



Seksuele revalidatie na gynaecologische kanker

Drs. Charlotte Tuijnman-Raasveld
en Drs. Ellen de Groot
GZ-Psycholoog/Seksuoloog
Polikliniek Psychosomatische Gynaecologie en
Seksuologie, LUMC

Aandacht voor seksuele revalidatie

Aan de van de gevolgen van gynaecologische kanker en de behandeling hiervan bespreken :

Om welke seksuele problemen gaat het?

Hoe kunt u hiermee omgaan?

Waar kunt u hulp krijgen?

Missie: Maak het bespreekbaar!



Gynaecologische kanker

- Baarmoederkanker
- Eierstok kanker
- Baarmoederhalskanker
- Vulvakanker
- Vaginakanker

- Operatie. in-uitwendige radiotherapie, chemotherapie en hyperthermie,
- Alle vormen en behandelingen kunnen gevolgen hebben voor seksualiteit

Vulva/vagina verzorgen na gynaecologische kanker

- Wassen met lauw warm water
- Geen zeep producten gebruiken
- Bij pijn op tijd stoppen/kijken met een spiegel
- Smeren met inerte crème?
- Contact maken met het vulvaire gebied (mindfull)
- Zacht deppen na wc en wassen
- Geen synthetisch ondergoed of strings



Bio-psycho-sociaal model van seksualiteit



- Lichaamsbeleving
- Angst
- Depressie
- Rouw/kinderloosheid
- Zelfbeeld
- Piekeren



- Communicatie
- Voorwaarden voor seksueel contact
- Normen en waarden
- Relatie

- Blaasklachten
- Darmklachten
- Lymfoedeem
- Pijn
- Veranderingen vulva
- Vermoeidheid
- Verkorting vernauwing verzakking
- Vaginaal bloedverlies
- Overgang < 50 jaar
- Afscheiding

It takes two to tango



Het vermogen zich seksueel **aan te passen** en een eigen stijl te ontwikkelen m.b.t. de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen die in het leven op ons pad komen.

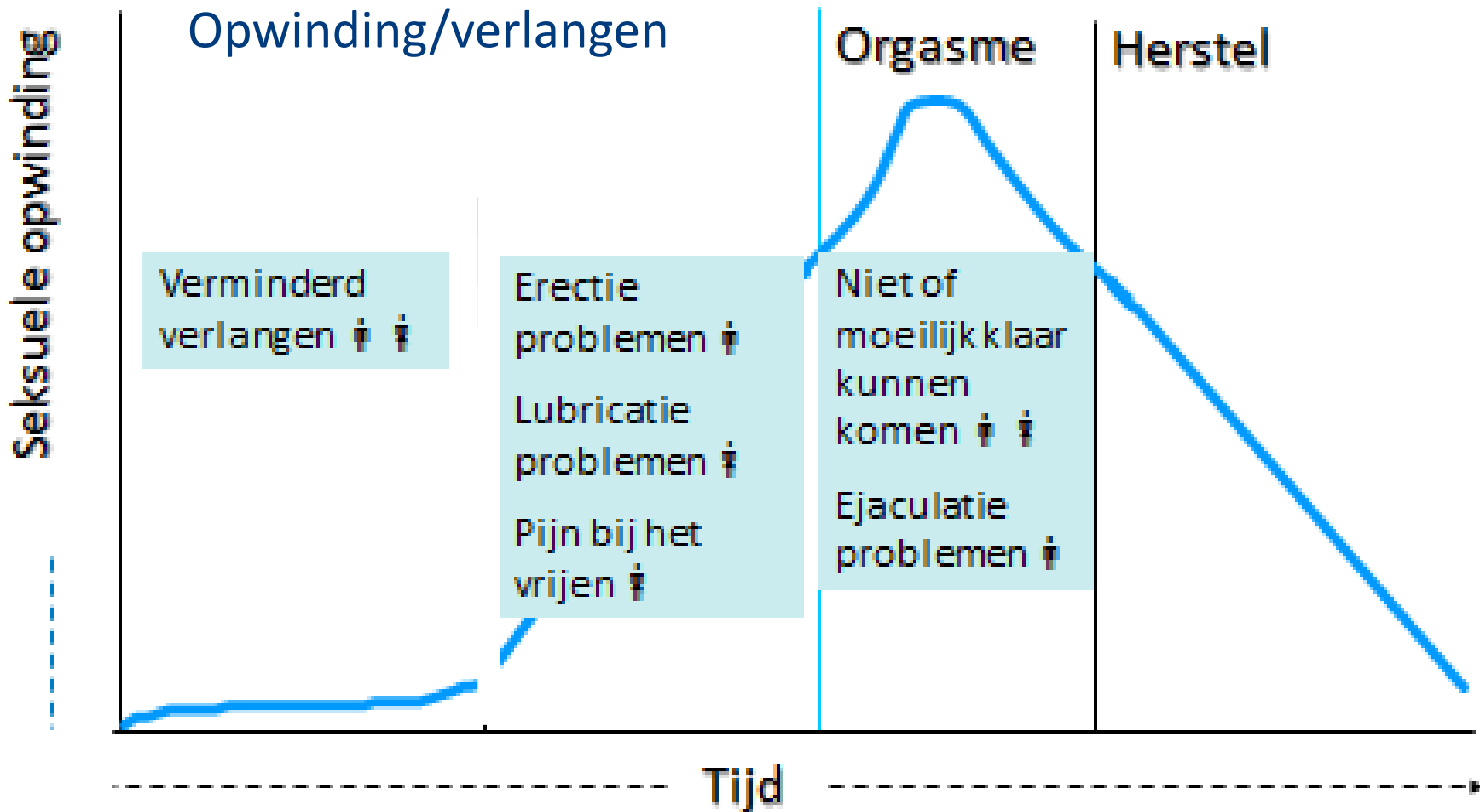
Seksuele problemen

- Minder zin in seks
- Vaginale droogheid
- Minder vochtig worden vagina
- Pijn tijdens de gemeenschap:
 - Oppervlakkig
 - Diep
- Bloedverlies tijdens gemeenschap
- Moeite met bereiken van een orgasme

Casus Hanneke Waterland

Hanneke Waterland, 62 jaar, is hersteld van eierstok kanker. Zij heeft sinds 4 jaar een nieuwe relatie met Hans. Voor de kanker, nu 2 jaar geleden, hadden zij een goede seksuele relatie.

Tegenwoordig heeft Hanneke niet veel zin meer in seks. Zij vindt het allemaal gedoe en heeft meer behoefte aan knuffelen. Voor Hans ligt dit anders en hij wil er graag met Hanneke over praten. Hanneke ziet er tegenop om het te bespreken, zij voelt zich schuldig aan de ene kant en aan de andere kant heeft zij het idee dat als zij A zegt zij ook B moet zeggen.....



Bio-psycho-sociaal model van seksualiteit



- zelfbeeld
- lichaamsbeeld
- cognities
- angst
- depressie
- walging



- religie
- cultuur
- communicatie
- relatie
- voorwaarden seksueel contact

- leeftijd
- ziekte
- handicap
- geneesmiddel
- behandeling

Geen zin in seks

Gebruik maken van de letterbak



ATELIER 100 OPEN
Licht en kleur

De Letterbak

Erotische verhalen / film samen kijken		Zelf erotische verhalen lezen	Bloot tegen elkaar aanliggen
	Bloot strelen		
Olie of glijmiddel gebruiken		Samen douchen/in het bad	
	Tongzoenen		
Masturberen	Elkaar uitkleden	Elkaar masseren	Masturberen/samen
	Vibrator		
Zelf erotische film kijken		Gemeenschap	Klaarkomen

Post-it



Anja 48 jaar heeft uit- en inwendige radiotherapie gehad voor baarmoederhalskanker. Ze is hiervan goed hersteld.

Ze heeft gedurende het eerste jaar af en toe pelottes gebruikt om haar vagina toegankelijk te houden en verdere verkorting van de vagina tegen te gaan.

Door de behandeling is Anja vervroegd in de overgang gekomen.

Vaginale droogheid

overgangsklacht

veranderd slijmvlies van de vagina

Dagelijkse verzorging :

- Niet hormonale bevochtiger: Hyalofemme, Premeno duo
- Oestrogeen crèmes, vaginale oestrogeentabletten, alleen op recept van een arts

Sinds enige tijd bemerkt zij dat haar partner weer seksuele toenadering zoekt. Zelf is Anja hier nog niet zo aan toe of heeft hierbij nog niet stilgestaan. Op een avond na gezellig samen en wijntje te hebben gedronken komt het tot een eerste vrij partij. Anja merkt dat haar vagina niet zo vochtig wordt als ze gewend was.....

Minder vochtige vagina in de seksuele situatie

- Meer tijd nemen voor seksuele opwinding (prikkeling/stimulatie)
- Glijmiddel

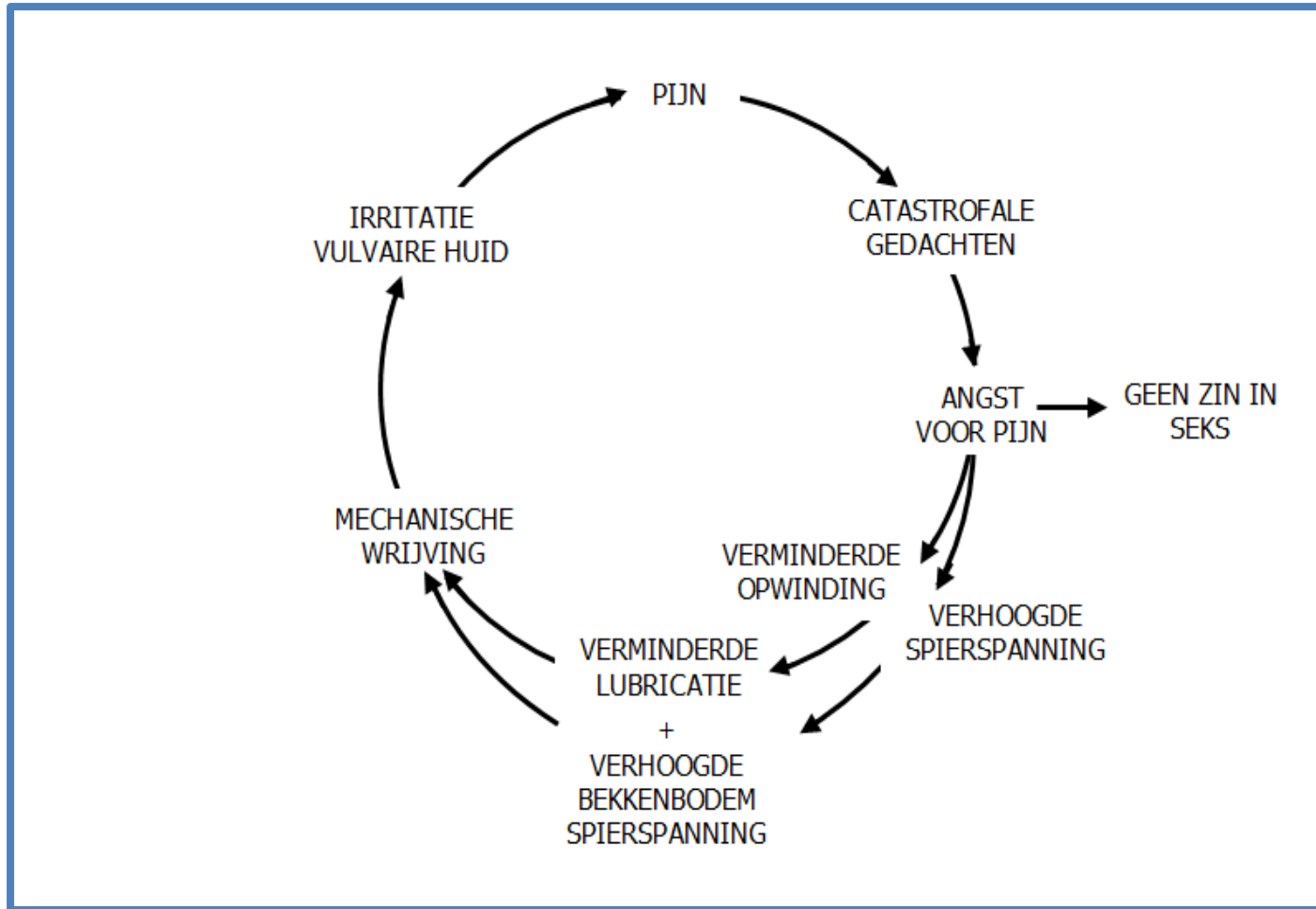
Anja heeft een paar keer gemeenschap gehad.
Penetratie doet pijn, een schurende pijn zowel aan het begin als dieper in de vagina. Haar partner merkt op dat zij zich aanspant

De gedachte “als het maar niet gaat bloeden.....”, schiet door Anja’s hoofd.

Ergens is ze altijd bang dat de kanker terugkomt.

Oppervlakkige pijn bij de gemeenschap

Pijncirkel



Oppervlakkige pijn tijdens of na gemeenschap

- Vaginale verzorging Lanette Vaseline crème (iom arts)
- Wennen: eerst zelf voelen met vingers, pelottes
- Glijmiddel (sensilube, yes, K/Y gel,)
- Aandacht voor helpende gedachten
- Bekkenbodemspier ontspanningsoefeningen
- Met je partner van te voren bespreken do's en don't
- Tijd nemen en denken aan ontspanning en sfeer
- Penis vasthouden

- Kleine stapjes

Diepe pijn tijdens of na gemeenschap

- Andere houdingen bij gemeenschap



Diepe pijn tijdens of na gemeenschap

- Andere houdingen bij gemeenschap



Goede houding waarbij benen van de partner aan weerszijden van de vrouw zich bevinden, zodat de vrouw haar benen wat dichtër naar elkaar toe kan bewegen en de penis niet zo diep naar binnen gebracht kan worden.



De penis kan bij deze houding diep in gebracht worden, wat pijnlijk kan zijn. De vrouw kan niet corrigeren.

Diepe pijn tijdens of na gemeenschap

- Andere houdingen bij gemeenschap



Goede houding waarbij de vrouw naar voren leunt (en niet rechtop zit), zodat de vrouw de bewegingen controleert en de penis niet zo diep naar binnen gebracht kan worden. Tevens wordt hierdoor de clitoris gestimuleerd.



De penis kan bij deze houding diep in gebracht worden, wat pijnlijk kan zijn. De vrouw kan niet corrigeren.

Diepe pijn tijdens of na gemeenschap

- Andere houdingen bij gemeenschap



Goede houdingen waarbij beperkte beweging mogelijk is en de penis niet zo diep naar binnen gebracht kan worden.



Diepe pijn tijdens of na gemeenschap

- Hand om basis penis, isolatie- of penis ring
- Hand op de heup houden, begeleiden



Oorzaken bloedverlies tijdens gemeenschap

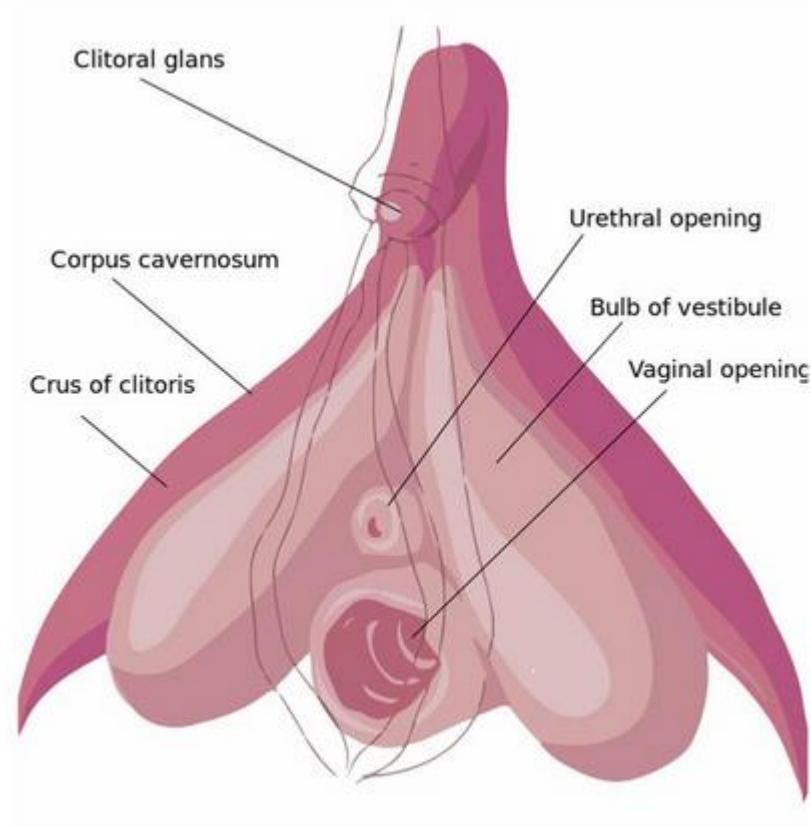
- kwetsbaar slijmvlies
- inwendige radiotherapie (Brachy)
- atrofie van de vaginawand
- goede verzorging van de vagina kan de kwetsbaarheid verminderen
- deze klacht altijd bespreken met behandelend arts

Casus Moniek Zonnebloem

Moniek Zonnebloem, 26 jaar, heeft een relatie met Linda. Sinds Moniek is behandeld voor vulva kanker heeft zij moeite met het bereiken van een orgasme.

Zij kan moeilijk haar gedachte erbij houden en door dit probleem is zij minder vaak in de stemming.....

Anatomie van de clitoris



Casus Moniek Zonnebloem, vervolg

Moniek en Linda kunnen hier samen goed over praten. Linda heeft voorgesteld dat Moniek zelf eerst eens zou kunnen beginnen met te masturberen.....

Moniek weet dat de antidepressiva die zij slikt remmend kan werken op het krijgen van een orgasme. Maar ja wat kan ze hiermee, ze wil nog niet stoppen met de medicatie.....

Moeite met bereiken orgasme

- Beginnen met masturberen (solo)
- Probeer in de stemming te komen door bijvoorbeeld iets erotisch te lezen/zien
- Sterkere stimulatie (vibrator)

- Overleg medicatie anti depressiva
- Houding aannemen waarbij de clitoris kan worden gestimuleerd (hetero relatie)

Vervroegd in de overgang en onvruchtbaar

- Overgangsklachten: opvliegers, (nachtelijk)zweten, stemmingswisselingen, vaginale klachten en
- Rouw/depressie ivm onvervulde kinderwens
- Verdiend aandacht als het gaat om seksualiteit!

Nuttige informatie

- www.kanker.nl (kwf)
- www.kankerenseks.nl
- www.aya4net.nl (Jongeren)
- www.seksualiteit.nl
- www.zininseks.nl
- www.nvvs.info (seksuologische begeleiding)

Nuttige informatie

Folder KWF: kanker en seksualiteit

Boek AVL: 80 vragen over kanker en seksualiteit
(ISBN 978 90 5761 087 5)

Gynaecoloog/oncoloog/huisarts:
medicatie, verwijfsbrief, overleg

Poliklinieken Seksuologie in Universitaire
ziekenhuizen.

Soms ook seksuologen in perifere ziekenhuizen.