

Borstkanker en seksualiteit

Seksualiteit hoort bij het leven, net als eten en drinken. Seksualiteit is een subjectief begrip dat voor iedereen een andere betekenis heeft. Het kan geslachtsgemeenschap inhouden, maar ook zoenen, knuffelen, plezier maken, je geborgen voelen en een manier om te vertellen dat je om iemand geeft. Bij vrouwen werkt seksualiteit anders dan bij mannen. Bij vrouwen lijken de omstandigheden, zoals de inhoud van de relatie, de situatie en de omgeving zwaarder mee te tellen dan bij mannen. Daarnaast verandert seksualiteit door de jaren heen rond de perioden van verliefdheid, na het krijgen van kinderen, bij het hebben van kleine kinderen en in de jaren rond de overgang en daarna.

Borstkanker

Borsten spelen vaak een belangrijke rol bij seksualiteit en bij de beleving van het uiterlijk. De diagnose en de behandelingen van borstkanker kunnen van grote invloed hierop zijn. Deze invloed hoeft niet negatief te zijn, maar kan ook een positieve invloed hebben. Aan ene kant geven vrouwen aan dat door te praten over de invloed van borstkanker op seksualiteit met hun partner de angst om niet meer aantrekkelijk te zijn wordt weggenomen. Aan de andere kant ervaren veel vrouwen problemen door veranderingen van het lichaam door de behandelingen, door psychische belemmeringen zoals geen zin hebben in vrijen, door angst, door onzekerheid over de lichaamsveranderingen of doordat de partner medelijden heeft en de aantrekkelijke component weg is. Ons advies is om over seksuele problemen met uw specialist, de verpleegkundige of huisarts te praten. Zij kunnen u verder helpen. Dat kan samen met uw partner, maar soms gaat het beter als u alleen bent.

Mannen met borstkanker

Mannen die borstkanker hebben (gehad) ervaren soms schaamte, onzekerheid of angst voor terugkeer van de ziekte. Zij hebben het gevoel dat zij minder aantrekkelijk zijn. Hoewel de borst van de mannen minder ontwikkeld is dan bij vrouwen, kunnen er door de operatie forse lichamelijke veranderingen optreden. Er kan een deuk ontstaan op de plaats waar de borst is weggehaald en het litteken kan bij aanraken pijnlijk en gevoelig zijn. Ook is meestal het gevoel in de borst anders of voor een groot deel weg door de operatie en de bestralingen. Mannen kunnen voor de behandeling van borstkanker hormoonkuren krijgen die als bijwerking hebben dat er erectieproblemen ontstaan of dat het minder goed lukt om opgewonden te raken. Bij jonge mannen kunnen de gevolgen meevallen, maar boven de 65 jaar maakt het lichaam minder testosteron (het mannelijk geslachtshormoon). Door de hormoonbehandeling daalt de testosteronspiegel verder. Mogelijke gevolgen kunnen zijn: gewichtstoename, opvliegers, erectiestoornissen, aantasting van de vruchtbaarheid, angst en onzekerheid, verandering van lichaamsbeeld en veranderingen in de relatie.

Veranderingen

Lichamelijk

Als gevolg van de behandeling van borstkanker kan het lichaam plaatselijk veranderen door de operatie, de bestraling, lymfeedeem, minder gevoel in de borst en haarverlies. Door een operatie of bestraling bijvoorbeeld, kan de (gereconstrueerde) borst of het litteken verminderd of juist erg gevoelig zijn, wat bij aanraking een vervelend gevoel geeft. Daarnaast kunnen lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, afname of verlies van seksueel verlangen, orgasmeproblemen, overgangsklachten en pijn of vaginale droogheid bij het vrijen van invloed zijn.

Vrouwen kunnen last hebben van een zeurende, brandende of schrijnende pijn die tijdens of na de gemeenschap aanwezig is. Door de natuurlijke overgang en onder invloed van hormoonbehandelingen kan de vagina droger aanvoelen en worden bekkenbodemspieren slapper. Ook kan door deze behandelingen de drempel voor seksuele opwindning verhoogd worden en duurt het mogelijk langer om vochtig te worden. Als er pijn bij gemeenschap

ontstaat, kan dit betekenen dat er kleine scheurtjes in de huid ontstaan. Er kan ook bloedverlies optreden. Doordat gemeenschap pijnlijk is, ontstaat er vaak angst voor nieuwe pijn en minder zin in seks. Het is belangrijk om aan te geven wat voor u plezierig is, maar ook wat onplezierig is. Gemeenschap hoort niet pijnlijk te zijn.

Psychisch

Angst na borstkanker komt veel voor. Hierbij kan het gaan om angst voor het terugkeren van de borstkanker, voor pijn of voor afkeuring van de partner. Tijdens een borstkankerbehandeling met hormonale therapie kunnen mannen en vrouwen ervaren dat er meer tijd of andere stimulans nodig is om dezelfde mate van seksuele opwinding te bereiken. Ook tijdens en na de overgang kan dit door vrouwen worden ervaren. Dit geldt voor de natuurlijke overgang, maar ook voor een overgang die in gang is gezet door chemotherapie of door het verwijderen van de eierstokken.

Voor seksualiteit is energie nodig. Soms kost de behandeling en het herstel zoveel kracht dat u geen zin hebt om te vrijen. Daarbij komt soms nog het runnen van een gezin, het werk en het in stand houden van de sociale contacten bij. Het helpt om hierover met uw partner te praten en een alternatief voor intimiteit te zoeken zoals knuffelen, strelen en om dichtbij elkaar te zijn. Denk ook eens aan een ander moment van de dag waarop u minder last van vermoeidheid ervaart of om samen een paar dagen weg te gaan om bij te tanken en om elkaar aandacht te geven zonder te moe te zijn.

Borstkanker kan ook van invloed zijn op het gevoel van vrouw-zijn. Neem de tijd om te wennen aan uw lichaam. Sommige vrouwen schamen zich, voelen zich minderwaardig of denken dat zij niet meer aantrekkelijk zijn voor hun partner. Deze gedachten kunnen de zin in seksualiteit en intimiteit wegnemen. Bespreek deze gedachten met uw partner, specialist of verpleegkundig zo snel mogelijk. Als u het uitstelt, wordt het steeds moeilijker en kan uw partner zich ook afgewezen voelen in het ziekteproces, terwijl deze juist steun zou willen geven, maar dat niet kan door een afwijzende houding.

Partnerschap

Een partner

Het seksuele verlangen van uw partner kan ook veranderen door uw ziekte. Mogelijk denkt uw partner dat u geen behoefte heeft aan seksualiteit en is hij of zij daarom terughoudend of bang u pijn te doen. Het is belangrijk hierover in gesprek te gaan en te blijven. Uw partner kan u helpen om u weer mooi te voelen. Tijdens de chemotherapie, immunotherapie en radiotherapie is het verstandig om niet zwanger te raken. Maar ook na deze periode kunt u onvruchtbaar blijven door hormoontherapie of als bijwerking van de chemotherapie. Uw identiteit als vrouw kan hierdoor veranderen en voor u en uw partner kan het moeilijk zijn, omdat aan een eventuele kinderwens niet kan worden voldaan. Bespreek samen met de oncoloog de gevolgen van de behandeling op dit gebied om dit een plek te geven in uw leven en om de wensen en mogelijkheden te bespreken voor de toekomst.

Geen relatie

Ook als er geen relatie is kan er een gemis in seksueel verlangen bestaan. Soms is het aangaan van een relatie moeilijk na een diagnose borstkanker en de (lichamelijke) veranderingen die dit heeft veroorzaakt. Vaak is het niet verstandig om in een eerste ontmoeting alles tot in detail te bespreken wat u is overkomen. Maar doorgaans is het ook goed om hier niet te lang mee te wachten. Het is zoeken naar het juiste moment. Voor veel mensen is het belangrijk eerst zelf weer vertrouwd te zijn met het eigen lichaam na behandeling, voordat zij zich weer bloot kunnen geven aan een ander.

Wat kunt u zelf doen?

Verkennen

Bedenk dat seksualiteit begint bij uzelf door het lichaam te verkennen en vertrouwd te raken met de veranderingen. Het opnieuw ontdekken van uw lichaam is belangrijk, om de volgende stap te zetten: uzelf weer vrouw voelen en van het lichaam houden. U kunt dit alleen doen door in de spiegel te kijken of samen met uw partner. Neem er de tijd voor. Het aanraken van de borst(en) en van het litteken is een volgende stap. Als u (en uw partner) gewend bent/zijn, komt er meestal ruimte om weer te genieten van het lichaam en kan dit positief bijdragen aan seksualiteit en intimiteit.

Praten

Het gevoel dat u ervaart is door uw partner niet te zien, het is daarom belangrijk dat u praat over hetgeen u ervaart en voelt. Realiseer u dat het voor uw partner ook moeilijk kan zijn om de juiste toon te vinden in de herontdekking van uw lichaam. Door het stellen van open vragen, deze beginnen met wat, hoe en welke, kan uw partner ook vertellen wat hij of zij voelt of denkt. Verder kan humor ook een middel zijn dat helpt om de scherpe randjes van dit onderwerp af te halen, waardoor ontspanning ontstaat. Bij en na het vrijen kunnen emoties loskomen waarop niet is gerekend. Het kan zijn dat u moet huilen of schrikt. Dat kan positief zijn zoals een gevoel van verbondenheid geven. Het kan ook negatief zijn als het vrijen pijnlijk is, als u niet kunt genieten of als u niet kunt klaarkomen. Soms hebben emoties niets te maken met seksualiteit, maar is het onderdeel van de verwerking. Probeer met uw partner de emoties te bespreken om het een plek te geven, zodat dit de volgende keer niet van invloed is.

Seksuele prikkels en hulpmiddelen

Door de ziekte en de behandelingen van borstkanker kunnen de seksuele prikkels afzakken of weggaan. Fantaseren over seks, massages of stimulering van de clitoris of vagina kan helpen om deze prikkels sterker te maken. Ook het vrijen op een andere manier kan bijdragen aan een ander gevoel en spanning.

Door de behandelingen kan de vagina droger worden, waardoor pijn en branderigheid ontstaat. Daardoor kan het moeilijk zijn om uw aandacht bij het vrijen te houden. Een glijmiddel kan helpen om de opwinding te stimuleren en penetratie mogelijk te maken.

- Ga voor u zelf na wat voor u belangrijke redenen zijn voor seksualiteit en uw wensen en verlangens.
- Bespreek de wensen van uw partner. Dat lukt het beste door vanuit uw positie te praten: 'Ik vind het vervelend dat ik geen zin in seks heb, ik voel me daardoor onzeker en schuldig. Hoe is dat voor jou?' Of: 'Ik mis mijn borst en ik vind het litteken niet mooi. Hoe zou ik daaraan kunnen wennen?'
- Ontdek samen met uw partner of alleen wat u prettig vindt in het aanraken van uw lijf en in het bijzonder het littekengebied en deel dit met uw partner.
- U kunt zelf (of uw partner) het litteken of de geopereerde borst masseren.
- Neem voldoende tijd en aandacht voor het hebben van gemeenschap om opgewonden te raken.
- Ontdek samen met uw partner of het hebben van gemeenschap op een andere manier (bijvoorbeeld een andere houding) zorgt voor meer opwinding.
- Maak in overleg met uw partner tijd vrij om te vrijen op een moment dat u energie heeft.

Voor vrouwelijke patiënten:

- Indien u pijn ervaart tijdens of na afloop van gemeenschap, kunt u gebruik maken van een glijmiddel.
- Soms is het fijn om seks te hebben zonder penetratie. Clitorale stimulatie is vaak niet pijnlijk en kan ook een orgasme geven.

- Gebruik geen vaginale douches en was uw vagina niet met zeep. Gebruik eventueel een ph- neutrale wasgel of alleen water, maak deppend droog en gebruik luchtig, katoenen ondergoed en indien nodig inlegkruisjes op basis van katoen (informeer hiernaar bij u drogist).
- Heeft u jeuk of afscheiding neem dan contact op met uw huisarts, wellicht heeft u een schimmelinfectie die goed te behandelen is.

Als de impact van het verminderd verlangen of pijn bij het vrijen groot is en de eerdergenoemde adviezen geen verbetering, overleg dan met uw specialist, verpleegkundige of huisarts. Zij kunnen u adviseren over mogelijke behandelingen of verwijzingen naar een gespecialiseerde hulpverlener of seksuoloog.