

## PRATEN HELPT

Seksualiteit blijft een heel persoonlijk onderwerp en voor de meeste mensen is het niet gemakkelijk om over hun seksleven te praten.

Het bespreekbaar maken van het onderwerp seksualiteit is van belang en kan een invloed hebben op de kwaliteit van leven en op de relatie met de partner.

Heb je andere klachten, bijvoorbeeld tussentijdse bloedingen tijdens de chemotherapie, dan is het raadzaam om je behandelende arts te contacteren.

Je kan zelf beslissen wat je al dan niet wil bespreken en met wie.

Belangrijk is dat je niet met je vragen en zorgen blijft zitten.

## Wie kan helpen?

- Behandelende arts
- Huisarts
- Gynaecoloog
- Psycholoog
- Seksuoloog
- Borst- of oncologische verpleegkundige
- Kankertelefoon voor een zelfhulpgroep in de buurt: 078/15.01.51
- Kankerlijn: 0800/35.445

Voor meer info raadpleeg:

### Psychologen

☎ 055 33 66 73 - ☎ 055 33 66 57

✉ [jolien.vanbriel@azoudenaarde.be](mailto:jolien.vanbriel@azoudenaarde.be)

✉ [kim.delombaerde@azoudenaarde.be](mailto:kim.delombaerde@azoudenaarde.be)

Heb je nog vragen  
of opmerkingen  
over deze brochure?  
We houden graag  
rekening met  
jouw suggesties!

## AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

[info@azoudenaarde.be](mailto:info@azoudenaarde.be)

[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)



AZO/ONC/216

Laatst aangepast op 11/10/2019

V.U.: AZ Oudenaarde

Medische  
oncologie



## SEKSUELE BELEVING BIJ VROUWEN MET BORSTKANKER

## Informatie voor patiënten

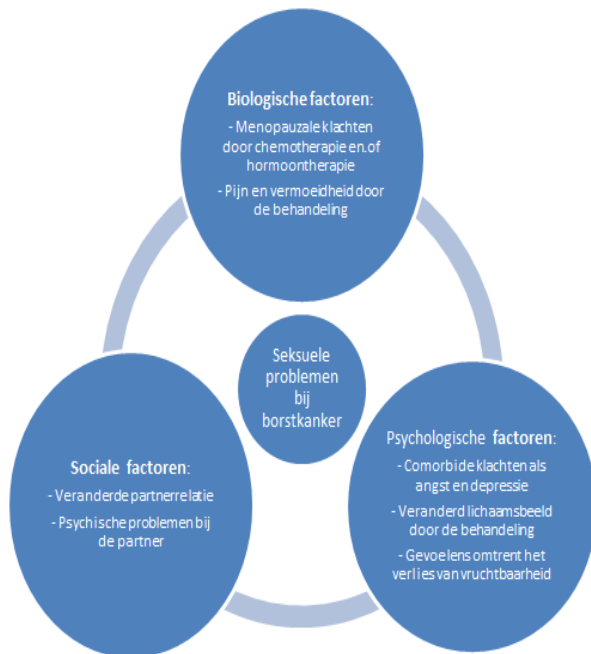


[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)

Volg ons op



In 2011 kregen in België 10.490 vrouwen de diagnose borstkanker. Klachten waar doorgaans minder aandacht voor is, maar die veel voorkomen bij patiënten met borstkanker, zijn problemen op het gebied van seksualiteit. Deze klachten zijn heel normaal, het is belangrijk dat ze besproken worden om tot een gepaste oplossing te komen. Niet alle factoren komen bij iedereen voor en iedereen gaat er anders mee om.



Bron: (Eichorn, Karabatzakis, Margoli & Reints, 2014)

\*Het is belangrijk om te weten dat tot één week na de chemotherapie een condoom moet gebruikt worden bij geslachtsgemeenschap.

## ENKELE TIPS

### Biologische factoren

Afhankelijk van de behandeling kan je tijdelijk of blijvend in een vervroegde menopauze terecht komen.

#### Menopauzale klachten door chemotherapie en/of hormoontherapie

##### Opliegers

- Geef de voorkeur aan losse kledij.
- Vermijd warme kamers.
- Vermijd te sterk gekruid en pikant eten.

##### Libidoverlies

- Wees creatief, dit kan een positief effect hebben op uw seksuele intimiteit (warme sfeer, zachte muziek, kaarsjes...).
- Knuffelen en strelen zijn ook een vorm van intimiteit.

##### Vaginale droogte

- Gebruik glijmiddel op waterbasis, zonder parfum of kleurmiddel.
- Neem tijd voor het voorspel.

### Pijn en vermoeidheid door de behandeling

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende bijwerkingen van kanker en de behandeling ervan.

- Plan rustperiodes in je dagelijkse bezigheden in.
- Neem pijnstillende medicatie enkel in overleg met de arts.
- Relaxatie - en massagetechnieken kunnen een comfortabel gevoel geven. Deze kan je aanleren bij de kinesist.
- Vermijd irriterende verzorgingsproducten ter hoogte van de vagina ( lotion, spray, parfum,...).

## Sociale factoren

Het krijgen van borstkanker heeft niet alleen een grote impact op het leven en het welzijn van de patiënt, maar vraagt ook heel veel van de partnerrelatie.

#### Veranderde partnerrelatie en psychische problemen bij de partner

- Praat erover met je partner.
- Heb geduld met elkaar.

### Psychologische factoren

De diagnose is een grote schok voor mensen en kan gepaard gaan met heftige emoties zoals depressieve gevoelens en angst. Dit zijn normale reacties.

#### Klachten als angst en depressie

- Het is niet erg als je weent of roept. Het hoort bij het verwerkingsproces.
- Praat met lotgenoten.
- Sluit je niet op, zorg dat je voldoende sociale contacten hebt, maar durf grenzen te stellen. Durf bijvoorbeeld eens neen te zeggen tegen bezoek.

#### Veranderd lichaamsbeeld door de behandeling

- Praat erover met je partner, die heeft het er vaak minder moeilijk mee dan je denkt.
- Demp het licht als je je daar beter bij voelt.
- Maak eventueel gebruik van lichte make-up of een pruik.
- Als je je schaamt over je littekens, hou dan tijdens het vrijen wat kledij aan.
- Kies voor kledij waar je je goed in voelt.

#### Gevoelens omtrent het verlies van vruchtbaarheid

Verlies van vruchtbaarheid kan tijdelijk zijn en wordt best besproken met de arts.