

# Seksualiteit

## De zoektocht naar intimiteit na diagnose

Vanessa Gryspeerdt

11 februari 2017

# Kanker en seksualiteit

- ▶ 1<sup>e</sup> opzicht: tegengesteld
  - ▶ Seksualiteit: plezier en ontspanning
  - ▶ Kanker: zorgen en spanning

# Kanker en seksualiteit

- ▶ MAAR hoort er bij!
- ▶ Soms op het 2<sup>e</sup> plan omdat behandeling energie vraagt

*“ik was zo bezig met overleven en zo gericht op beter worden dat ik seks vergat. Tot mijn partner zei dat hij het zo jammer vond dat het zo lang geleden was. Dan pas drong het tot met door dat ik hier niet mee bezig was.”*

- ▶ Na de behandeling kan het tijd kosten voordat er weer contact is

# Kanker en seksualiteit

- ▶ Belangrijk om het thema niet te onderschatten of te minimaliseren
- ▶ WANT het hoort erbij

**NORMALISEREN!**

# Kanker en seksualiteit

- ▶ Seksualiteit = veelomvattend begrip
  - ▶ Houdt intimiteit in, je op een speciale manier betrokken voelen bij iemand anders
  - ▶ Ook beleven van lustgevoelens, vervullen van een behoefte
  - ▶ Manier om spanning kwijt te raken

Voor iedereen een andere **betekenis**

# Communicatie

- ▶ Om betekenis te kennen: in communicatie gaan
- ▶ Studies tonen aan:
  - ▶ Nood aan informatie bij patiënt/partner
  - ▶ Hulpverlener beseft dit ook
  - ▶ Uitwerken van informatie is er wel

MAAR wachten op elkaar om erover te praten

# Communicatie

- ▶ Eigen openheid om hierover te spreken?
- ▶ Taalgebruik? (afstemmen + trouw blijven aan zichzelf)
- ▶ Schroom die moet overwonnen worden
- ▶ Informatieve middelen zijn hulp
- ▶ Weet hebben van samenwerking/doorverwijzing

# Welke info wanneer?

- ▶ Informatie ten tijde van
  - ▶ Diagnose: mogelijk om bepaalde beslissing te nemen of nog dingen te doen
  - ▶ Ontslag, na behandeling: informatie dient herhaald te worden, ondertussen nieuwe aspecten
  - ▶ Herstel van behandeling en oppakken van normale leven: verwachtingen op elkaar afstemmen
  - ▶ Weer opbouwen van seksualiteit

# Welke info wanneer?

- ▶ Seksueel disfunctioneren tgv veranderingen
  - ▶ Direct
    - ▶ Door locatie tumor
      - ▶ Genitaal (borst, penis, vulva, tong)
      - ▶ Fysiologisch
      - ▶ Neurologisch
      - ▶ Vasculair
      - ▶ hormonaal

# Welke info wanneer?

- ▶ Seksueel disfunctioneren tgv veranderingen
  - ▶ Indirect
    - ▶ Door medische behandeling
      - ▶ Chirurgie
      - ▶ Chemotherapie
      - ▶ Radiotherapie
      - ▶ Hormoontherapie
      - ▶ Antidepressiva

# Welke info wanneer?

- ▶ Seksuele beleving
  - ▶ Indirect door klachten zoals vermoeidheid, pijn, kortademigheid, kaalheid
    - ▶ Verminderd verlangen
    - ▶ Verhoogde schaamte/schroom
    - ▶ Minder gevoel man/vrouw zijn
    - ▶ Meer angst voor radioactieve partner
    - ▶ Angst om partner nog meer pijn te doen

# Plaats binnen relatie

- ▶ Diagnose = traumatische ervaring
  - ▶ Fight/flight + verbondenheid
  - ▶ Afhankelijk van copingsmechanismen
    - ▶ Individuele coping
    - ▶ We-coping

Wisselt elkaar af

# Plaats binnen de relatie

- ▶ Raakvlakken zoeken in verschillende verwerking
- ▶ Kan op verschillende manier geuit worden
  - ▶ Praten
  - ▶ Dingen doen
  - ▶ Activiteiten
  - ▶ Zorgen voor elkaar
  - ▶ Lichamelijk contact

# Van intimiteit naar seksualiteit

- ▶ Kanker en behandeling
  - ▶ Lichamelijke gevolgen ingrijpend ~ seksualiteit geen prioriteit
  - ▶ Sommige mensen vinden de gevolgen van hun ziekte en behandeling voor hun seksleven zo ingrijpend dat zij seksualiteit niet meer als deel van hun leven kunnen of willen zien

!! Zoeken naar intimiteit om elkaar niet te verliezen

# Hoe seksualiteit weer opnemen?

- ▶ Bang dat het anders zal zijn
- ▶ Bang voor de pijn
- ▶ Hoofd staat er niet naar
- ▶ Partner zet geen stap
- ▶ MAAR toch verlangen naar contact

# Hoe seksualiteit weer opnemen?

- ▶ *“ik dacht meteen: de seks kunnen we voortaan wel vergeten. Voor mij hoefde het toch al een tijdje niet meer zo. Maar door de kanker zijn we juist dichterbij elkaar gekomen. Het gaat wel anders, we hebben er moeten aan werken maar we genieten meer.”*

# Hoe seksualiteit weer opnemen?

- ▶ Vraagt TIJD en afhankelijk van betekenis!
  - ▶ Verschillend ritme partners
  - ▶ Bespreekbaar maken
  - ▶ Realistische verwachtingen
  - ▶ Niet meer zoals vroeger = rouwproces

Maar kan wel anders

enerzijds: individuele zoektocht (eigen lichaam opnieuw ontdekken)

anderzijds: verbondenheid aanspreken (rituelen)

# Hoe seksualiteit weer opnemen?

## LICHAAMSBEELD

- ▶ Individueel proces en partnerproces loopt samen
- ▶ Partner betrekken in individuele zoektocht: intimiteit opbouwen  
(cfr streeleefening)
- ▶ Druk wegnemen en veiligheid inbouwen

# Hoe seksualiteit weer opnemen?

## HULPMIDDELEN

- ▶ Kennis van hebben
- ▶ Proberen speels aan te brengen
- ▶ Samen zoeken hoe druk/spanning weg te nemen

# Hoe seksualiteit weer opnemen?

## ONTSPANNING

- ▶ Benoemen wat spanning geeft
- ▶ Inbouwen van
  - ▶ Ontspanningsoefeningen
  - ▶ Massage
  - ▶ Muziek/film
  - ▶ ....

# Samengevat

- ▶ Binnen een relatie afhankelijk van
  - ▶ Betekenis van seksualiteit en intimiteit
  - ▶ Wat al samen meegemaakt en coping

DUS

Vroeg genoeg mogelijke gevolgen benoemen zodat tijd kan genomen worden om te zoeken

Opletten voor acceptatiedwang

# Samengevat

- ▶ Indien geen relatie:
  - ▶ Ook nood aan informatie
  - ▶ Andere verwerking want kan niet delen in intimiteit

MAAR evengoed belang van seksualiteit, misschien gewoon andere invulling

Bij opbouw van nieuwe relatie: meer onzekerheden, meer tijd nodig maar daarom ook juist informatie nodig

# Bij problemen...

- ▶ Wanneer van bij het begin thema benoemd is zal patiënt/partner eerder in communicatie gaan hierover
- ▶ Oplossingen kunnen gezocht worden volgens nood
  - ▶ Doorverwijzing gespecialiseerde vpk, arts, kinesist, maatschappelijk werker, psycholoog
  - ▶ Lotgenoten
  - ▶ Doorverwijzing extern naar seksuoloog, relatietherapeut, ...

Bronnen:

Liefde in tijden van kanker (CANVAS)

Studiedag Karel de Grote Hogeschool 21/11/2013

Ongeneeslijk ziek, hoe verder als koppel (eindwerk Vanessa Gryspeerdt)

Kanker en seksualiteit (KWF Kankerbestrijding)