen zegt: het is niet het einde van de wereld en het betekent niet dat jij geen geweldig persoon bent.
- › Oefening baart kunst (in spiegel of met vriend(in) )



# Tips bij daten

- › Wanneer vertel je dat je kanker hebt (gehad)?
  - › Er bestaat geen perfect antwoord op deze vraag
    - › te snel: kan je de andere persoon schrik aanjagen
    - › Te laat: kan je het gevoel geven dat je niet te vertrouwen bent en wie weet wat nog allemaal verbergt
  - › Sommigen geven aan dat je het best doet na de 3<sup>e</sup> of 4<sup>e</sup> date:
    - › Nog niet te veel geïnvesteerd in de ander maar hopelijk toch genoeg om voldoende interesse te wekken
    - › Rustig de tijd nemen om ervoor te zorgen dat leren over de kanker niet te overweldigend is
    - › Niet onmiddellijk alles in detail vertellen maar vooral luisteren naar hun vragen

# Tips bij daten

## Een nieuwe relatie beginnen:

- › Je kunt je nieuwe partner vertellen dat je het op seksueel vlak rustig aan wilt doen. Je kunt uitleggen wat je hebt meegemaakt en wat daarvan de gevolgen zijn op seksueel gebied. Wanneer het meer vertrouwd voelt bij je nieuwe partner:
  - › wordt het misschien ook wat makkelijker om over seksualiteit te praten.
  - › Wordt het misschien ook wat makkelijker om over de veranderingen in je uiterlijk (die je misschien wat onzeker maken) te spreken
- › Probeer niet te lang te wachten met het bespreken van het onderwerp vruchtbaarheid.

## Tips bij daten

- › Jezelf bloot geven is pas aan te raden als je terug vertrouwd bent met je eigen lichaam
  - › Je eigen lichaam terug herontdekken/masturbatie
  - › Jezelf aanraken
  - › Jezelf in de spiegel durven bekijken

# Take home messages

- › Seksualiteit betekent voor ieder van ons iets anders, en iedereen drukt zijn seksualiteit op zijn eigen unieke manier uit
- › Kanker en de behandeling kan een invloed hebben op zowel het seksueel beleven als het seksueel functioneren, zoals oa verlies van spontaniteit en verminderde sensitiviteit. Sommige veranderingen kunnen tijdelijk zijn, anderen langdurig
- › Zorg dragen voor je eigen intimiteit is belangrijk
- › Het kan een goed idee zijn om je partner mee te nemen naar de consultatie waar je van plan bent om over jouw seksuele vragen te praten
- › Erover praten met vrienden, familie, andere patiënten kan helpend zijn om je problemen te verlichten

# Take home messages

- › Opnieuw op ontdekkingstocht gaan
  - › Relationale en emotionele intimiteit
  - › Sensualiteit en fysieke intimiteit
  - › Langer voorspel: meer nood aan (langerdurende) stimulatie
  - › Na kanker vermindert het spontane van seksualiteit, meer focussen op de responsieve zin
  - › Sensate focus oefeningen
  - › Grote behoefte om te leren spreken met elkaar over de seksuele noden



# Bedankt voor jullie aandacht

Vragen ?

---

'good sex ...  
is built on  
good communication ...  
not good bodies'



# INTERESSANTE LITERATUUR EN WEBSITES:

› [www.allesoverkanker.be](http://www.allesoverkanker.be)

› [www.oncohulp.be](http://www.oncohulp.be)

› [www.kanker.be](http://www.kanker.be)

› [www.sixandsex.nl](http://www.sixandsex.nl)

› [www.kankerenseks.nl](http://www.kankerenseks.nl)



# INTERESSANTE LITERATUUR EN WEBSITES:

## Podcasts:

- › Kaal is ook een kopsel : ervaringen van jonge mensen die kanker hebben, hadden of van dichtbij meemaken
- › De besprekkamer: over de invloed van kanker op de seksualiteit en ervaring van intimiteit bij jonge mensen
- › De herontdekking van haarzelf : over veranderingen in de vrouwelijke seksualiteit na de behandeling van borstkanker
- › The gut feeling : IBD en seksualiteit
- › Binnenkort (mei/juni) komt er een podcast uit over relaties, intimiteit en seksualiteit bij leukemie. Deze podcast wordt gemaakt door de vzw Supernils (via podcast: "leukemie, Supernils Boostfactory)



# INTERESSANTE LITERATUUR EN WEBSITES:

- › Boekje: “Kanker heb je met twee.” Informatie voor mannen en hun partner over seksualiteit, intimiteit en relaties bij prostaatkanker. (Stichting tegen kanker)
- › Brochure: Het gebruik van vaginale dilatatoren na bestraling in het kleine bekken. [dilatatorennabestralingkleinbekken.pdf](#) ([allesoverkanker.be](#))
- › Brochure: kanker en intimiteit (Stichting tegen kanker)
- › Boekje: “Seksualiteit en borstkanker” (Pfizer)
- › Educatieve video van Pfizer: <https://www.pfizer/educatieve-videos> : Wordt mijn seksleven beïnvloed door mijn behandeling?