



Als je je sterk met elkaar verbonden voelt in ‘normale’ tijden, kun je ook ‘uitdagende’ tijden makkelijker aan als koppel. “Toch is het echt niet verwonderlijk, of eerder maar normaal, dat je relatie door iets ingrijpends als borstkanker onder hoogspanning kan komen te staan”, zegt Birgit Van hoorde, psycholoog-seksuoloog in het Centrum voor Seksuologie en Gender van het UZ Gent. “Gelukkig weten de meeste koppels weer een nieuw evenwicht te vinden en kan hun relatie er zelfs hechter door worden.” Dat laatste blijkt ook uit een studie waaraan 282 (Canadese) koppels meewerkten, en waarbij beide partners apart op verschillende tijdstippen tot 1 jaar na de borstkankerdiagnose werden geïnterviewd: 42% van de koppels vond dat zij door de borstkanker dichter bij elkaar waren gekomen. Bij 6% van de koppels gaf 1 partner aan dat de onderlinge afstand was gegroeid, en bij minder dan 1% van de koppels gaven beide partners dat aan (*).

“Dat borstkanker gelukkig maar weinig koppels uit elkaar drijft, is ook onze ervaring”, beaamt oncologisch consulent gynaecologie Katrien Devalez, die zowat 20 jaar geleden mee aan de wieg van de borstkliniek in UZ Gent stond. “Komt het wel tot een breuk, dan geven mensen achteraf vaak aan dat de redenen ervoor al voor de borstkankerdiagnose aanwezig waren. Wat niet wil zeggen dat het voor de andere koppels allemaal rimpeloos verloopt. Velen moeten na de diagnose door een moeilijke periode. Niet alleen omdat beide partners alles wat anders, of in een ander tempo, ervaren en verwerken. Maar ook – en niet in het minst – omdat de borstkankebehandeling concrete, storende gevolgen kan hebben voor iets belangrijks binnen een relatie: intimiteit en seksualiteit.”

STOORZENDERS

“Hierbij denken we niet alleen aan de drastische impact van de borstoperatie, maar ook aan de vaak veel minder zichtbare gevolgen

BODYTALK EXPERT



Birgit Van hoorde

PSYCHOLOOG-
SEKSUOLOOG, UZ GENT

Anders vrijen
betekent daarom
niet minder
genieten.

chaamsbeeld mogelijk is veranderd door het verlies van een borst, littekens of haaruitval kan je ook parten spelen. En al jouw gevoelens van pijn, vermoeidheid, onzekerheid, schaamte of frustratie hebben ook een weerslag op je partner. Misschien durft hij geen toenadering meer te zoeken, omdat hij ervan uitgaat dat jij geen nood hebt aan seks. Of omdat hij het verwarrend vindt dat jouw lichaam, dat jou zoveel last bezorgt, hem tegelijk prikkelt. Het is best mogelijk dat hij zich daarom nog meer toelegt op zijn ‘verzorgende’ rol en zijn eigen gevoelens of bezorgdheden zoveel mogelijk voor zich houdt. Maar door de afstand die hij houdt, ga jij misschien veronderstellen dat hij je niet meer aantrekkelijk vindt. Waarbij ‘hij’ in al deze voorbeelden uiteraard ook ‘zij’ kan zijn, omdat enerzijds ook mannen borstkanker kunnen krijgen, en anderzijds vrouwen een lesbische relatie kunnen hebben.”

SCHROOM OVERWINNEN

Praten helpt om de negatieve spiraal van gemengde gevoelens die je parten spelen te doorbreken. Maar vaak ligt net dat praten niet zo gemakkelijk, omdat borstkanker jullie beider leven al zo op zijn kop heeft gezet. Misschien praat je er evenmin graag over met vrienden, omdat je zulke dingen rond intimiteit en seksualiteit sowieso al niet met hen deelde. Blijven dan nog de arts en de oncologisch verpleegkundige over, maar ook tegenover hen voel je mogelijk te veel schroom. De opluchting kan dan groot zijn als een van hen zelf het onderwerp aankaart.

“Dat gebeurt gelukkig al veel vaker dan pakweg enkele decennia geleden”, zegt Katrien Devalez. “Maar ook zorgverleners vinden het soms nog een heikel punt en nemen dan een afwachtende houding aan, terwijl ze je graag

van nabehandelingen”, gaat Katrien Devalez voort. Enkele voorbeelden: “Aan radiotherapie kun je soms jarenlang een pijnlijke tepel overhouden, waardoor je aanrakingen op die plek liever vermijdt. Chemotherapie kan niet alleen het gevoel bij het vrijen tijdelijk verminderen, maar kan ook – net als de antihormoonpillen, die vaak 10 jaar lang moeten worden genomen – de zin in seks en de vaginale vochtproductie verminderen. Daardoor kan vrijen niet alleen minder aangenaam zijn, maar is de kans op vaginale infecties ook wat groter.”

“Alleen al door bijwerkingen of verwickelingen kun je je dus geremd voelen om te vrijen”, valt Birgit Van hoorde haar collega bij. “Dat je li-



GEMENGDE gevoelens

Borstkanker kan je als koppel in woelig vaarwater brengen. Dat is maar normaal en hoeft geen dramatische gevolgen te hebben. Wat helpt? Praten. Met elkaar, én met zorgverleners. Oók over dingen waarop nog vaak een taboe rust: intimiteit en seksualiteit.

TEKST > AN SWERTS



VRIJEN HEEFT VOOR VEEL MENSEN EEN VERENGDE BETEKENIS: geslachtsgemeenschap en tot een orgasme komen. Maar seksualiteit gaat ook over het vervullen van gevoelens van intimiteit en lust op andere manieren, door te knuffelen, te masseren, te zoenen of te strelen bijvoorbeeld. Focus op wat wél al comfortabel aanvoelt, is ons advies.

► bijstaan en dat ook kunnen – ieder vanuit zijn expertise. Aarzel dus niet om er als patiënt of partner zelf over te beginnen. Veel mensen laten voor het eerst iets vallen bij ons, als verpleegkundigen. Ze kaarten bijvoorbeeld een heel praktisch probleem aan, zoals vaginale droogte. Dat grijpen we dankbaar aan om hen alvast praktische tips mee te geven. Maar we zien het ook als een gelegenheid om hun probleem wat breder te ondersteunen. Zoals met de expertise van een psycholoog-seksuoloog, tot wie mensen zich vaak niet spontaan wenden, maar na een informele babbel met ons mogelijk wel.”

STAP VOOR STAP

“Als mensen aangeven dat vrijen helaas niet goed meer lukt, dan gaan we na wat ze daar precies onder verstaan”, vertelt Birgit Van hoorde. “Vrijen heeft voor veel mensen een verengde betekenis: geslachtsgemeenschap en tot een orgasme komen. Maar seksualiteit gaat ook over het vervullen van gevoelens van intimiteit en lust op andere manieren, door te knuffelen, te masseren, te zoenen of te strelen bijvoorbeeld. Focus op wat wél al comfortabel aanvoelt, is ons advies. Neem je tijd, raak

weer vertrouwd met je lichaam, en probeer stap voor stap wat verder te gaan. Anders vrijen betekent daarom niet minder genieten. Vrijen kan je overigens behalve genot ook meer emotionele verbondenheid, rust en troost brengen. En dat in elke ziektefase, ook – en niet in het minst – als de kanker is uitgezaaid. Staat je zin in seks op een laag pitje, zoek dan uit wat kan helpen om je verlangen aan te wakkeren. Misschien betekent dat voor jou: je op voorhand zelfbewust ontspannen, het gezellig maken en voldoende tijd nemen. Borstkanker hoeft zeker niet het einde van je seksleven te betekenen.” “Ook speeltjes kunnen helpen”, merkt Katrien Devalez nog op. “Zelfs wanneer je ze vooralsnog op je eentje uitprobeert. Een patiënte vertrouwde me toe: ‘Dat heeft mijn seksleven gered, want het liet me weer ervaren hoe fijn die gevoelens kunnen zijn, waardoor ik opnieuw zin kreeg om met mijn partner te vrijen.’ Zulke speeltjes zijn ook voor alleenstaanden een mooi hulpmiddel om aan alle lichaamsveranderingen te wennen en zich te ontspannen.”

“We willen er inderdaad ook voor alleenstaanden zijn”, treedt Birgit Van hoorde haar collega bij. “Want zij zitten vaak nog met heel andere vragen. Hoe pak ik het aan als ik opnieuw wil daten? Wanneer vertel ik dat ik borstkanker heb of had? Wanneer geef ik mezelf letterlijk en figuurlijk bloot? Wat als ik word afgewezen om de gevolgen van mijn ziekte? Hoe ga ik hiermee om? Enzovoort. Allemaal terechte vragen, maar zonder pasklaar antwoord, omdat iedereen weer uniek is. Spreek erover met een psycholoog-seksuoloog, om uit te zoeken wat voor *jou* het beste is, waarbij *jij* je het meest comfortabel voelt.” ■

*JOURNAL OF CLINICAL ONCOLOGY 2005 ; 23(15) : 3588-96

BODYTALK EXPERT



Katrien Devalez
ONCOLOGISCH CONSULENT
GYNAECOLOGIE, UZ GENT

“Mensen wenden zich vaak niet spontaan tot een psycholoog-seksuoloog, maar na een informele babbel met ons mogelijk wel.”

“HET IS NOG ZOEKEN NAAR WAT aangenaam en bevredigend aanvoelt”



Voor de buitenwereld lijkt het leed geleden, nu ze ook een geslaagde borstreconstructie achter de rug heeft. Maar samen met haar man voelt Sofie (42) de gevolgen van de borstkanker(behandelingen) nog nazinderen.

TEKST > AN SWERTS

IN DE EERSTE MAANDEN NA DE BORSTKANKERDIAGNOSE, waarin de ene na de andere ingrijpende behandeling volgde, voelden Sofie en Bart zich sterk beproefd als koppel. “We waren erg van slag en moesten tegelijk het leven van alledag zo goed mogelijk voortzetten, vooral voor onze 3 jonge kinderen”, vertelt Sofie. “We zaten dus vaak op ons tandvlees, wat onze relatie uiteraard geen goed deed.”

Verlammend

De psycholoog-seksuoloog raadde hen aan om toch voldoende tijd voor zichzelf als koppel te nemen. “Maar dat lukte eenvoudig niet”, zegt Sofie. “En aan vrijen kwamen we al helemaal niet toe. De angst dat ik de ziekte niet zou overleven werkte voor mij verlammend. Dat ik me minder aantrekkelijk voelde na de borstoperatie en de chemo hielp uiteraard ook niet. En de zware vermoeidheid eiste ook zijn tol. Seks was wel het laatste waaraan ik dacht. Bart toonde zich heel bezorgd en begripvol. Maar bij de psycholoog-seksuoloog gaf hij wel aan dat hij het vrijen erg miste en bang was om hierdoor makkelijker verliefd te worden op een ander. Dat kwam hard aan, maar tegelijk apprecieerde ik het dat hij zo diep in zijn ziel liet kijken.”

Inmiddels is hun relatie uit woelig vaarwater en zelfs hechter dan ooit. “We weten beter wat we aan elkaar hebben, hoe graag we elkaar zien, en wat er in het leven écht toe doet”, verduidelijkt Sofie. “Maar we worstelen wel nog met de gevolgen van de ziekte voor onze intimiteit en seksualiteit.”

Gefnuikt verlangen

“Door de antihormoonpil, die ik nog 7 jaar elke dag moet nemen,

kamp ik met vaginale droogte”, legt Sofie uit. “De inwendige bevochtigers, glijmiddelen en lasertherapie die ik uitprobeerde, helpen voor mij onvoldoende. Vrijen met penetratie blijft pijnlijk. Uiteraard kun je elkaar nog op andere manieren bevredigen. Alleen, de antihormoonpil heeft ook nog eens mijn zin in seks sterk verminderd. Ik voel nog maar weinig prikkeling en opwinding, wat ik niet alleen voor mezelf maar ook voor Bart vervelend vind. Ik vind hem nog altijd even aantrekkelijk en wil niet dat hij daaraan gaat twijfelen. Het is dus nog zoeken naar wat aangenaam en bevredigend aanvoelt als we samen zijn. Intimiteit en seksualiteit uit de weg gaan, is in elk geval geen oplossing. Fysieke genegenheid is zo belangrijk om je écht met elkaar verbonden te voelen. Dat besef je maar ten volle als hieraan geraakt wordt door iets ingrijpends als borstkanker.” ■

SOFIE EN BART ZIJN NIET DE ECHTE NAMEN.