
Als een voorheen fijn seksleven opeens problematisch wordt, dan kan dat spanning opleveren.

dat zij zich zorgen maken over hun seksualiteit, piekeren daarover en gaan seks uit de weg. Deze cijfers geven wel aan hoe groot de impact is en dat problemen rondom seks niet bijzonder zijn.

Verskillende klachten

De problemen die vrouwen ervaren zijn echter niet voor iedereen gelijk. De problemen verschillen bijvoorbeeld per soort kanker. Als bij eierstokkanker de beide eierstokken zijn verwijderd, kom je vervroegd in de overgang en kan de zin in seks drastisch verminderen. Dit is ook vaak een relatief oudere groep vrouwen. Baarmoederhalskanker treft veelal een groep jongere vrouwen die allemaal midden in het leven staan. Zij hebben soms een kinderwens en zijn vaak nog bezig om relaties op te bouwen. Dat brengt een eigen soort problematiek rondom seksualiteit met zich mee. Een andere grote groep betreft vrouwen die inwendig en uitwendig bestraald zijn. Die behandeling heeft veel gevolgen voor de vagina. Er kunnen verklevingen optreden door de bestraling en de vagina kan korter worden. Hierdoor ontstaan fysieke klachten en het herstel van de vagina duurt aanzienlijk langer.

Inventarisatie: waar ligt de behoefte?

De problemen zijn dus divers en allerlei factoren wegen mee. Er zijn verschillen tussen de kankers en de behandelingen. Het seksueel functioneren vóór de kanker is ook een belangrijke factor. Hoe belangrijk is seks in de relatie? Hoe is de verandering in seksualiteit voor de partner? Hoe is het voor een mogelijk toekomstige partner? De behoefte op het gebied van hulp en informatie is geïnventariseerd bij vrouwen. Zij hebben aangegeven dat zij graag willen dat op verschillende momenten in de behandel-

kamer over seksualiteit wordt gesproken. Dus niet bij de huisarts, maar in het ziekenhuis met de oncoloog of de oncologisch verpleegkundige. En zij willen graag praktische tips en adviezen ontvangen.

Nadat de diagnose kanker is gesteld, is uiteraard alle aandacht gericht op de behandeling en hopelijk de genezing. Vrouwen hebben ook aangegeven dat zij graag van tevoren willen weten dat de behandelingen het seksueel functioneren kan beïnvloeden. Gewapend met die verzamelde informatie zijn cursussen georganiseerd voor artsen en verpleegkundigen. Het verwijzen naar een seksuoloog gaat tegenwoordig ook steeds makkelijker. Moniek vertelde dat zij tegenwoordig regelmatig nieuwe patiënten ziet in de praktijk die om hulp komen vragen. Dat is een goede ontwikkeling.

Probleem of verandering?

Als je na een gynaecologische kanker en de daaropvolgende behandelingen onverwacht wordt geconfronteerd met problemen tijdens seks, kan dat seksualiteit een negatieve lading geven. Een voorheen fijn seksleven verloopt opeens problematisch en dat kan spanning opleveren, zowel bij de vrouw als de partner.

In de praktijk blijkt dat de meeste vrouwen die behandeld zijn voor een gynaecologische kanker goed in staat zijn om seksualiteit opnieuw vorm te geven, als zij informatie, tips en praktische handvatten over seksualiteit krijgen. Vervolgens ervaren zij de gevolgen van de behandelingen niet altijd als een probleem, maar meer als een verandering.



Suzanne haalde tijdens het gesprek met Moniek een uitspraak van Bibian Mentel aan: 'Ook met één been kun je paralympisch snowboard kampioen worden.' Daar is een overeenkomst in te zien. Voor ons als Olijf vrouwen is iets heel heftigs gebeurd, iets wat er voorheen was – fijne seks – is er vervolgens niet meer, maar je kunt wel op een nieuwe, leuke manier seks beleven.

De intense ervaring die deze problematiek oplevert, kan ook veel verbinding en creativiteit in de relatie brengen.

Zoektocht

De weg naar een andere, nieuwe invulling van seksualiteit levert daarom vaak een hele zoektocht op. Dat kan een zoektocht met de nodige hobbels zijn, een ware hike. Na het krijgen van kanker is alles anders. De grond onder je voeten lijkt door een gigantische golf onder je vandaan geslagen. Op allerlei vlakken moet je je leven opnieuw vorm geven. Dat geldt ook voor seksualiteit. Informatie is daarbij belangrijk, evenals ervaringsverhalen van lotgenoten. Olijf speelt daar graag een rol in, ook met het lanceren van het platform over seksualiteit op de website. Olijf wil graag vrouwen informeren en een stuk zelfredzaamheid promoten. Moeilijke onderwerpen worden daarbij niet geschuwd.

De zoektocht naar seksualiteit is een ware hike.

Op de website zijn verschillende pagina's te vinden over seksualiteit. Heel praktische zaken zoals 'hoe werkt seks?', 'glijmiddelen', 'pelottes' en 'sexspeeltjes' worden besproken. Ook onderwerpen als 'hoe krijg je weer zin in seks?', 'seks met/zonder partner', 'tips van lotgenoten' zijn te vinden en nog veel meer informatie. Zo kun je heel gericht informatie vinden over het onderwerp waar je meer over wilt weten. Naast alle teksten zijn video's, ervaringsverhalen en podcasts te vinden. Neem vooral een kijkje op de website en begin jouw zoektocht via de link: olijf.nl/seksualiteit.

Meer weten?
Kijk op olijf.nl/seksualiteit
of scan de QR code

