Intimiteit en seksualiteit in tijden van kanker

- Kristel Mulders
- Seksuologe-relatietherapeute
- Coördinator Kankerplan
- Jessa Ziekenhuis

- 28 april 2023

Opwarmertje

Met hoeveel mensen bespreek jij gevoelige thema’s zoals je eigen angsten, onzekerheden, je relatie, intimiteit, je seksualiteit …

Seks, een taboe?!

- Communiceren over seksualiteit met
- Familie
- Partner
- vrienden
- Arts
- Hulpverlener
- …

loopt nog vaak moeizaam

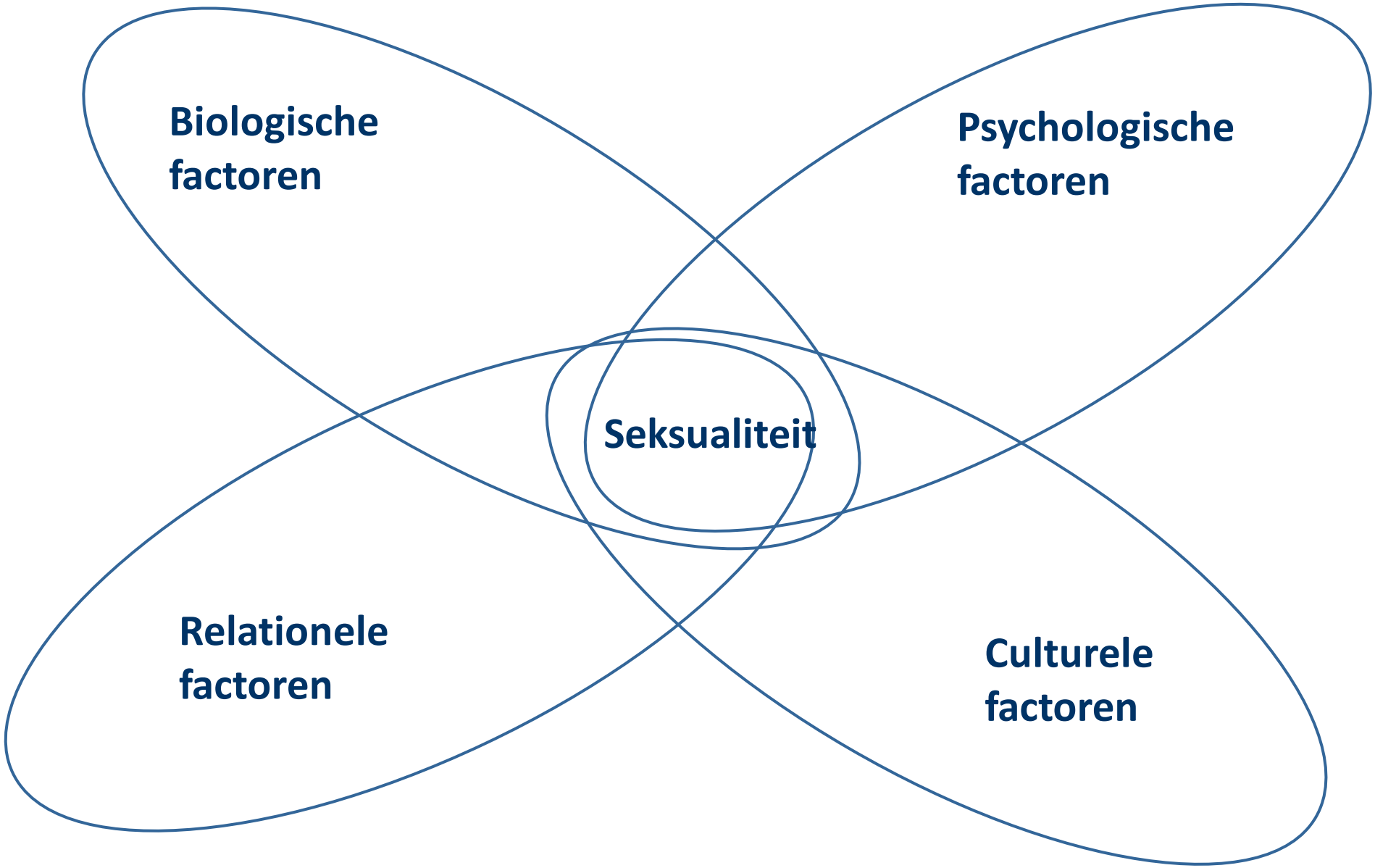
Seksualiteit

- Waarover gaat seksualiteit?
  - Wat zijn jouw eerste gedachten en associaties bij het woord ‘seksualiteit’?

Seksualiteit : Een breed begrip

- Seksualiteit = intimiteit
- Seksualiteit = fun
- Seksualiteit = lust
- Seksualiteit = man en vrouw zijn
- Seksualiteit = verdriet
- Seksualiteit = …

Seks? Complex?



Seksueel functioneren

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

Seksuele beleving

- Rol van hersenen
  - Psyche ~

Seksuele identiteit

  - Relatie ~

Seksuele relatie

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 seksueel zelfbeeld

LICHAMELIJKE VERANDERINGEN na kanker

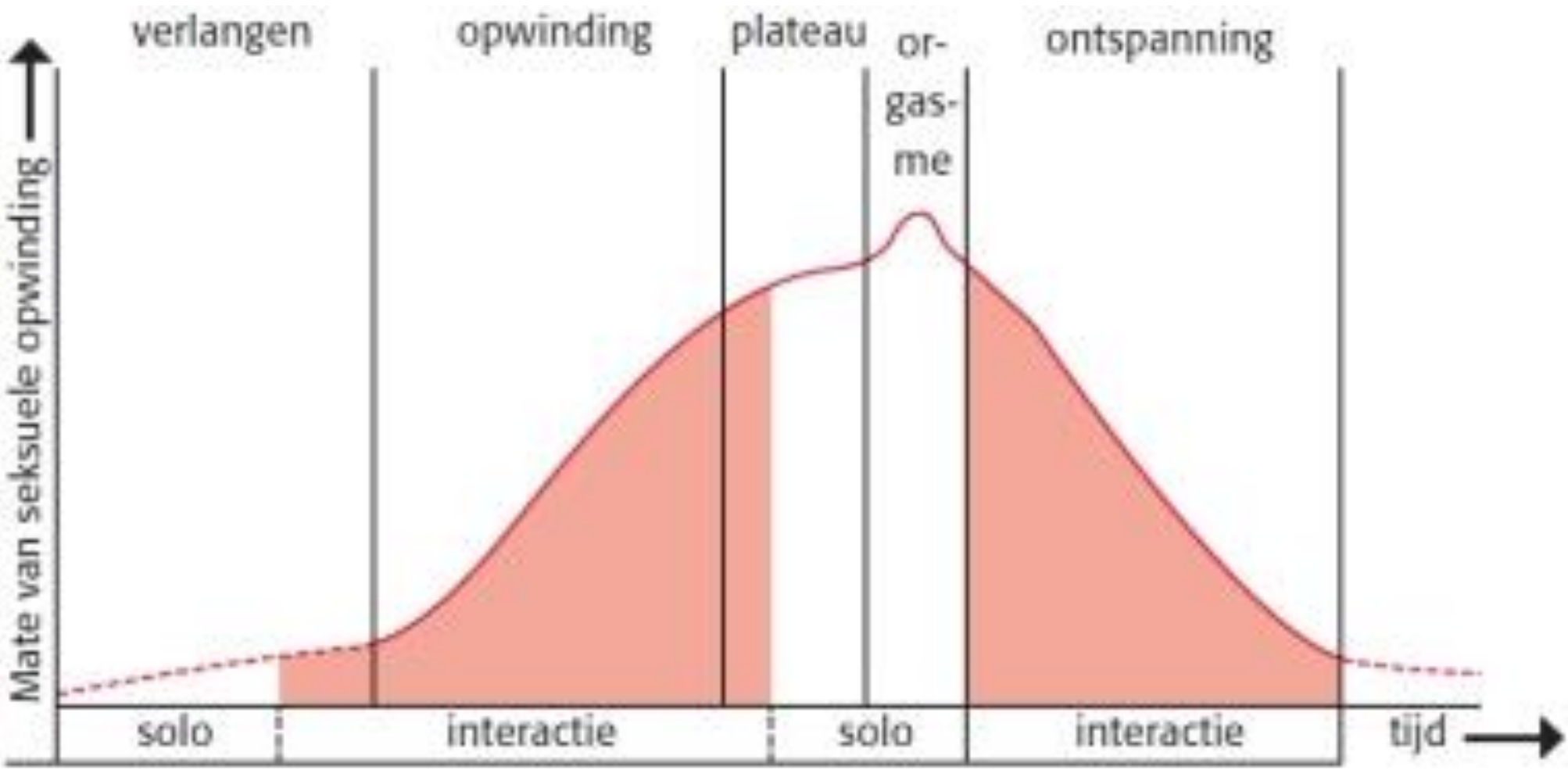
Directe invloed:

- Genitale aantasting -> veranderd lichaam
- Seksuele fysiologie (hormonaal)

Indirecte invloed:

- Lichamelijke verwikkelingen (neurologisch)
- Secundaire verschijnselen (pijn, vermoeidheid, stijfheid)

1. Seksueel functioneren



Kanker ~ seksuele responscyclus

- <u>Verlangen</u>
  - Sterke daling tot 1 jaar na de behandeling
  - ~ energiepeil
  - Zin in??
  - Responsief versus spontane zin

Kanker ~ seksuele responscyclus

<u>Opwinding</u>

Lichamelijk :

♀ : vochtig worden ♂ : erectieproblemen

- Chirurgie
- Bestraling
- Chemotherapie

Psychologisch: mentaal opgewonden worden

Seksueel functioneren na kanker

- Fase van opwinding bij mannen

Definitie Erectieproblemen

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

Erectieproblemen

Zenuwsparende operatie + RT:

- Vermindering van erectie bij 36 tot 45%
- Leeftijd, erectiele functie voor de bestraling en de totale dosis spelen mee een rol
- Herstel erectiele functie kan door bijkomende RT 8 tot 18 maanden vertragen (moeizaam en soms moeilijk te behouden)
- Geen ejaculatie meer, wel droog orgasme

Hormonale therapie + RT :

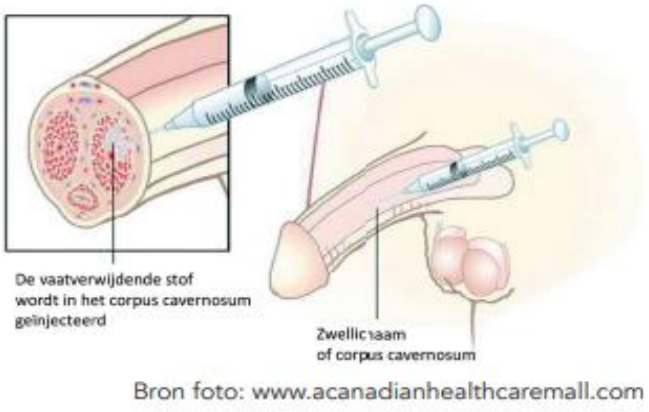
- Erectiele disfunctie
- Libidoverlies
- Algemene ontevredenheid over seksuele leven

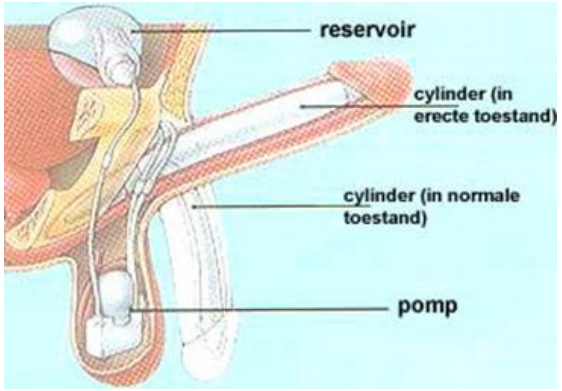
Erectieproblemen

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

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

Erectieproblemen





Afstoting (reactie van de getransplanteerde cellen tegen de eigen cellen)

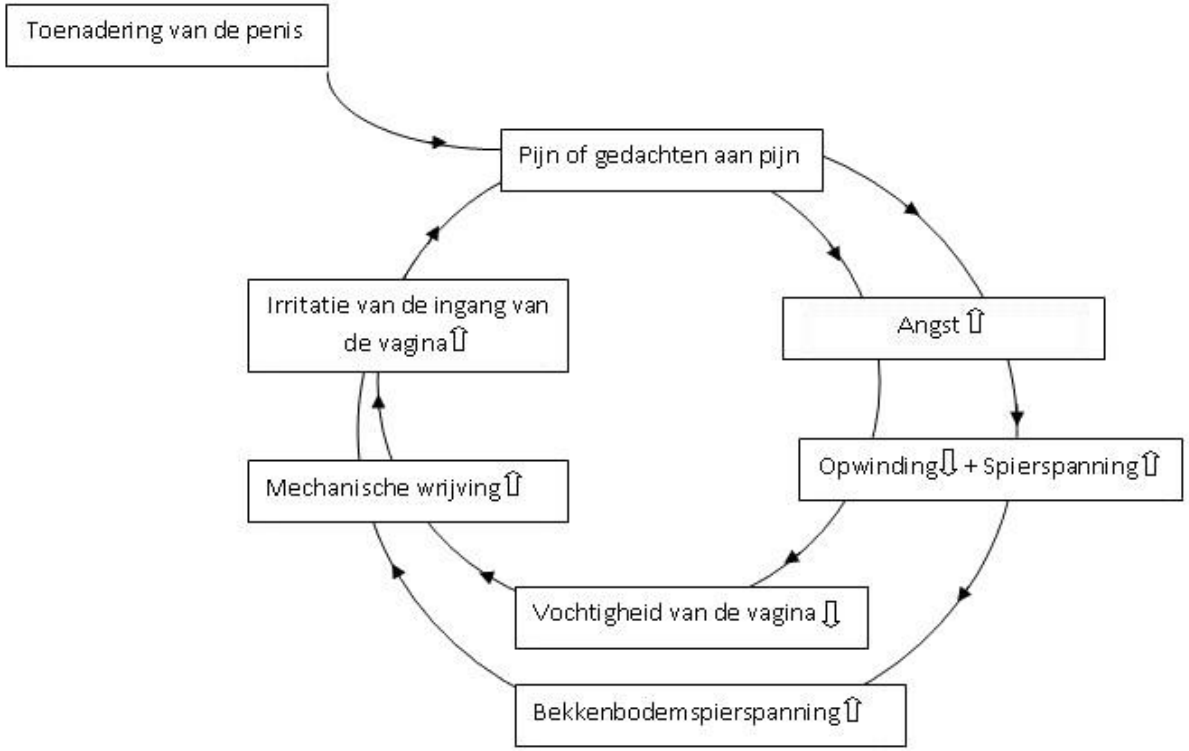
- Littekenvorming -> verharding van de vaginale slijmvliezen, pijn
- Vroegtijdige diagnose belangrijk om de vaginawanden soepel en toegankelijk te houden
- Bij mannen: jeuk, littekenvorming, verkleuring, pijn, voorhuid minder naar achter kunnen schuiven

Kanker ~ seksuele responscyclus

Pijn

- Door fysieke belemmering
- Angst

Angst-pijn-cirkel van Spano

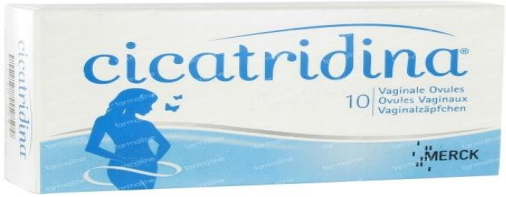


5 stappen om dyspareunie te verminderen:

1. Langer voorspel
   - Vermeerdert de vaginale bloedtoevoer en de elasticiteit
2. Vaginale bevochtigers en dilatatie
   - Aanbevolen voor de penetratie
3. Relaxatie van de bekkenbodemspieren
   - Jacobson methode (spieren opspannen/ontspannen)
   - Ademhalingsoefeningen
   - Perineale massage
4. Andere posities tijdens betrekkingen
   - Vrouw heeft controle over de beweging en het ritme
   - Penetratie minder diep
5. Bijkomende clitorale stimulatie tijdens betrekkingen

Glijmiddelen

Vaginale bevochtigers



Hormonale vaginale crème (enkel op advies van arts!)

Mona lisa touch

- Niet chirurgische procedure: Brengt laserlicht in de cellen van de vaginawand waardoor nieuw lichaamseigen weefsel wordt gevormd.
- Laserbehandeling zonder hormonen
  - 3 tot 6 keer
- Zorgt voor een herstelling van de schedewand
  - Opnieuw normale dikte, afscheiding, stevigheid en soepelheid
- Verbetering van seksuele QOL en urinaire klachten
- Via klein buisje dat laserlicht in de cellen brengt
  - cellen kunnen zich herstellen
  - Opnieuw normale doorbloeding naar de vagina

Kanker ~ seksuele responscyclus

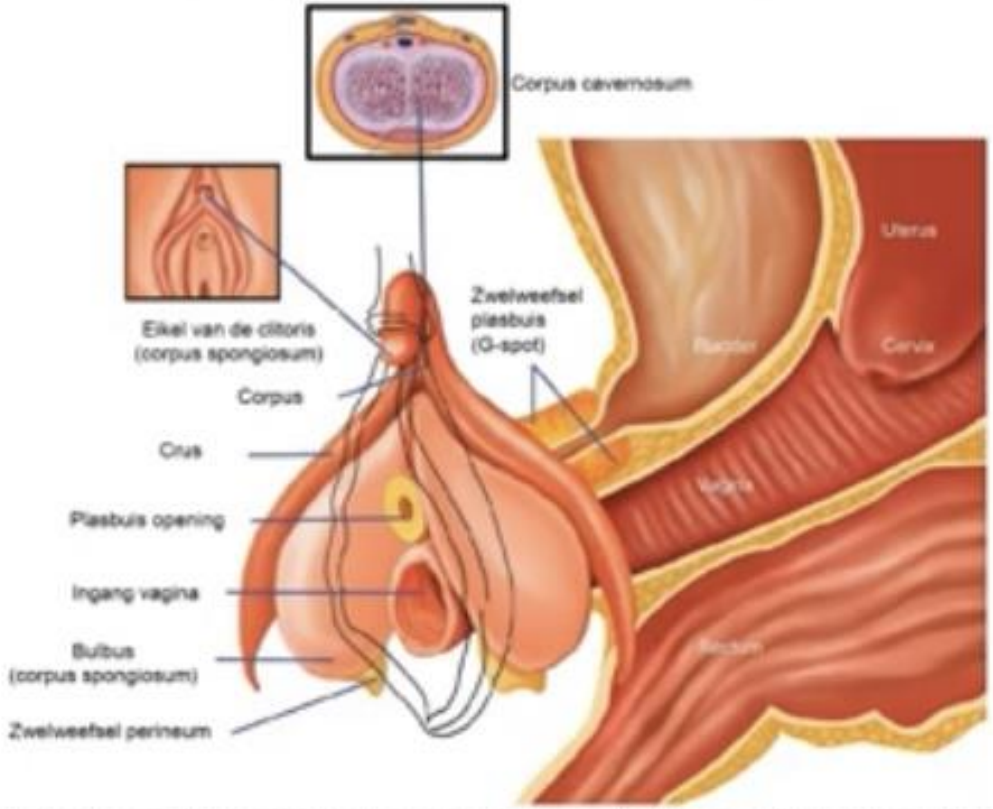
Orgasme

Aanpassing aan:

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

Bijkomende clitorale stimulatie

Het clitorale complex en de g-spot

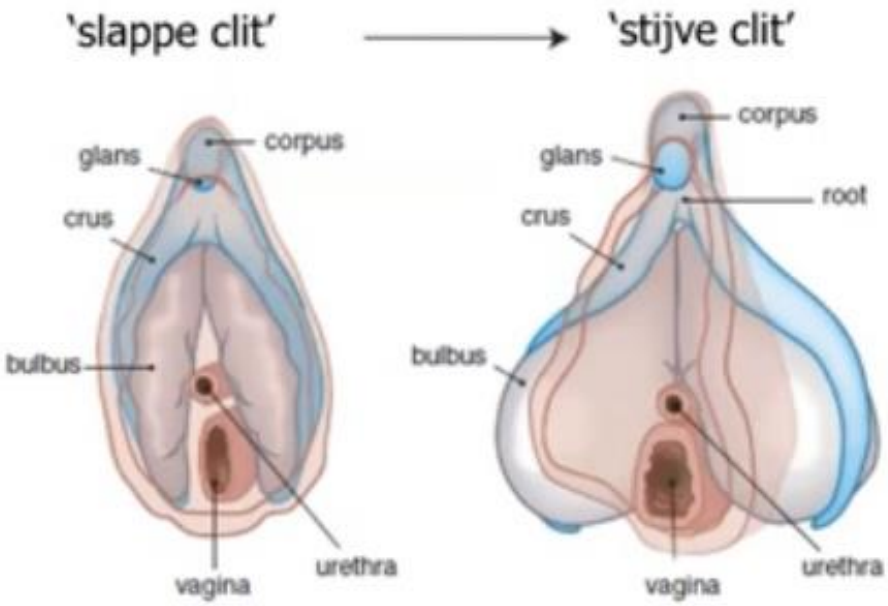


Placik OJ, Devgan LL. Female genital and vaginal plastic surgery: An overview. Plastic Reconstructive Surgery 2019;144: 284e-297e.

Bijkomende clitorale stimulatie

Alle orgasmes zijn clitorale orgasmes

ook orgasmes door penis-in-vaginaseks (mits je clit gezwollen is)



van Lunsen & Laan, 2017

Alleen heteroseksuele mannen hebben vaginale orgasmes

Bijkomende clitorale stimulatie

Invloed van RT op de vrouwelijke seksuele responscyclus

Verkleving en littekenweefsel

- Kan maanden tot zelfs jaren erna een aantal gevolgen hebben
  - Schede kan nauwer en korter worden
  - Schede kan minder elastisch worden

Menopauze

- Bij bestraling van de eierstokken, stopt de productie van vrouwelijke hormonen
  - Vervroegde overgang
  - onvruchtbaarheid

Vaginale dilatatie

- Voor wie?
  - Vrouwen die bestraald worden voor baarmoederhalskanker, baarmoederkanker, vagina kanker, vulvakanker, rectum kanker, blaaskanker en andere type kankers in het klein bekken.

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)

Vaginale dilatatie

- Tips om dilatatie aangenamer te maken:
  - Pas starten na 4 tot 6 weken na de laatste RT
  - Niet bij acute vaginale inflammatie
  - Tampons met vaginale crème inbrengen om verklevingen te voorkomen (‘ s nachts inbrengen, verwijderen in de ochtend)
  - Vibrators in verschillende maten
    - Met/zonder clitorisstimulatie: Sommigen verkiezen een speelse en minder mechanische aanpak

Vaginale dilatatie

Vaginale neveneffecten postradiotherapie

- Afhankelijk van de plaats en focus van de hoge dosis bestraling situeren de veranderingen (atrofie en stenose) zich:
  - aan de vaginatop (bij baarmoederhalskanker)
  - in het midden van de vagina (bij anaal-kanaal/ rectaal/vaginakanker)
  - in het onderste deel ter hoogte van de introïtus/vulvair (vulvakanker).
  - Zelden komt een complete vernauwing of obstructie van de vagina voor.

Tips bij verkorte vagina

- Na sommige ingrepen of behandelingen soms pijnlijke betrekkingen door verkorte vagina

  -> lepeltjeshouding
  -> regelmatig betrekkingen
  -> dilatatie
  -> intimiteit zonder penetratie

Tips bij verkorte vagina

Positions for patients with pain during intercourse

should allow for movement and rhythm control
should reduce depth of penetration
should facilitate clitoral stimulation

Woman on top
Upper body of the woman leaning forward (not vertical)

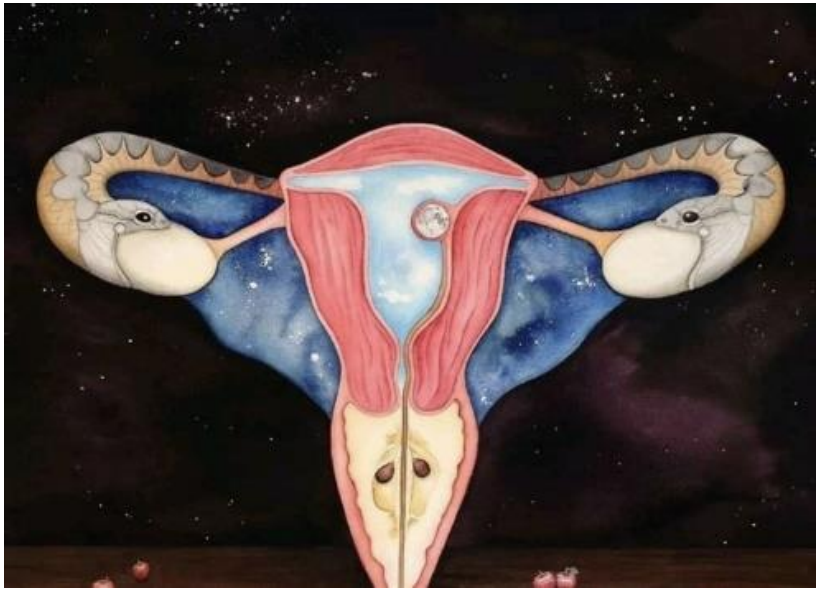
Man on top – woman's legs are closed
caution: can be too tight for women with pronounced stenosis

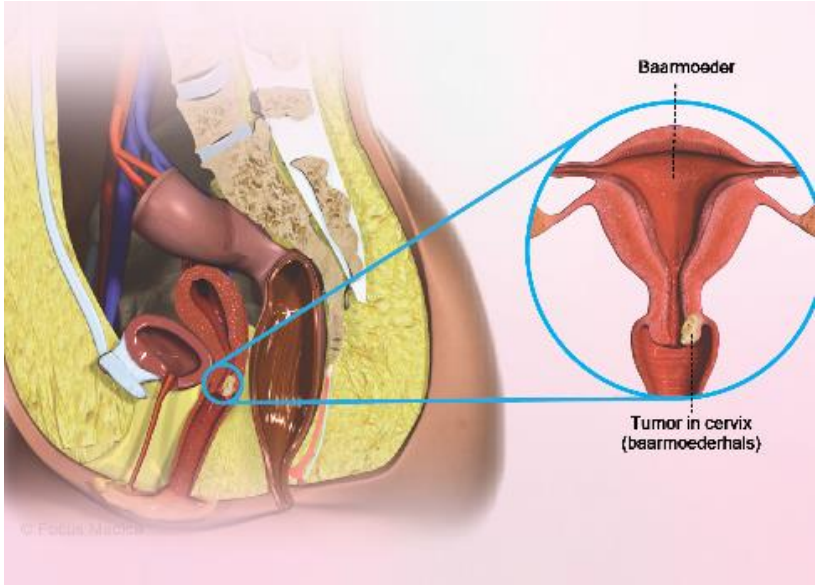
Side to side

Positions from behind
maximum depth, most often painful
loss of movement control

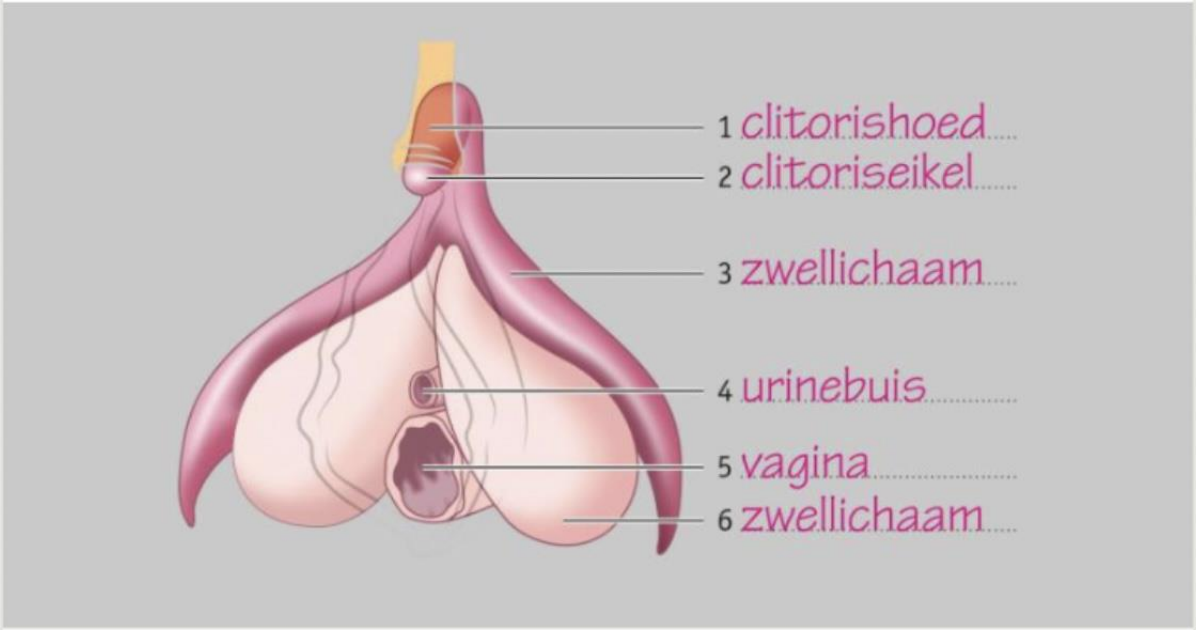
kathrin.kirchheiner@meduniwien.ac.at

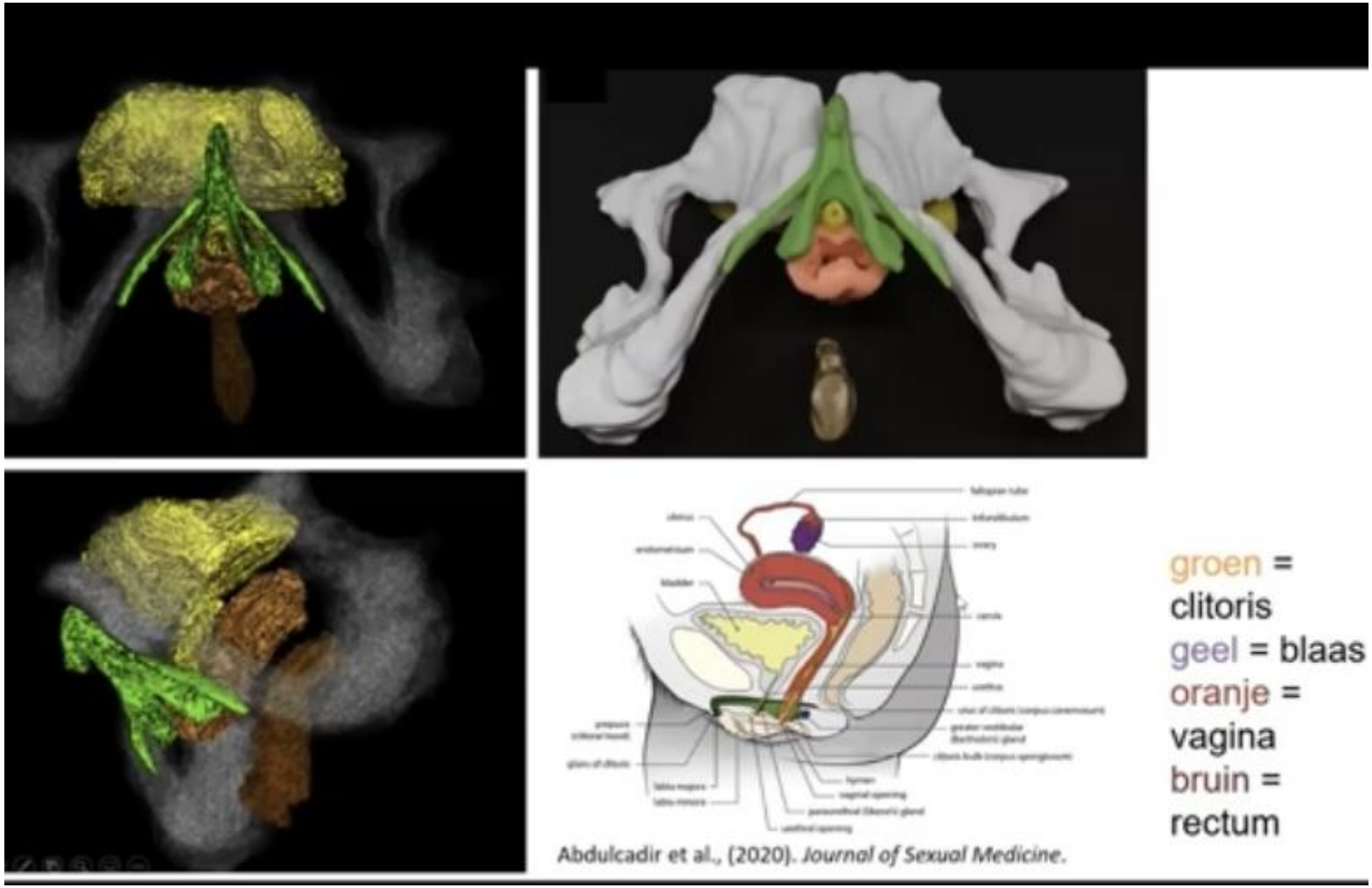
- Embrace-studie van het research network on cervical cancer (Katrin Kirchheiner):
  - Eerste 6 maanden na de therapie een licht herstel van seks
  - Maar nooit meer hetzelfde als voorheen
  - Pijn blijft het grootste probleem met als gevolg minder plezier





Bijkomende clitorale stimulatie en wat met ingreep na vulvectomie ?




Abdulcadir et al., (2020). Journal of Sexual Medicine.
groen = clitoris
geel = blaas
oranje = vagina
bruin = rectum

Wat is menopauze?

- Afwezigheid van maandstonden gedurende één jaar

– Geleidelijk stilvallen van de productie van oestrogeen in eierstokken

– Overgangsperiode

- Bij vrouwen met kanker is de beleving van de menopauze anders:

– Verwerken van hun ziekte

– Plots uitschakelen / wegvallen van ‘oestrogenen’

– Menopauzale klachten na zoveel jaar opnieuw aanwezig

…

Menopauzale klachten

- Typische overgangsklachten
  - Warmte-opwellingen
  - Slapeloosheid en nachtelijk zweten
  - Urinaire klachten
  - Spier- en gewrichtspijnen
  - Vaginale droogte, pijn bij betrekkingen
  - verminderd libido

Menopauzale klachten

- A-typische overgangsklachten
  - Vermoeidheid
  - Verminderde concentratie/vergeetachtig
  - Veranderd lichaamsbeeld
  - Prikkelbaarheid, stemmingswisselingen/emotionele labiliteit
  - Gewichtstoename
  - Botontkalking

Kanker ~ seksuele responscyclus

De rol van hormonen : oestrogenen

Voldoende hormonen:

- huid en wand van de vagina voldoende dik.
- In de diepe lagen van de huid en het slijmvlies worden voldoende nieuwe cellen gemaakt.

Bij afnemen van de hoeveelheid oestrogeen:

- Huid wordt dunner waardoor sneller irritatie
- De wand van de vagina (vaginaal slijmvlies) zal ook verdunnen en minder cellagen
- De oppervlakkige cellen bevatten minder glycogeen (suikervariant)
- Normale bacteriën van de vagina hebben minder suiker die ze kunnen omzetten in melkzuur
  - Zuurtegraad van de vagina verdwijnt
  - Slechte bacteriën kunnen zich gaan vestigen in de vagina en er kunnen irritaties ontstaan

Kanker ~ seksuele responscyclus

- **De rol van hormonen : oestrogenen**
  - Na aantal jaar: aan de uitwendige geslachtsorganen en in de vagina een droogheidsgevoel door atrofie of verdunning
  - De vagina wordt ook minder soepel en nauwer
    - Elasticiteit van het vaginale weefsel neemt af net zoals de vaginale doorbloeding en vochtigheid in een niet-seksuele situatie. Dit alles maakt het belang van voldoende seksuele opwinding voor een pijnloze penetratie groot.
  - Atrofie komt veel voor in de menopauze maar wordt vaak verzwegen
    - Veel vrouwen doen aan zelfmedicatie: denken dat ze een “schimmelinfectie” hebben.

Kanker ~ seksuele responscyclus

De rol van hormonen: androgenen (testosteron)

invloed op het ontvankelijk zijn

- voor seksuele prikkels
- op seksueel verlangen
- op de frequentie van seksuele gedachten en fantasieën
- op de frequentie van nachtelijke genitale responsen.

Androgenen verhogen vooral de gevoeligheid van het brein en de geslachtsdelen voor seksuele stimulatie.

Kanker ~ seksuele responscyclus

De overgang vergt letterlijk en figuurlijk veel energie -> moeheid en lusteloosheid

- Een nieuwe balans in zoeken door beter te luisteren naar de signalen van het lichaam.
- Ook de beleving van het vrijen kan veranderen. Jongere vrouwen beleven vaak meer plezier aan lust, wat oudere vrouwen meer aan intimiteit.
- Wat vroeger heel prettig en spannend was, kan nu veranderd zijn.
  - samen over praten want doordat het verwachtingspatroon van partner nog hetzelfde is, kan het problemen opleveren als hij het niet weet. Het heeft zeker geen zin om maar gewoon (tegen uw zin in) door te gaan en te doen alsof. Ook niet om vrijen proberen te vermijden.

Meer tijd nodig om in de stemming te komen.

- langer voorspel. Belangrijk dat partner dit weet

Mogelijke interventies

Figure 1: Interventions that showed positive results in randomised controlled trials for the management of adjuvant endocrine therapy side-effects in breast cancer survivors

Compelling evidence refers to data from several randomised controlled clinical trials. Preliminary evidence refers to fewer or smaller randomised controlled clinical trials. SNRIs=serotonin–norepinephrine reuptake inhibitors. SSRIs=selective serotonin reuptake inhibitors. TCM=Traditional Chinese Medicine.

2. Seksuele beleving

emotioneel

Zich geliefd, graag
Gezien voelen

relationeel

Zich
aantrekkelijk,
Begeerlijk voelen

Cognitief/wereldbeeld

Zich in eigen en
gedeelde projecten
gewaardeerd
voelen

Psychologische aspecten

- Ziekte kan een invloed hebben op
  - Zelfwaardegevoel
    - Veranderingen in de mogelijkheid om verschillende sociale rollen op te nemen kan bijdragen tot seksuele problemen
    - Moeite met veranderd lichaam
    - Moeite met het genieten van zichzelf, van man/vrouw-zijn en van het leven

Emotioneel

Lichaamsbeeld

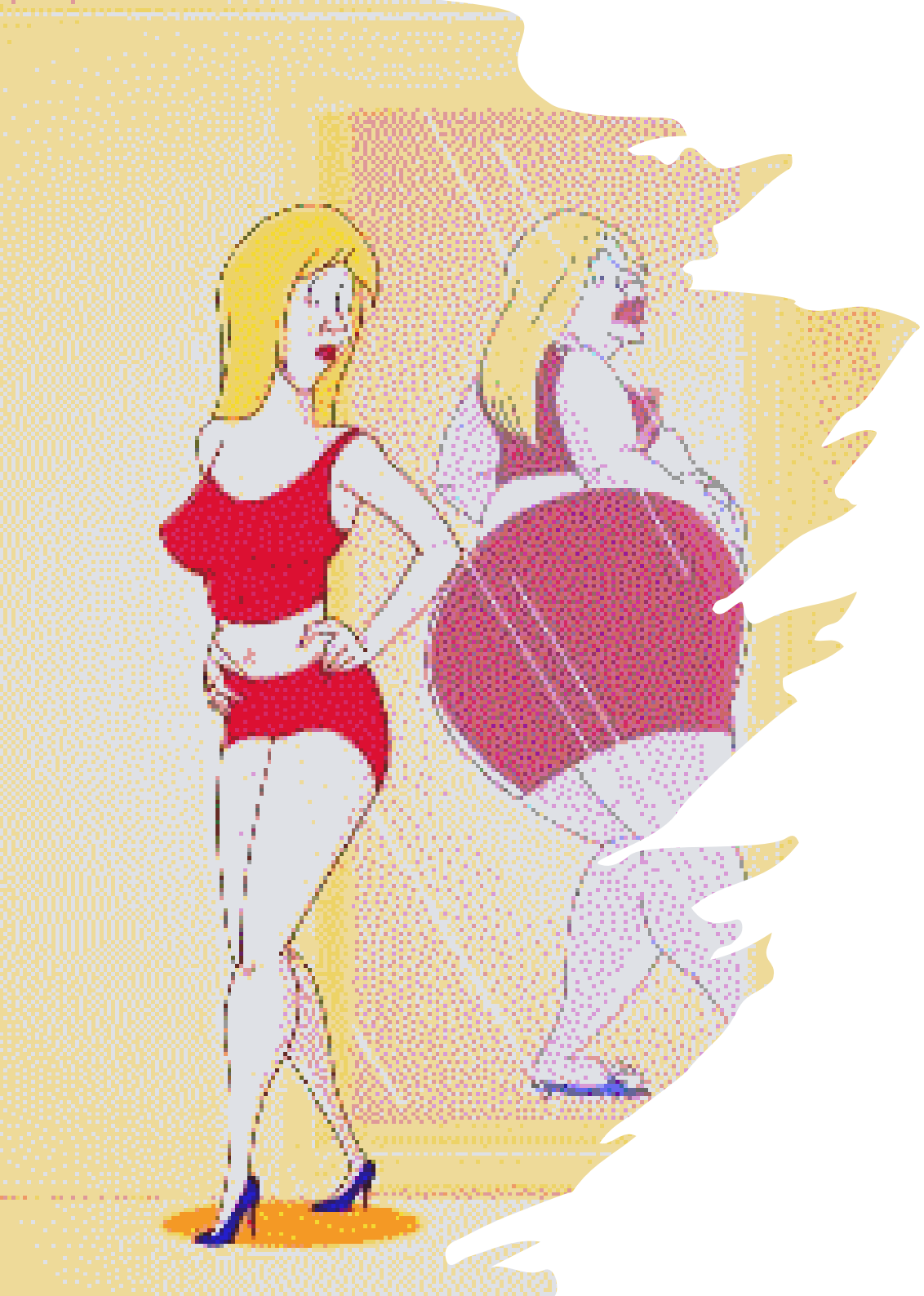
- Alle gevoelens en percepties die wij over ons lichaam hebben.

Link met Seksueel verlangen

Lichaamsbeeld is…

- Niet statisch
- Evolueert
- Verandering door gebeurtenissen
- Verandering door ervaringen
- Beïnvloedt door perceptie van
    - Jezelf
    - Zelfwaarde
    - Relatie
    - Seksualiteit

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



LICHAAMSBEELD

Lichaamsbeeld:

Hoe we denken en voelen over ons lichaam en zijn verschijning en

hoe we het laten zien aan de rest van de maatschappij (Price)

Zelfbeeld:

Het beeld dat iemand heeft van zichzelf.

→ **Het lichaamsbeeld is een onderdeel van het zelfbeeld.**

Lichaamsbeeld in relatie tot seksualiteit

Veranderd lichaamsbeeld

Vrees voor afwijzing

Zich minderwaardig, waardeloos, onaantrekkelijk voelen

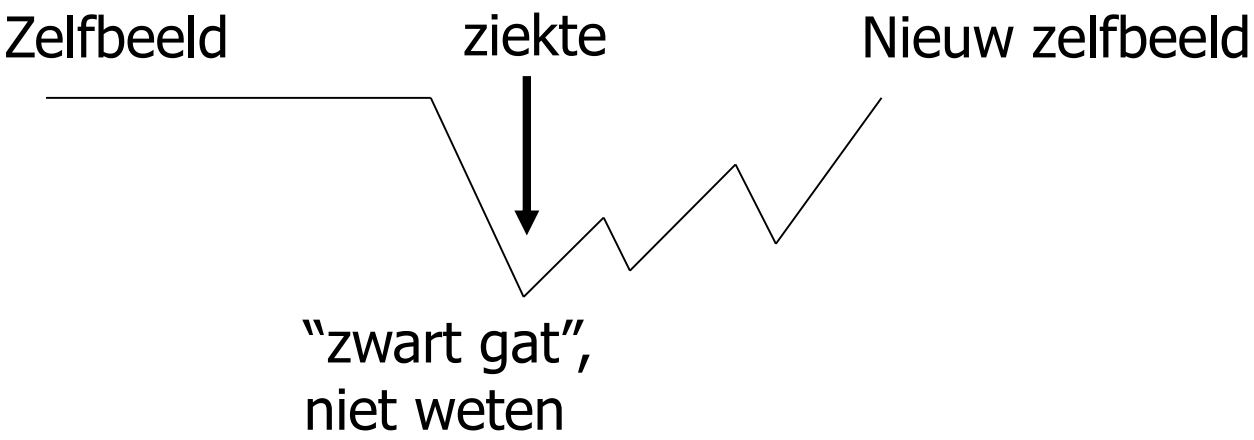
Zich niet geliefd of begeerd voelen

Verlies van gevoel van vrouwelijkheid/mannelijkheid

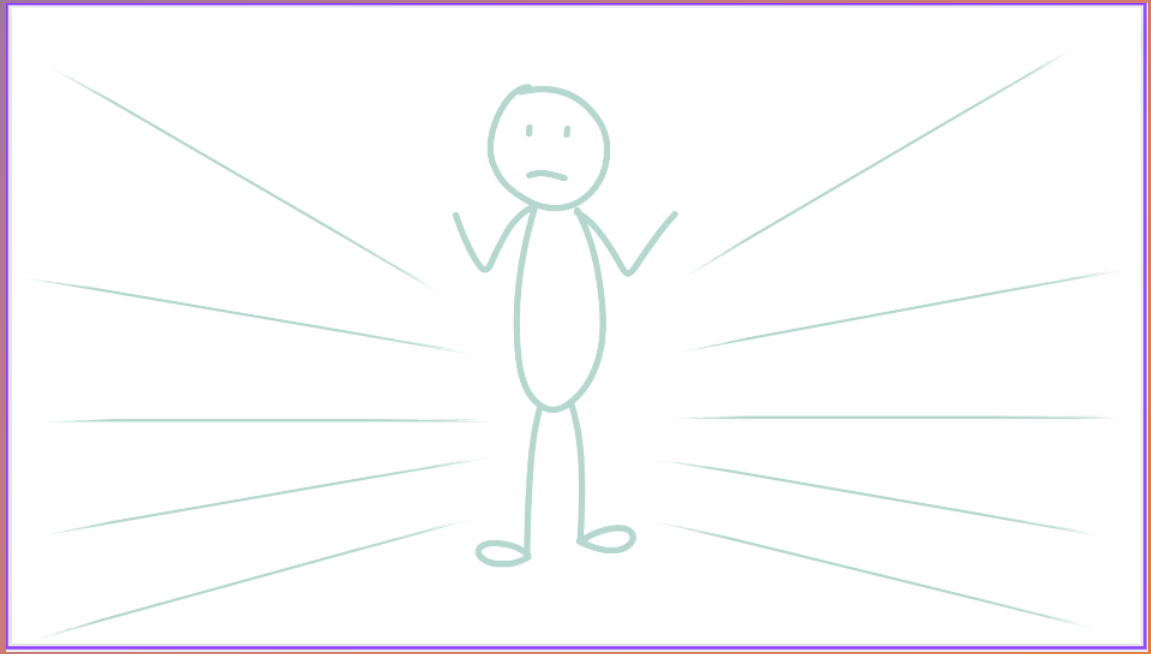
Sociale isolatie

Stress, depressiviteit, angst, schuld, schaamte, boosheid

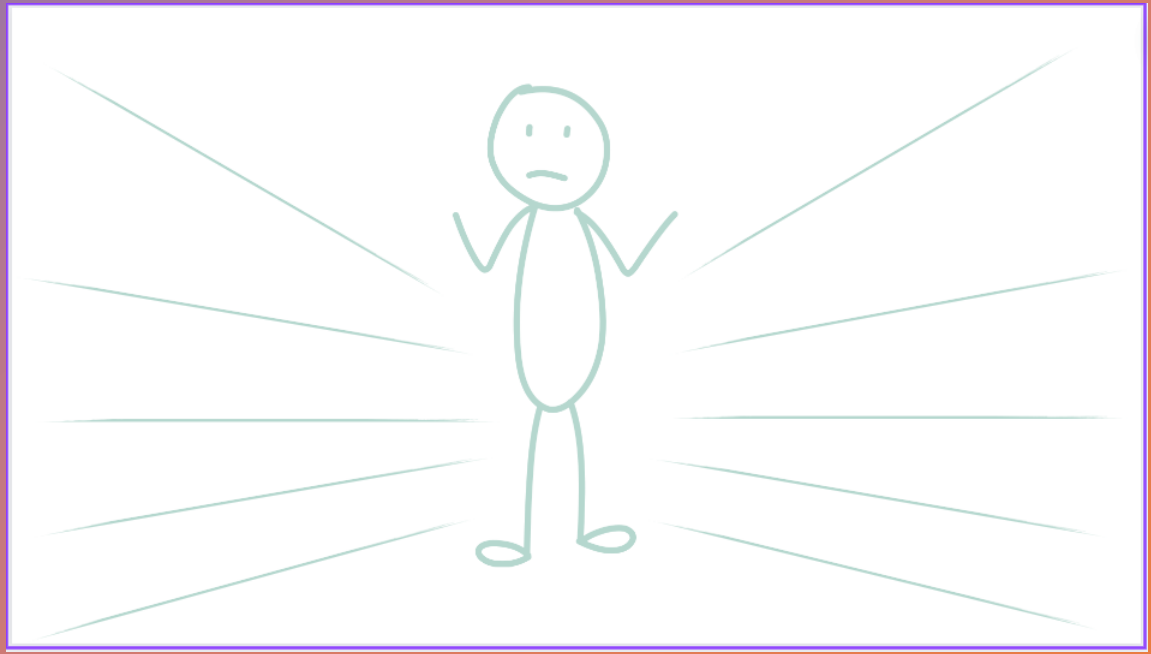
Evolutie zelfbeeld



Naar een positiever zelfbeeld
Oefening : denk aan belangrijke personen die je positieve boodschappen hebben gegeven



Oefening : denk aan personen die je negatieve boodschappen hebben gegeven, die vernietigend waren voor je zelfrespect



Naar een positiever zelfbeeld

- Oefening het wit boek

- Koop een mooi schriftje of boekje
- Schrijf dagelijks in je witboek wat lukt en wat prettig was
- Schrijf het onmiddellijk op want het gevaar bestaat dat je het snel vergeet
- Lees regelmatig je aantekeningen van eerdere dagen. Misschien wordt je stemming er al beter van
- Lees vooral in het witboek als je negatieve zelfbeeld de kop weer opsteekt of als je je somber of verdrietig voelt.

- Complimenten in ontvangst nemen
  - Jezelf compliment geven

Tips and tricks bij negatief lichaamsbeeld

Communicatie

Zelf-ontdekking

Communicatie

Maak geen veronderstellingen over wat je partner denkt of voelt

Spreek niet over seksuele problemen 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

Sensualiteit

Welke ideeën komen spontaan in je op als je denkt aan sensualiteit?

Wat is sensualiteit voor jou persoonlijk?

Sensualiteit

- De streling van de zintuigen
- Heel bewust genieten van wat je voelt en ervaart
- Niet via je hoofd maar via je lichaam, met alle 5 je zintuigen: plezier beleven aan alles wat je ruikt, voelt, hoort, proeft en ziet.
- Seks is daar een uitstekende gelegenheid voor, maar in principe kan elke ervaring sensueel zijn
- Het brengt ons in het hier en nu

Zelfontdekking : sensualiteit

- Wie ben jij – in je lichaam?
  - Waar kijken je ogen graag naar?
  - Welke klanken hoor je het liefst?
  - Van welke geur gaat je hart sneller kloppen?
  - Voor welke smaak heeft jouw tong een voorkeur?
  - Naar wat voor gevoel hunkert je huid?

sensualiteit

Iedere persoon heeft een andere invulling: wat voor de één een sensuele ervaring is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. (bv strandwandeling -> zand tussen tenen)

Iedere persoon heeft een andere hoeveelheid prikkels nodig om optimaal te functioneren

Ook verschillend hoe we met die prikkels omgaan (actief <-> passief)

Daten met jezelf

Eén van de beste manieren om je negatieve gedachten te counteren en je hart te openen

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!

Relationele factoren

Mensen = relationele wezens

Seksueel ‘contact’ als

- Spanningsreductie
- Lustvol-recreatie
- Tonen van tederheid
- ‘unieke’ tussen ons
- Nabijheid voelen-bevestiging
- Voortplanting – procreatie
- Wat je wil en verwacht is een resultaat van je eigen ontwikkelingsgeschiedenis

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 factoren:

Wat doet een kankerdiagnose met een relatie?

Kanker overvalt en de eerste schok is zwaar

- Die initiële stresstoestand heeft voor veel koppels een verbindend effect
- Moeilijke thema's worden tijdens de behandeling on hold gezet; frustraties maken plaats voor meer goodwill tijdens de behandeling

Een relatie wordt ofwel inniger ofwel breekt ze

- Kanker kan de druppel zijn als relatie al niet goed liep voor de diagnose
- De diagnose kan het leven in een ander perspectief plaatsen: willen anders met elkaar omgaan en anders leven

Relationele aspecten

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

Relationele aspecten

- Mogelijke resultaten van sekstherapie:
  - Verbetering in seksueel functioneren – kan eventueel ook betekenen om te leren hoe hulpmiddelen te gebruiken
  - Verbeterde communicatie
  - Verbeterde seksuele interacties, met eventuele uitbreiding van het seksuele repertoire
  - Meer zelfvertrouwen
  - Verlichting van symptomen van depressie en angstgevoelens

Relationele factoren

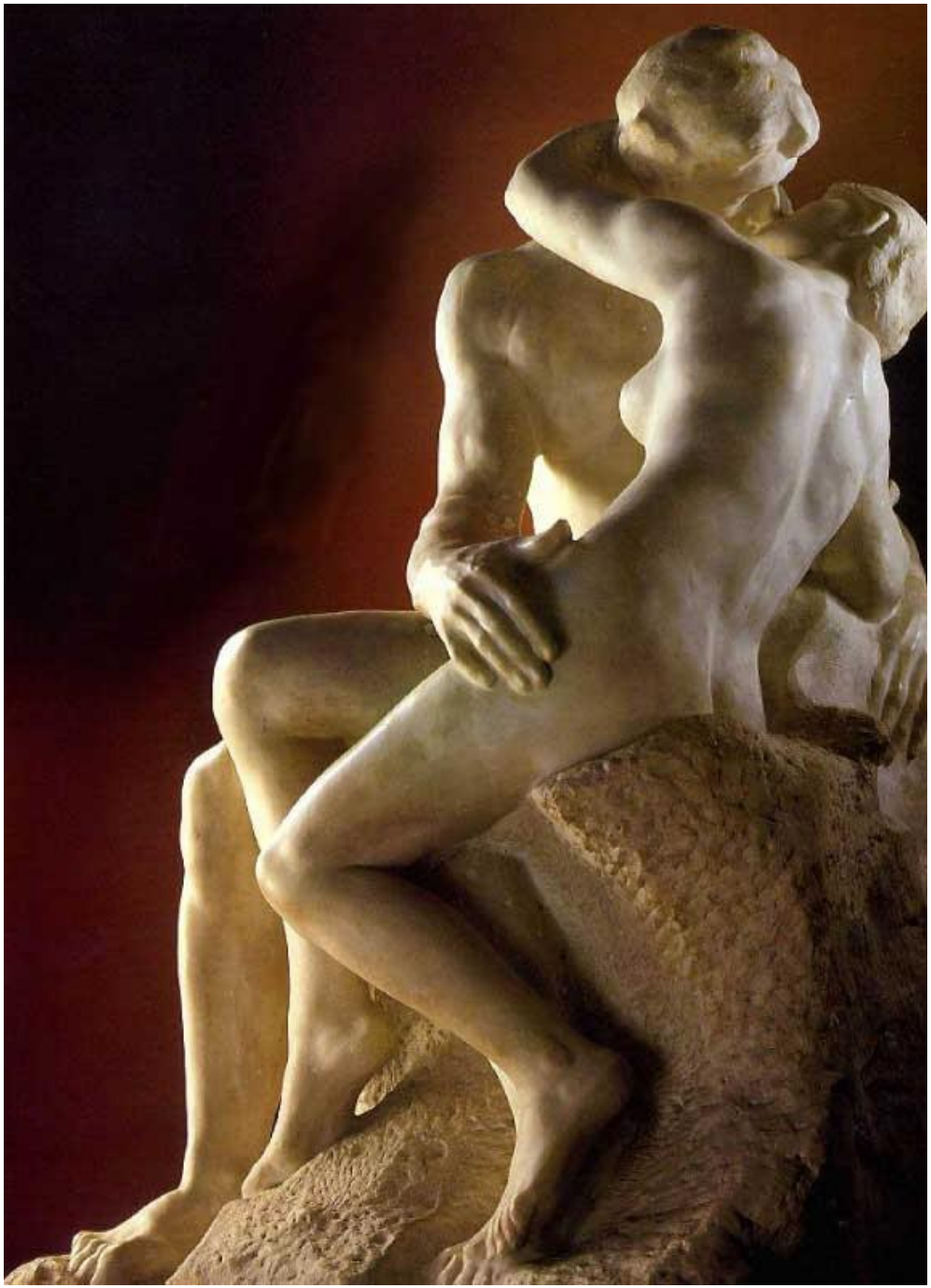
- Open praten over de ziekte, over de angsten, over het seksuele
  - Lichamelijke veranderingen en onwennigheid tov elkaar maken dit noodzakelijk
  - Bv. Welke houding, alternatieven, wie neemt initiatief?, langer voorspel, meer tederheid,…

Relationele factoren

Besluit:

- Wanneer partners met elkaar praten:
  - Ontstaan er minder misverstanden
  - Leren ze hoe ze de ander kunnen steunen
  - Kunnen ze hun gevoelens uiten
  - Leren ze mekaars kijk op het gebeuren kennen
  - Kunnen ze dichter naar elkaar toe groeien.

Seksualiteit: geen partnerrelatie



Seksualiteit: geen partnerrelatie

- 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 owv je behandeling?

Misschien heb je een aantal kansen gemist owv je lage bloedwaarden tijdens de behandeling of heb je maanden in het ziekenhuis moeten liggen?

Misschien blijf je na je behandeling ook wat beperkt in mogelijkheden om contacten te leggen owv blijvende vermoeidheid of andere beperkingen?

Sneller op zoek naar een serieuze relatie

Langer in een relatie blijven hangen uit angst nooit meer iemand anders te vinden

Tips bij daten

- Neem het niet te serieus: je bent op zoek naar leuk gezelschap en wat plezier, niet noodzakelijk onmiddellijk een soulmate of een partner voor het leven
- oefen in de spiegel of met een vriend of vriendin
- 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

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 3e of 4e 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**
- Een nieuwe relatie beginnen kan moeilijk zijn. Bij een eerste kennismaking wil je misschien niet direct over je ziekte beginnen. Maar je wilt er wellicht ook niet te lang mee wachten. Ook veranderingen in je uiterlijk kunnen je onzeker maken.
- Een seksuele relatie aangaan is ook lastig als je moet vertellen dat je onvruchtbaar bent geworden door de behandeling van kanker.
- Wat kun je doen?
- 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.
- Probeer niet te lang te wachten met het bespreken van het onderwerp vruchtbaarheid.

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
  - Relationele 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

Take home messages

- Elke soort behandeling van kanker KAN een impact hebben op seksueel functioneren en seksueel beleven
- Ter sprake brengen van seksualiteit = goede zorg

Bedankt voor jullie aandacht

Vragen ?

‘good sex …
is built on
good communication …
not good bodies’

INTERESSANTE LITERATUUR EN WEBSITES:

- www.allesoverkanker.be
- www.oncohulp.be
- www.kanker.be
- www.sixandsex.nl
- www.kankerenseks.nl

INTERESSANTE LITERATUUR EN WEBSITES:

Podcasts:

- Kaal is ook een kapsel : ervaringen van jonge mensen die kanker hebben, hadden of van dichtbij meemaken
- De bespreekkamer: 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
-

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.pfi.sr/educatieve-videos : Wordt mijn seksleven beïnvloed door mijn behandeling?