

Seksualiteit bij gynaecologische kanker



Meet the expert

Vanuit de ervaring

Kim Hulscher

Coördinator Lotgenotencontact en
Voorlichting, Olijf

Meet the experts

Ankie Krol

*verpleegkundig specialist
Gynaecologie/Oncologie
UMC Utrecht*



Lotte Gransier

*GZ-psycholoog
Psychosomatische gynaecologie &
seksuologie/Psycho-oncologie
LUMC Leiden*



Inhoud workshop

- ❖ Beantwoording van de vragen die vooraf zijn ingestuurd
- Bio-psycho-sociaal model bij gynaecologische kanker
 - Lichamelijke veranderingen en seksuele klachten
 - Psychologische factoren en seksuele klachten
- Praktische tips bij seksuele klachten
- Afsluiting & vragen

Bio-psycho-sociaal model van seksualiteit

Seksuele prikkels

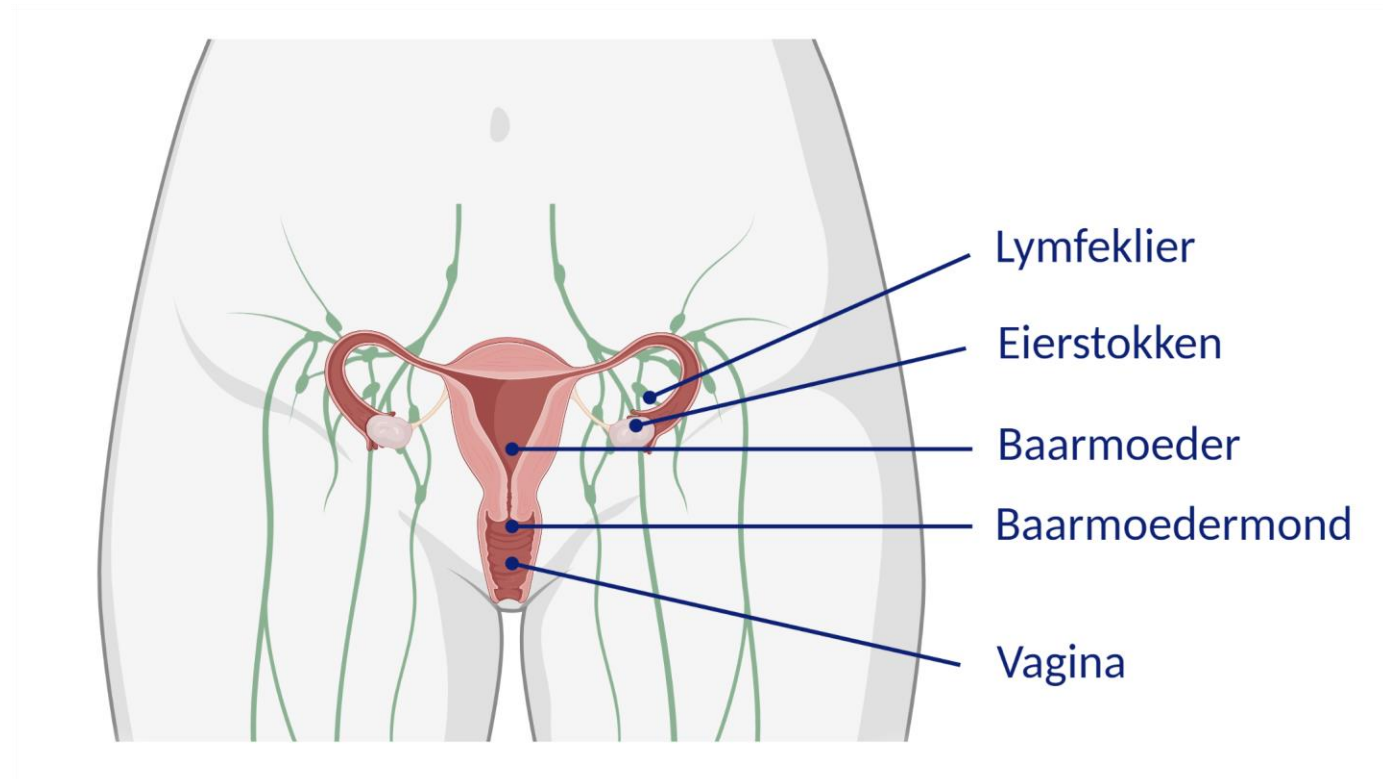


- Zelfbeeld
- Lichaamsbeleving
- Angst
- Depressie
- Rouw
- Kinderloosheid
- Piekeren



Vragen

- Waar kan het aan liggen dat ik moeilijker/niet klaar kom na de operatie/na Wertheim operatie/ten gevolg van debulking?



Mogelijke effect op seksuele gezondheid

chemotherapie

Directe factoren

- Veranderde vaginale lubricatie
- Orgasmeproblemen
- Pijn bij penetratie
- Hormonale veranderingen (vervroegde overgang)
- Verminder seksueel verlangen

Indirecte factoren

- Misselijkheid en overgeven
- Diarree en constipatie
- Haarverlies (incl schaamhaar)
- Ontstekingen mond
- Neuropathie (overgevoeligheid, pijn, brandend gevoel en tintelingen)
- Gewicht toename
- Vermoeidheid
- Cognitieve achteruitgang

Mogelijke effecten op seksuele gezondheid

Radiotherapie

- Vaginale droogheid
- Mindere soepelere vagina
- Vernauwing van de vagina
- Moeilijker nat worden bij opwinding
- Pijn (bij penetratie)
- Bloeden na gemeenschap
- Minder verlangen, plezier en/of tevredenheid

Operatie

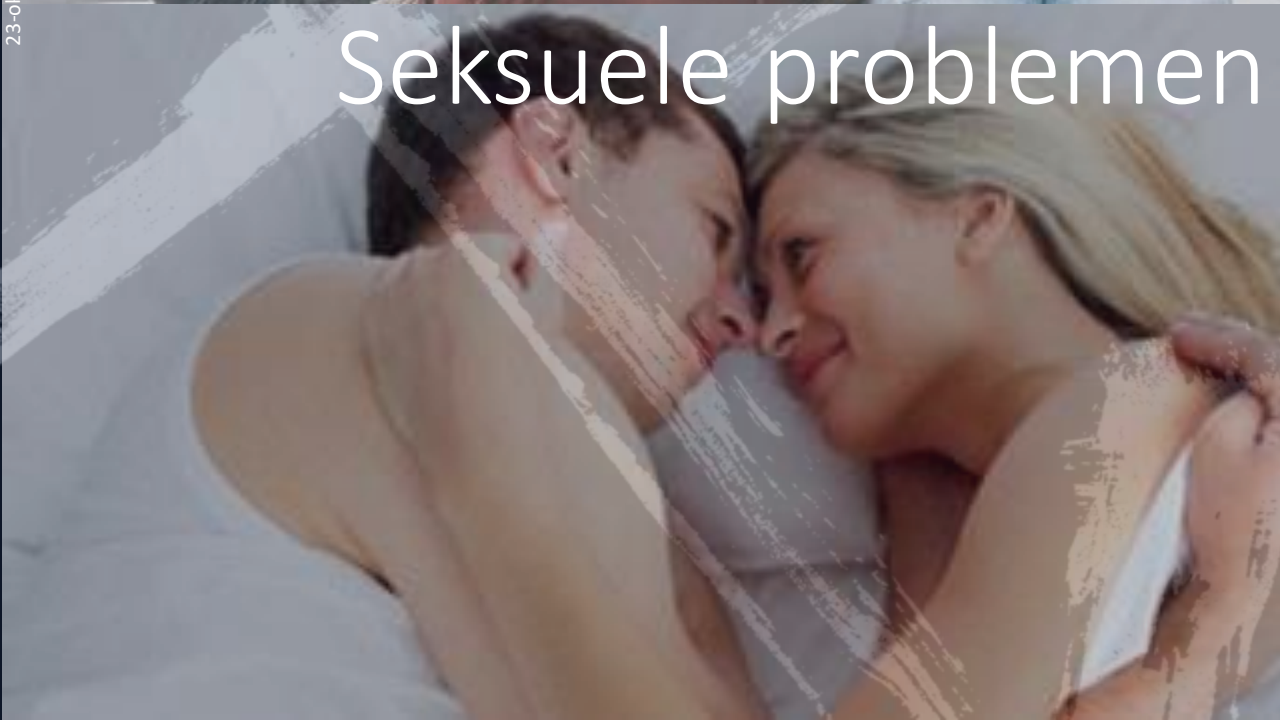
- Verwijderen eierstokken, vervroegde overgang
- Doorsnijden van de zenuwbanen
- Direct schade aan de huid van de vagina/vulva/clitoris
- Verlitteking en vervorming
- Veranderde lubricatie
- Pijn (bij penetratie)

Vragen

- Kan het zijn dat er door de seks een verkeerde cel de verkeerde kant op schiet waardoor de kans op recidief groter wordt?
- Wanneer mag je na een debulking seks hebben?
 - Hoe voorzichtig moet je zijn/blijven?
 - Hoe kun je je conditie trainen?



Seksuele problemen & de psyche



Vraag

- Hoe ga je een behandelaar attent maken rekening te houden betreffende grensoverschrijdende ervaring in je voorgeschiedenis?

Grensoverschrijdende ervaring kan op meerdere gebieden plaatsvinden:

- Bijv. bij gynaecologisch onderzoek
 - Niet goed geïnformeerd zijn
 - Niet goed weten wat het onderzoek inhoudt & overvallen worden
 - Niet gezien & gehoord voelen
 - Pijnlijke ervaring
- Als je een negatieve seksuele ervaring hebt meegemaakt

Negatieve seksuele ervaring

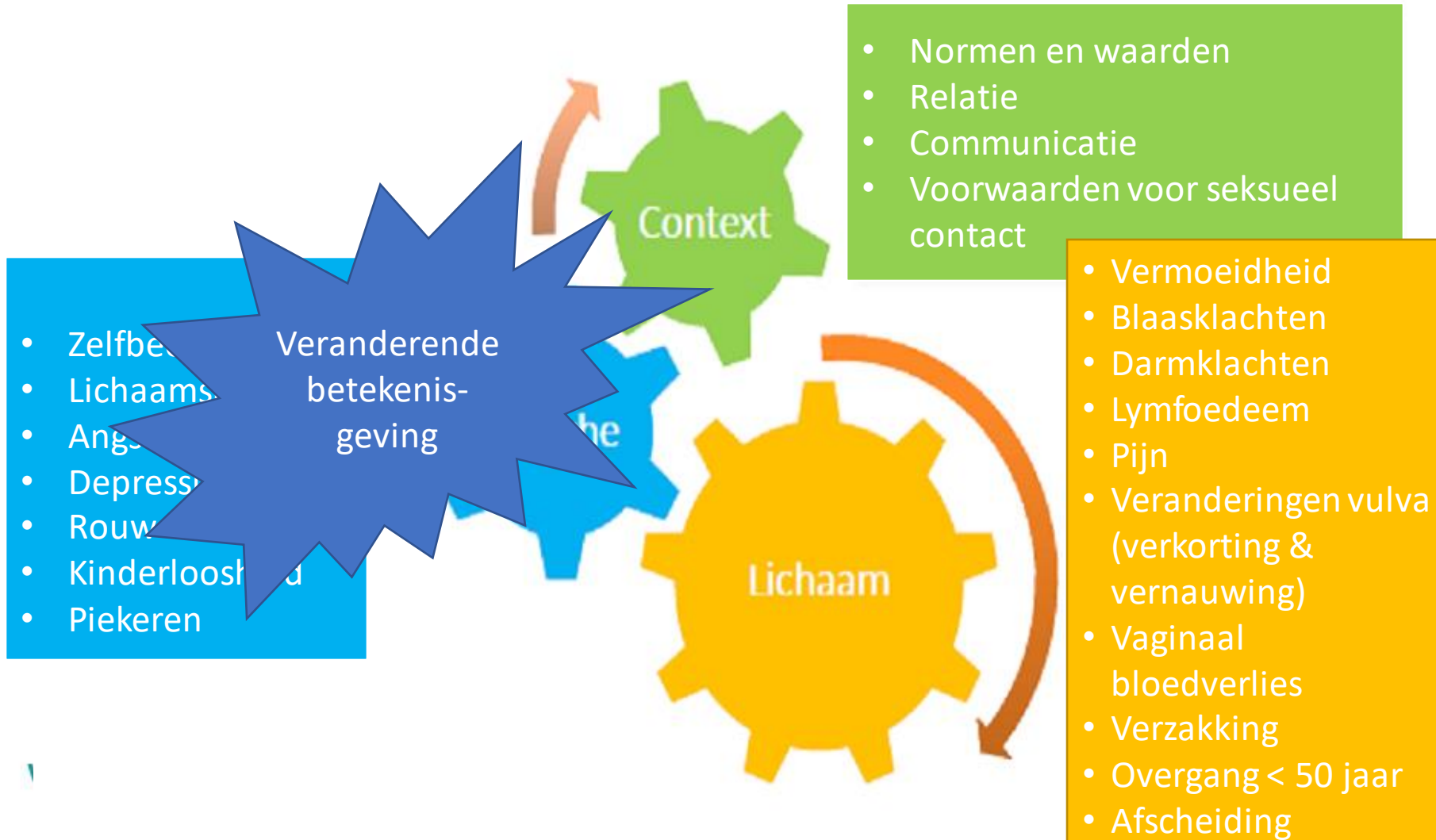
Wat geef je aan?



Vraag

- Mijn zin in seks is volkomen weg door de ziekte, de operatie en het chemotraject. Komt dat nog terug, in jullie ervaring?
 - *Wat kan ik er zelf aan doen?**
- Wat als jouw gevoel bijna weg is en je partner dat als last ervaart?

Bio-psycho-sociaal model van seksualiteit





Negatieve
lichaamsbeleving
na kanker



OORLOG
IN JE
LICHAAM

Bio-psycho-sociaal model van seksualiteit

Seksuele prikkels



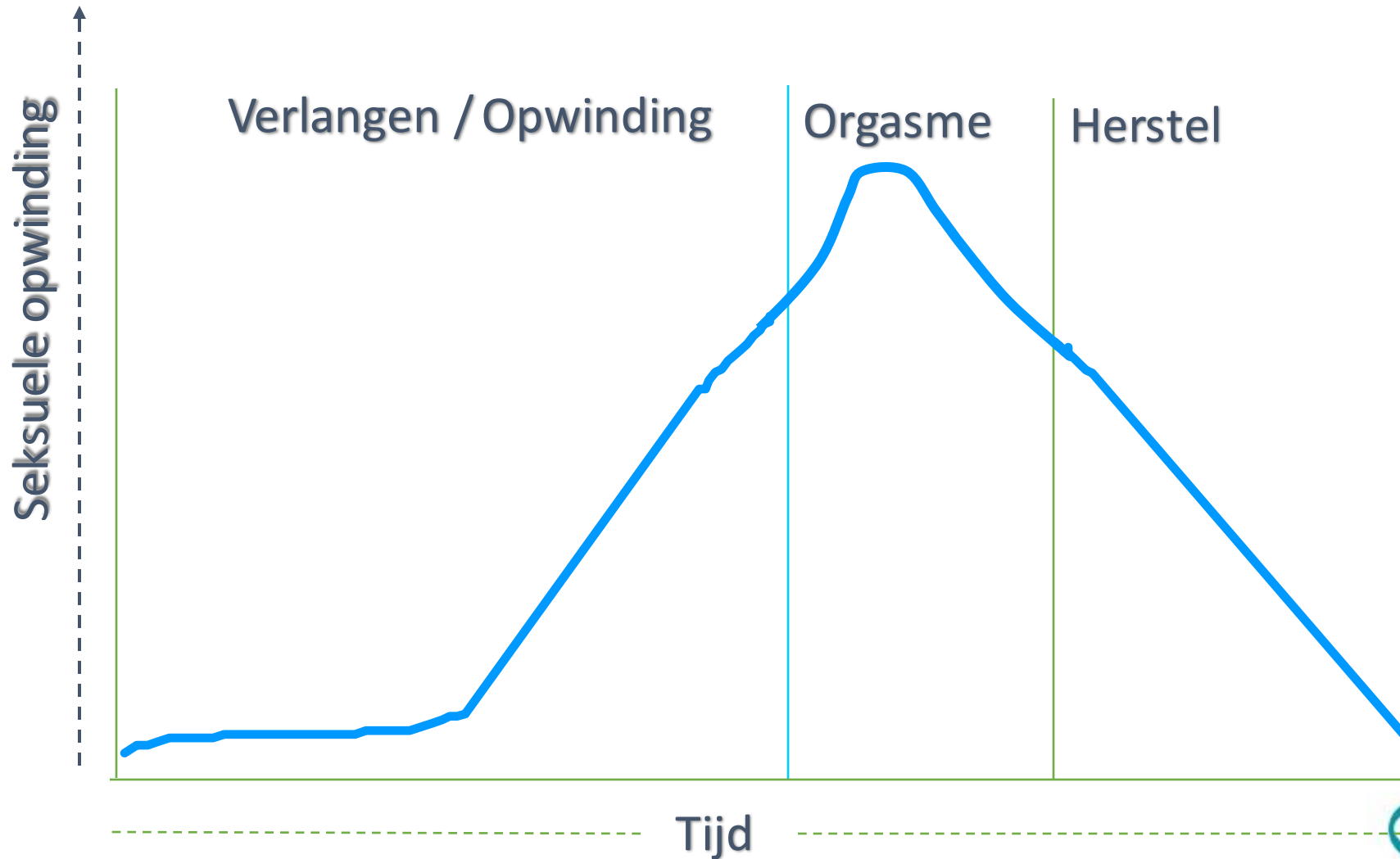
- Zelfbeeld
- Lichaamsbeleving
- Angst
- Depressie
- Rouw
- Kinderloosheid
- Piekeren



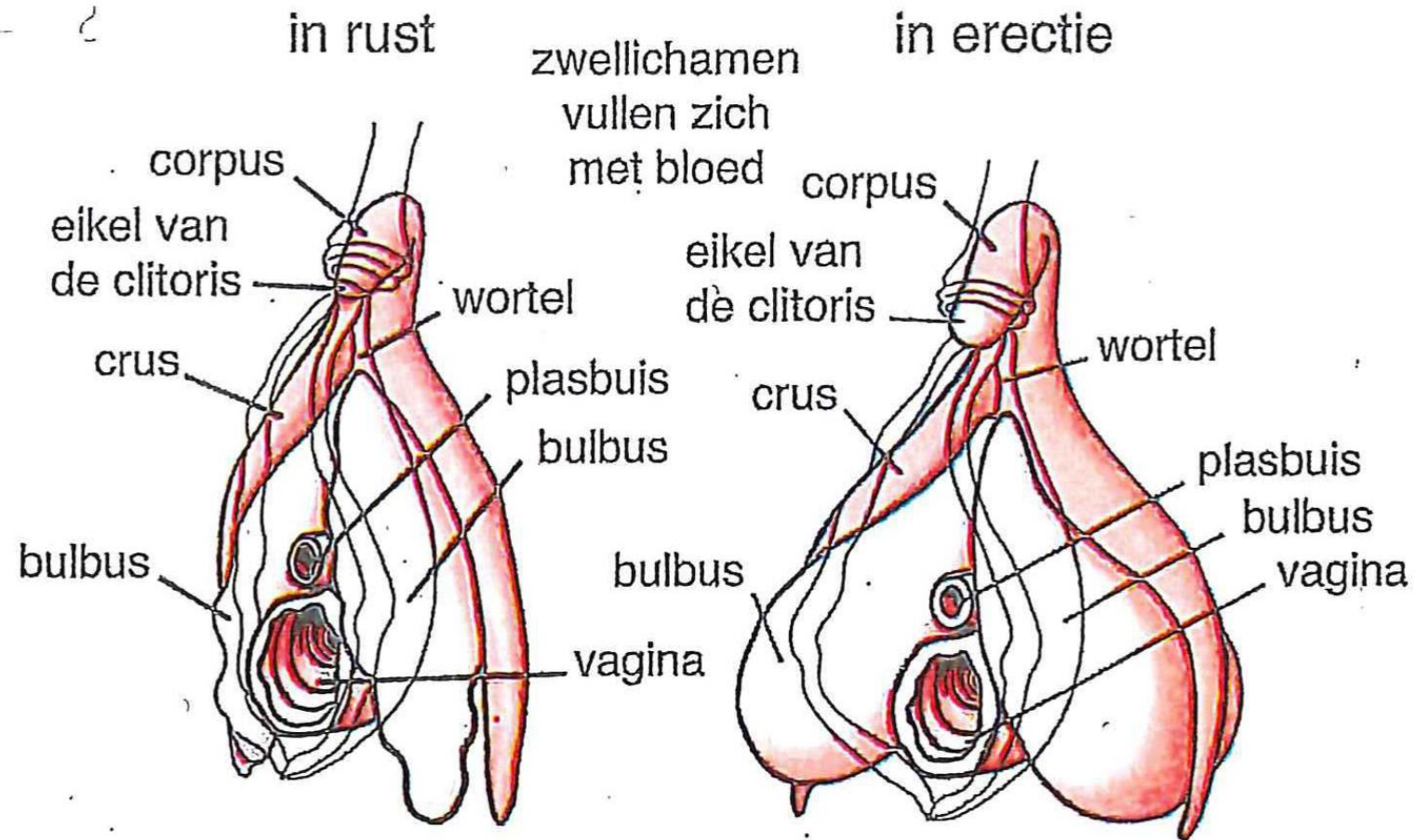
- Normen en waarden
- Relatie
- Communicatie
- Voorwaarden voor seksueel contact

- Vermoeidheid
- Blaasklachten
- Darmklachten
- Lymfoedeem
- Pijn
- Veranderingen vulva (verkorting & vernauwing)
- Vaginaal bloedverlies
- Verzakking
- Overgang < 50 jaar
- Afscheiding

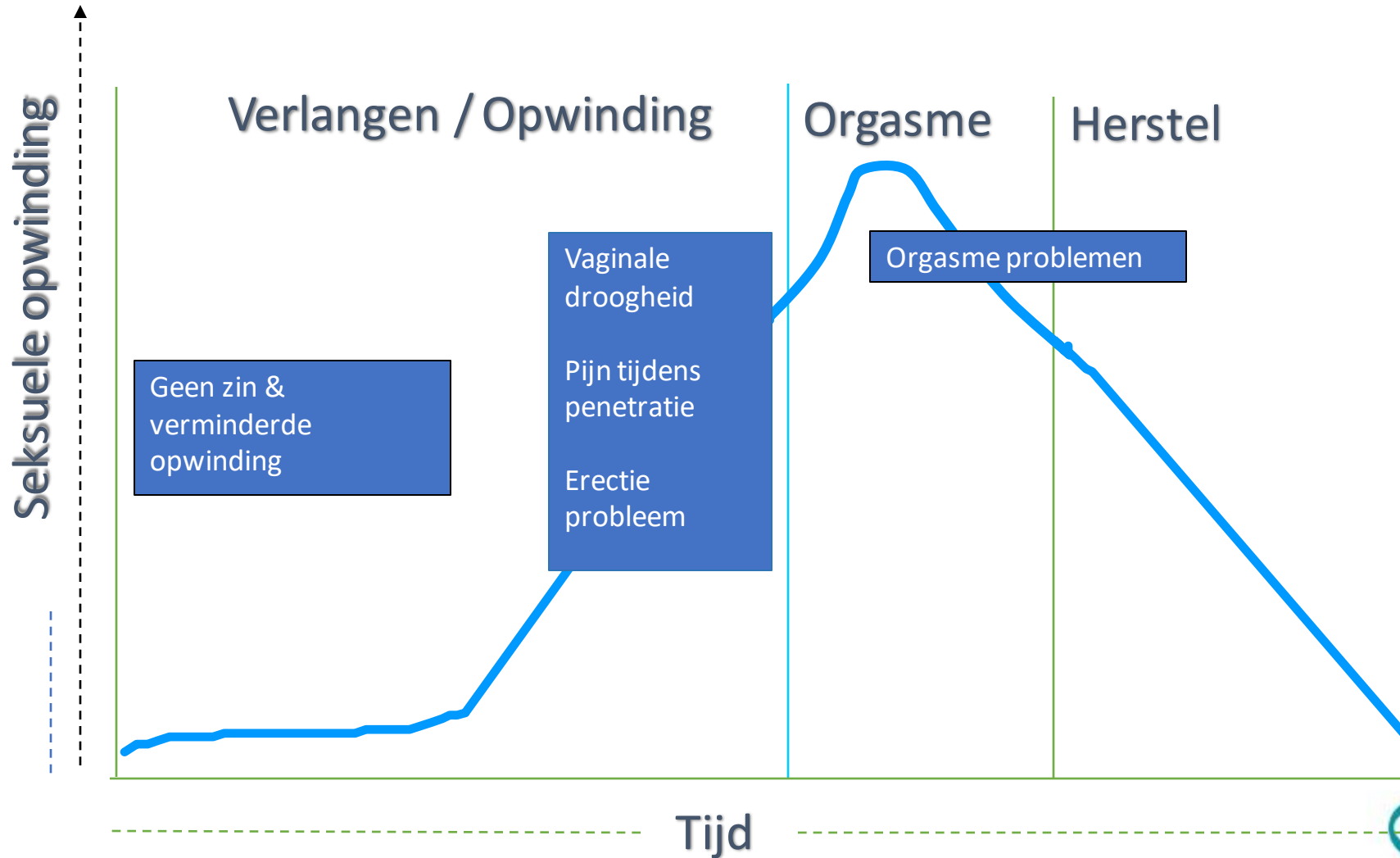
De seksuele responscyclus & gevolgen



Anatomie clitoris



Gevolgen van de kankerbehandeling voor de seksuele relatie



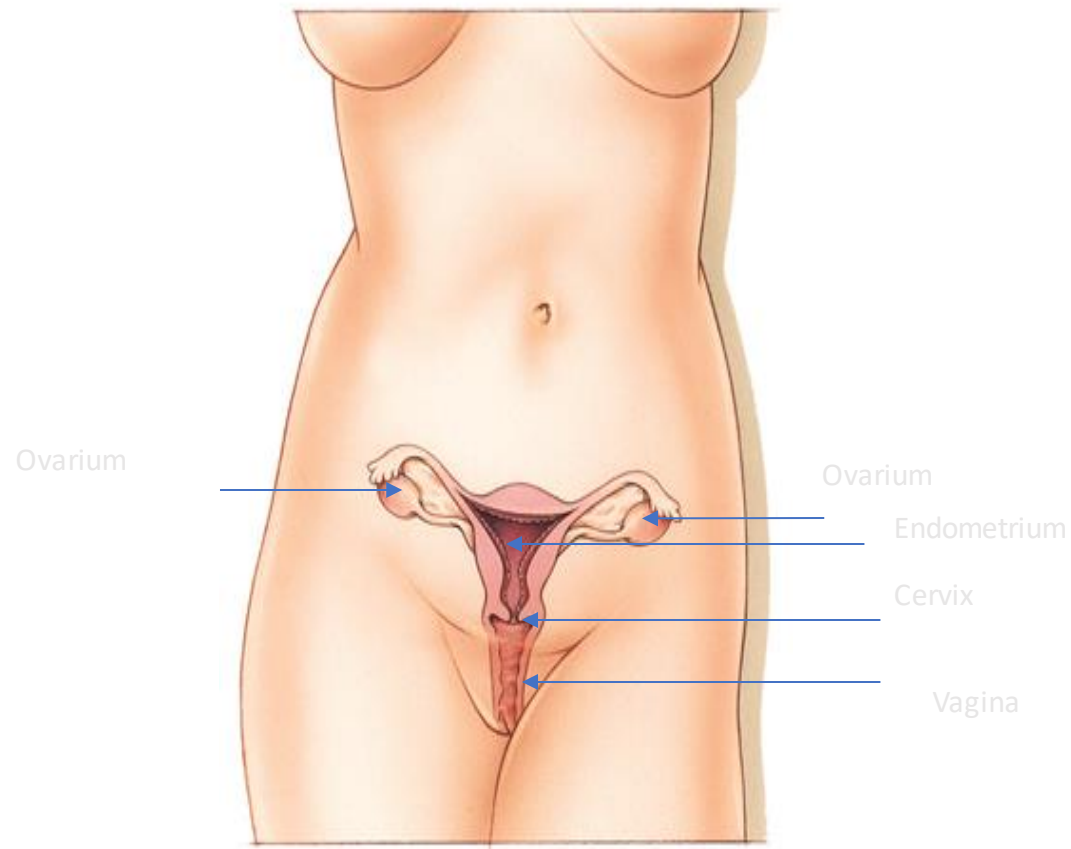
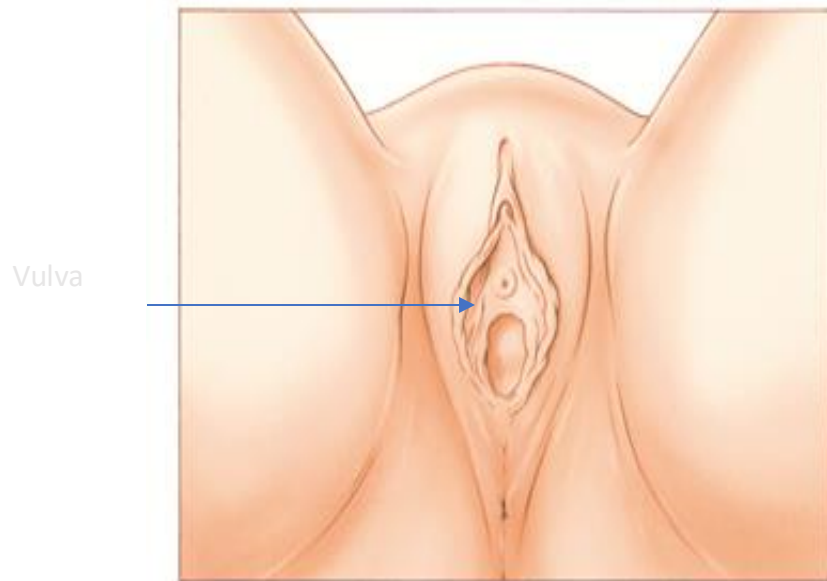
Vraag

- Mijn zin in seks is volkomen weg door de ziekte, de operatie en het chemotraject. Komt dat nog terug, in jullie ervaring?
 - *Wat kan ik er zelf aan doen?**
- Wat als jouw gevoel bijna weg is en je partner dat als last ervaart?

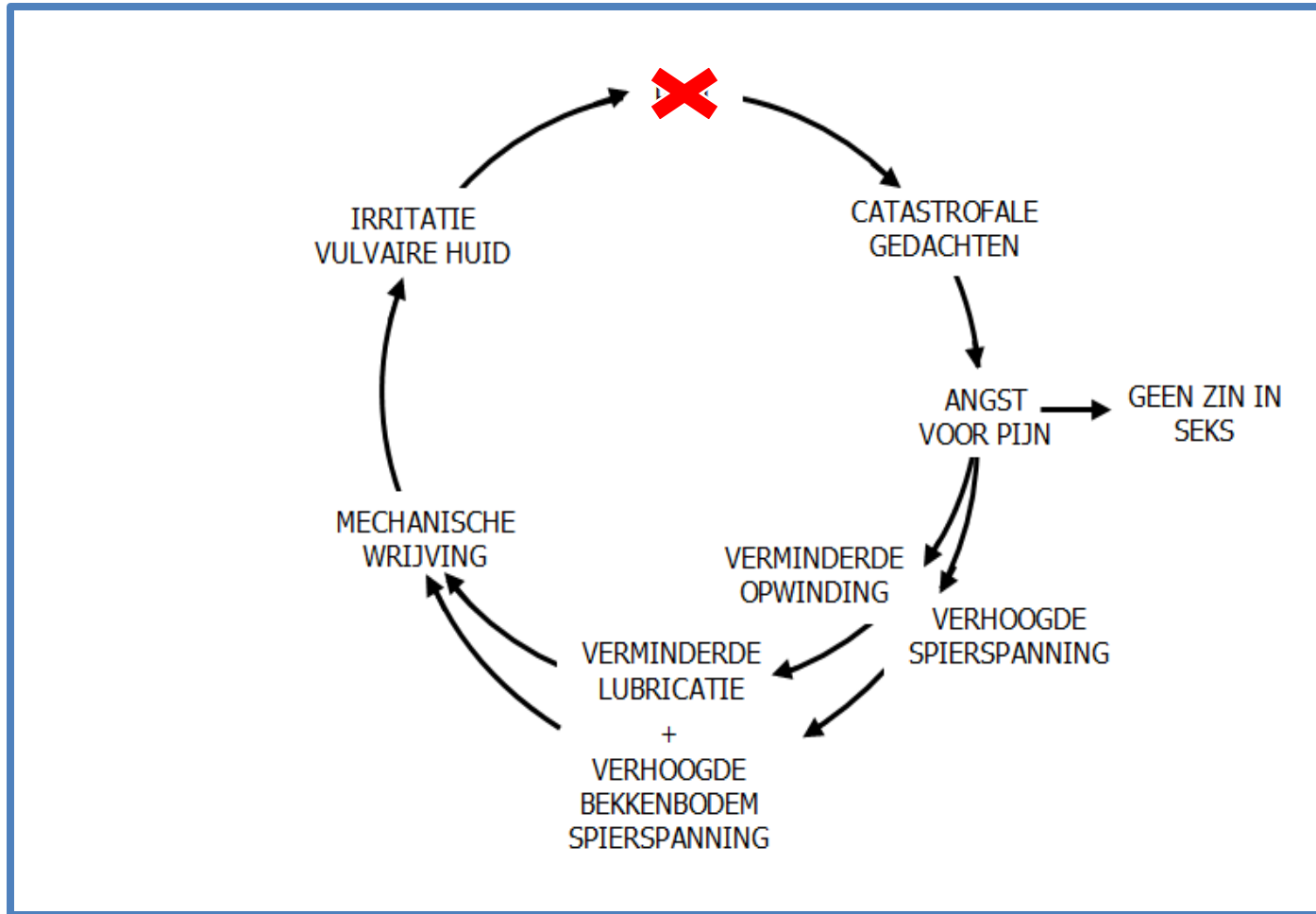
Vragen

- Vrijen is pijnlijk. Kan ik ooit nog genieten van seks?

Waar zit de pijn?



Pijncirkel



Tips & tricks

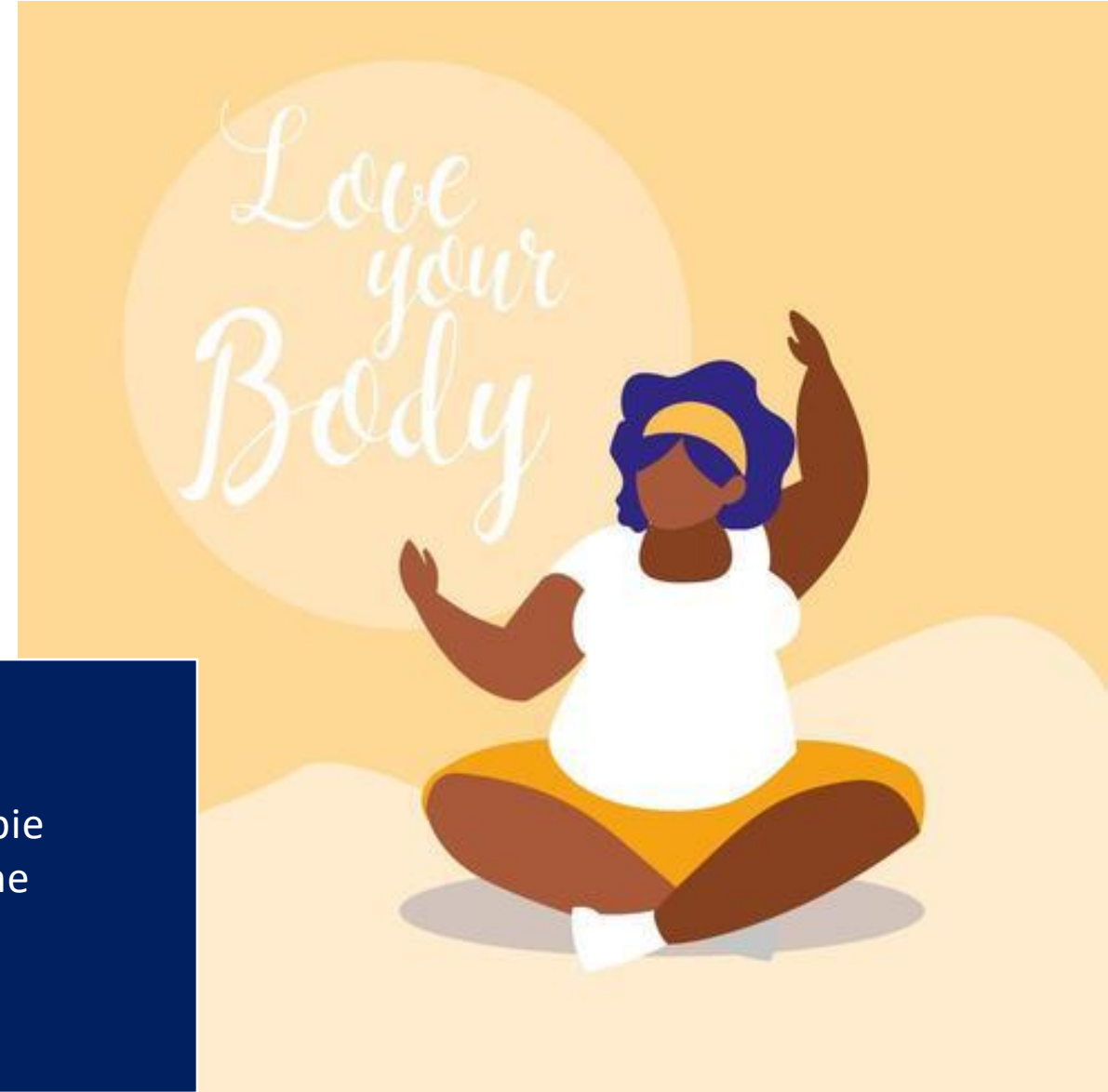
Vragen

*Hoe krijg je weer vertrouwen in je
eigen lichaam?*

Tips & Tricks

- Weer vriendin worden met je vulva/vagina/lichaam
Contact weer opnieuw aangaan,
de confrontatie met je nieuwe lichaam
& je daarin comfortabel voelen
- ✓ Verzorging vulva & lichaam
- ✓ Positieve, aandachtig aanrakingen van het lichaam
- ✓ Masturbatie

Haptotherapie
Psychosomatische fysiotherapie
Psychologische/seksuologische
begeleiding



Adviezen vulva verzorging

- Pijn verbod
 - Niet krabben of hard afdrogen
 - Was met lauw warm water, max 2x per dag
 - Geen zeep, vaginale douche of intiem deo
-
- Geen strakke knellende jeans
 - Kijk zelf met spiegel
 - katoenen ondergoed, geen strings,
 - liever geen inlegkruisjes
 - Lanette Vaselinecrème of Cetomacrogolcrème



© Can Stock Photo



Downloaded from Dreamstime.com

Tips & tricks

Vragen

Wat als jouw gevoel bijna weg is en je partner dat als last ervaart?

Mijn zin in seks is volkomen weg, wat kan ik er zelf aan doen?

Klaarkomen is na de operatie wel een dingetje. Waar kan dat aan liggen en kan ik hier zelf iets aan doen?

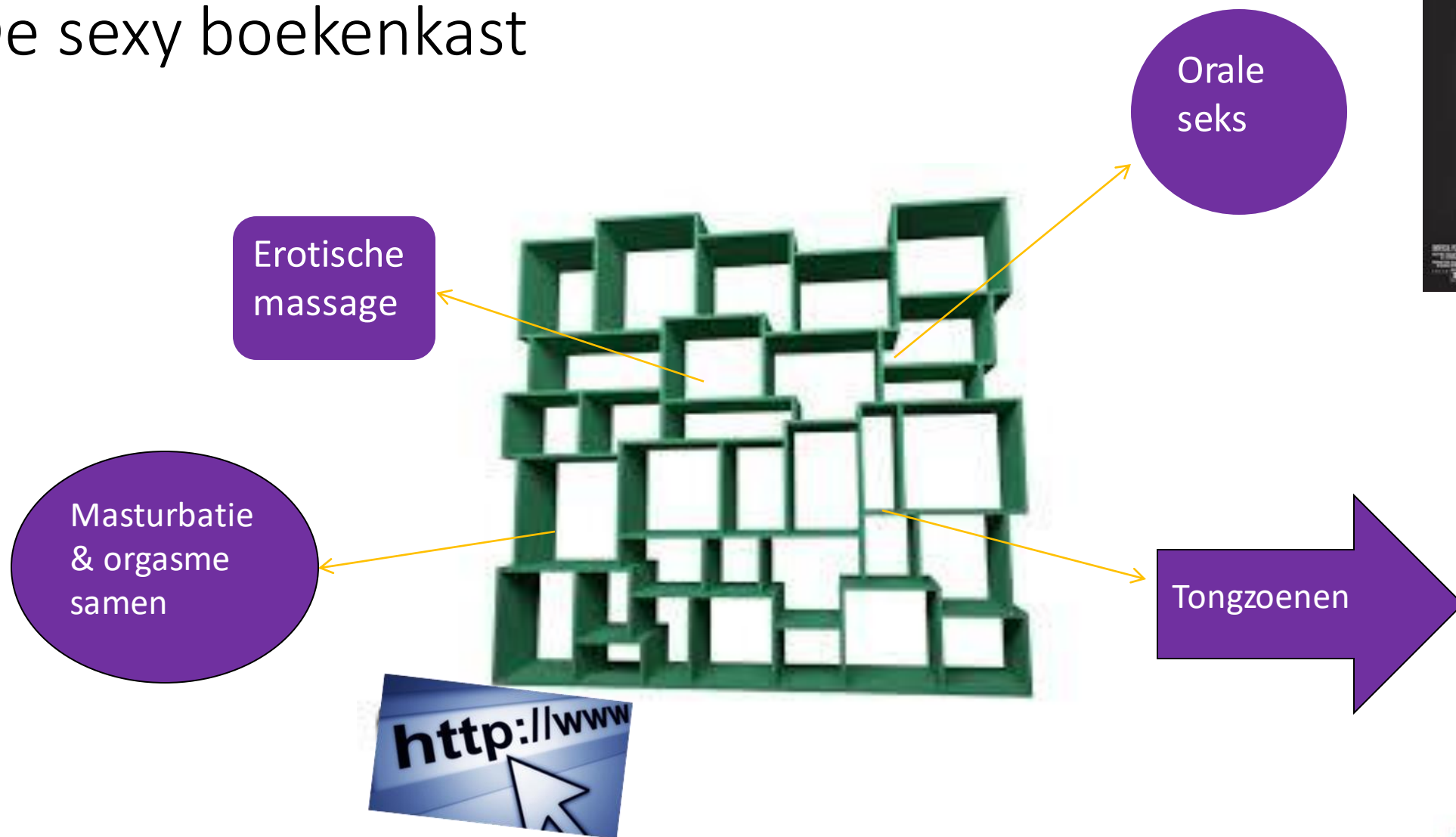
Mijn orgasmebeleving is veranderd, het is bovendien moeilijker geworden na een Wertheim. Klopt dit en is er iets aan te doen?

Hoe de seks weer op te pakken na de behandeling?

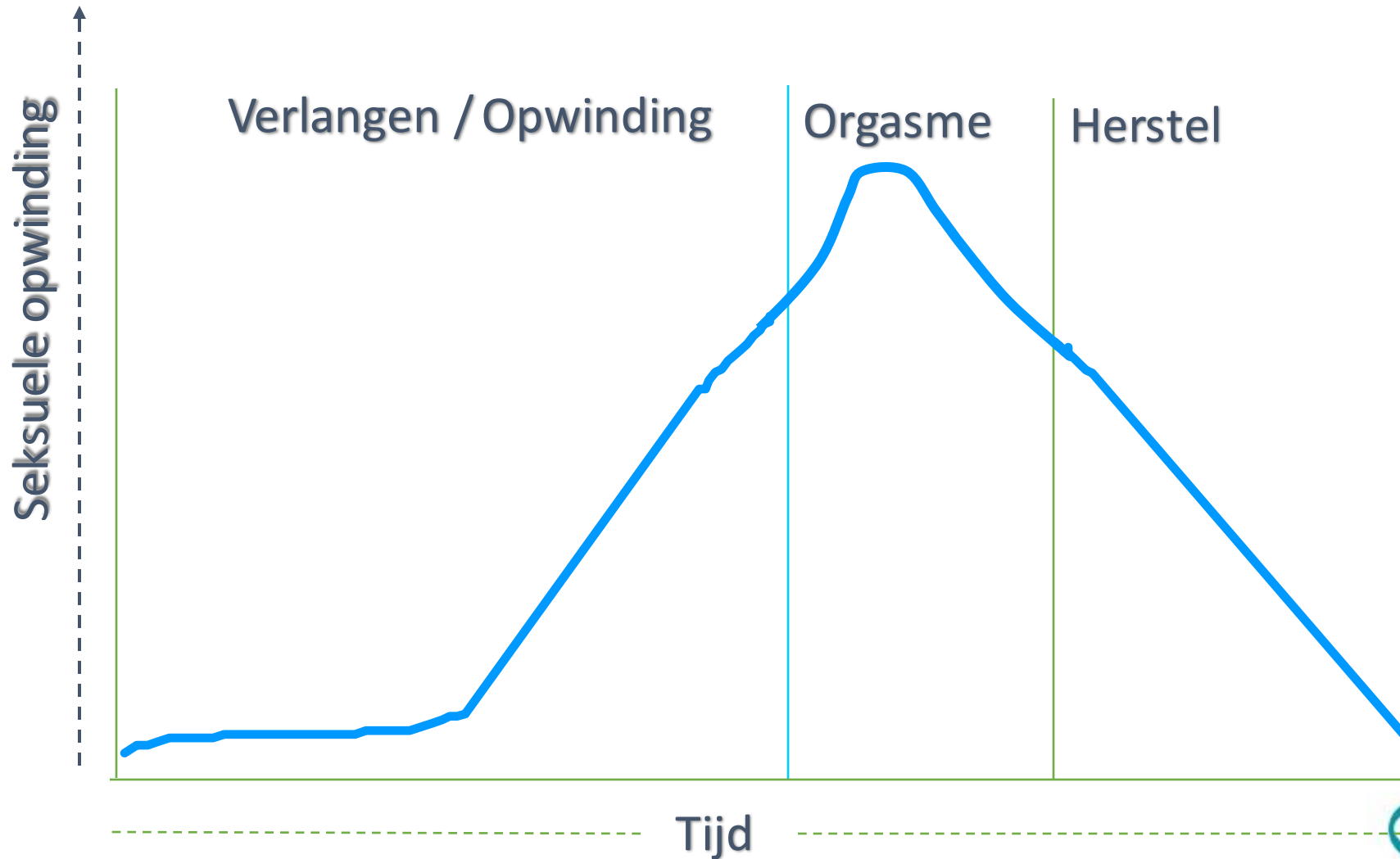
- Rustig opbouwen, neem de tijd
- Niet doorgaan met dat wat pijn doet!
- Andere seksuele handelingen?
- Standjes of seksuele posities
 - Voorkomen van doorstoten penis
- Glijmiddel
- Stimuleren van opwinding
 - Exploreer
 - Opzoek naar (sterkere) seksuele prikkels



De sexy boekenkast



De seksuele responscyclus & gevolgen



Orgasme problemen

Ontevredenheid over verandering van het orgasme

Tips & tricks

- Tijd nemen
- Sterkere prikkels/vibrator
- Masturbatie bespreken met partner
- Solo en/of samen met partner



Leestips

Brochure: Verlies van libido na kanker

Website Olijf

www.olijf.nl



PROMETHEUS

olijf
Netwerk voor vrouwen
met gynaecologische kanker