

## Borstkanker en seksualiteit

Borstkanker heeft een enorme impact op je leven en ook op het seksuele leven. Vooral in de eerste periode is alle energie nodig om emotioneel te overleven en de vaak zware behandelingen te doorstaan. Het kan zijn dat seksuele klachten pas in een later stadium optreden. Sommige kankerpatiënten geven juist aan dat ze de balans in hun leven hebben opgemaakt en een groter vermogen tot overgave in het hier en nu bemerken. Ze nemen hun gevoelens meer serieus, wat de seksualiteitsbeleving ten goede komt.

### Kan ik nog wel seks hebben tijdens en na de borstkanker?

*Medisch gezien staat niets het vrijen in de weg tijdens de behandelperiode of het ziekteproces. Tijdens bestraling kunt u nog wel seks hebben zo lang er geen ernstige bloedingen optreden. In tegenstelling tot wat soms gedacht wordt is besmetting van de partner niet mogelijk. Seks mag ook tijdens chemotherapie plaatsvinden, maar dan wel met een condoom. De arts kan hier meer informatie over geven.*

### Minder zin in seks

Het verwerken van de psychische klap en het doorstaan van de zware behandelingen kost vaak veel energie, waardoor seks minder prioriteit krijgt. Meer dan de helft van de vrouwen met borstkanker heeft minder zin in seks en meer behoefte aan intimiteit, vooral kort na de behandeling. Meestal komt de zin in seks pas geleidelijk terug als de behandeling gestopt is. Door chemotherapie of bestraling kunnen vrouwen last hebben van langdurige vermoeidheid. Een borstampuatie, borstsparende behandeling, huidproblemen of gewichtstoename kunnen een vrouw het gevoel geven niet meer te zijn wie ze was. Als een vrouw een borstampuatie heeft gehad, kan het zijn dat ze opnieuw moet wennen aan haar lichaam of zich hier voor schaamt. Door de operatie en bestraling kan de borst stugger en pijnlijk aanvoelen of juist gevoeligheid missen. Ongeveer de helft van de vrouwen geeft aan dat dit een negatieve invloed heeft op hun seksleven.

Gevoelens van angst, somberheid en verdriet over de ziekte, verlies van een onbekommerd toekomstperspectief, moeite met het aanpassen aan een nieuwe levensstijl en het verwerken van het verlies van een borst kunnen leiden tot depressiviteit, wat invloed heeft op de zin in seks. Het accepteren van het nieuwe lichaam kost tijd en kan een moeilijk proces zijn. Het is belangrijk voor een vrouw om zich (weer) mooi te gaan vinden, bijvoorbeeld door te focussen op andere lichaamsdelen. De partner kan hier ook een belangrijke rol in spelen. Partners kunnen het moeilijk vinden om lichamelijk contact te hebben en denken vaak ten onrechte dat de vrouw er nog niet aan toe is. De vrouw denkt dan dat hij haar na de operatie niet aantrekkelijk meer vindt. Deel deze gevoelens dus!

### Zal ik me na borstkanker ooit weer 'normaal' en aantrekkelijk voelen?

*De borstkankerbehandelingen wilt u het liefst snel vergeten om zich weer 'de oude' te voelen, ook op seksueel gebied. Er kunnen echter, al dan niet tijdelijk, ingrijpende veranderingen optreden, die uw zelfvertrouwen op seksueel gebied en seksueel welzijn hebben aangetast. Dit vraagt om aanpassingen. Het kost enige tijd om uw openheid en vertrouwen op seksueel gebied terug te winnen, binnen en buiten de slaapkamer. Investeer daar in!*

### Pijn bij het vrijen

Vrouwen met borstkanker hebben vaak vaginale pijn bij het vrijen. Het kan zijn dat vrijen niet meer lukt als voorheen of als onprettig wordt ervaren. Als seks eenmaal pijn doet, kan een pijnspiraal ontstaan. Door chemotherapie en hormoonbehandelingen komen vrouwen vervroegd in de overgang, waardoor ze onvoldoende vochtig worden en pijn bij het vrijen kunnen krijgen. Na de behandeling kan de hormoonfunctie herstellen, maar dat hangt af van de combinatie van behandelingen en de leeftijd. Bovendien kan de chemotherapie het slijmvlies van de vagina aantasten. De vaginawand wordt gevoeliger en kwetsbaar, zodat er eerder bloedingen, ontstekingen en schimmelinfecties ontstaan. Neem pijnklachten altijd serieus en ga niet vrijen met pijn. Het kan helpen om een middel te gebruiken, dat de vagina voor langere tijd vochtig houdt. Bij sommige van deze middelen moet je, als je seks gaat

hebben, ook nog een 'gewoon' glijmiddel gebruiken. Een andere manier om vaginale droogheid tegen te gaan en het slijmvlies te verbeteren is het gebruik van een vacuümpomp, waarbij een zuignap over de clitoris wordt gezet en daarna vacuüm wordt gezogen.

### Orgasme problemen

Tijdens en na een chemotherapie of bestraling kunnen orgasme problemen optreden. Meestal gaan deze klachten na een paar weken weer over. Door chemotherapie kan ook het centrale zenuwstelsel schade oplopen. Dit maakt het krijgen van een orgasme moeilijker of de ervaring minder intens. Orgasme problemen kunnen ook veroorzaakt worden door bijvoorbeeld stress, angst en concentratie problemen.

### Veranderingen in de relatie

Het levensbedreigende karakter van kanker, de vaak langdurige behandeling met een onzekere uitkomst en de beperkingen leggen druk op de partnerrelatie. Rollen worden vaak anders dan voorheen, bijvoorbeeld de zorgende vrouw moet zich nu door de zorgende en soms overbezorgde partner laten helpen. Soms lijkt de relatie hierdoor hechter te worden, maar het is ook mogelijk dat je op seksueel gebied uit elkaar groeit. Voor de partner is het niet makkelijk om het ene moment de verzorgende rol hebben tijdens behandelingen en het volgende moment de vrouw weer als de aantrekkelijke minnares te zien.

*Bij Irma (38 jaar) is vijf jaar geleden een borst geamputeerd door borstkanker. "Vrouwen, die borstkanker hebben gehad, hebben vaak een negatief zelfbeeld. Ze durven alleen in het donker of met een T-shirt aan te vrijen. Dit is niet zozeer afhankelijk van de mate van verminking, maar ook van de persoonlijkheid van de vrouw en van de houding van haar partner. Helaas is er vaak sprake van echtscheiding na borstkanker, maar ik weet niet of dit in een onderzoek afgezet is tegen echtscheiding in de niet-zieke populatie. Ik denk dat als er al problemen op seksueel gebied waren, deze worden uitvergroot door zo'n kwaal. Mijn man en ik hebben een oplossing gevonden waar mijn man erg van geniet (hij heeft een andere vrouw met wie hij seksuele contacten heeft) en ik wel mee kan leven."*

### Ik ben single. Wanneer vertel ik een nieuwe partner over mijn borstkanker?

Hierop is geen pasklaar antwoord te geven. Ga eerst na hoe de nieuwe relatie voelt, hoe vertrouwd en open de omgang is en zoek dan naar een goed gespreksmoment. Helaas wijzen sommige nieuwe partners iemand af, wanneer zij horen dat het om een kankerpatiënt gaat of om een vrouw met een hoog risico op erfelijke borstkanker. Misschien is het dan maar goed te weten dat deze relatie waarschijnlijk toch niet bestand was geweest tegen veel stress en spanningen.

### Invloed van behandeling en medicijnen

De invloed op het seksleven van behandeling en medicatie bij borstkanker kan erg groot zijn. Direct, doordat ze kunnen zorgen voor pijn bij het vrijen, maar ook indirect. Door de impact van de behandelingen krijgt seks minder prioriteit en de bijwerkingen verminderen vaak ook de zin in seks.

- 1 Chemotherapie, de bijwerkingen kunnen de volgende effecten op het seksleven veroorzaken
  - Minder zin in seks en lichamelijke opwinding door verstoring van geslachtshormonen.
  - Minder zin in seks door misselijkheid, braken en diarree.
  - Minder zin in seks door vermoeidheid en slaperigheid.
  - Minder zin in seks door kaalheid.
  - Meer kans op (vaginale) infecties. Door aantasting van de vaginawand kunnen schimmelinfecties ontstaan, vooral als je ook antibiotica of corticosteroïden gebruikt. Klachten zijn jeuk, afscheiding en een branderig gevoel tijdens het vrijen. Een schimmelinfectie moet behandeld worden tijdens de chemotherapie, omdat je weerstand lager is, waardoor infecties gevaarlijker zijn. Overleg hierover met je arts.
  - Vervroegde overgang, met lichamelijke (hormonale) klachten als stemmingswisselingen, opvliegers en psychische klachten als boosheid en verdriet.

- Aantasting van de vruchtbaarheid.
- 2 Medicatie tegen de misselijkheid (anti-emetica) met als mogelijke bijwerkingen
  - Slaperigheid.
  - Minder zin in seks.
- 3 Hormoontherapie met als mogelijke bijwerkingen
  - Droge slijmvlies in de vagina, waardoor pijn bij het vrijen optreedt.
  - Vaginale bloedingen.
  - Overgangsklachten als opvliegers, hoofdpijn, misselijkheid, diarree, transpiratie, jeuk en slapeloosheid.

### Anticonceptie

Als de menstruatie tijdens kankerbehandelingen uitblijft kan een vrouw nog wel zwanger raken. Het is alleen niet verstandig om anticonceptie met hormonen te gebruiken voor vrouwen, die borstkanker (gehad) hebben. Door de hormonen kan de tumor namelijk groeien of terugkomen. Het koperspiraaltje en condooms zijn een goed alternatief.

### Meer informatie

- De borstkankervereniging Nederland ([www.borstkanker.nl](http://www.borstkanker.nl) en [www.borstkankervereniging.nl](http://www.borstkankervereniging.nl)) is er voor iedereen, die te maken heeft met borstkanker. Het doel van de vereniging is informatie geven, gelijke toegang tot een zo goed mogelijke diagnose, behandeling en nazorg bevorderen en het aanbieden van lotgenotencontact en ervaringsdeskundigheid.
- Op de website van de borstkankervereniging staan mogelijkheden om ervaringen uit te wisselen of steun te vinden bij lotgenoten.
- Informatie en persoonlijke ervaringen over seksualiteit bij borstkanker op [www.amazones.nl](http://www.amazones.nl) onder informatie & tips bij het thema 'relaties'. Jonge vrouwen met borstkanker kunnen terecht op een forum en op deze website staan blogs van patiënten.
- Brochure kanker en seksualiteit (pdf) van het KWF.
- 80 vragen over kanker en seksualiteit. Een voorlichtingsbrochure, gemaakt door het VU medisch centrum, het Nederlands Kanker Instituut en het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis.
- Filmpje over seksualiteit voor vrouwen met kanker.