



Seksualiteit na bestraling op de onderbuik

Informatie voor vrouwen en hun partners

Bij een bestraling wordt sterke röntgenstraling gebruikt. Doel daarvan is het vernietigen van kankercellen. Helaas kan de bestraling ook bijwerkingen veroorzaken, doordat het gezonde weefsel dat vlak in de buurt ligt ook straling meekrijgt. Bij een bestraling van de onderbuik kan dit op lange termijn onder andere leiden tot problemen op seksueel gebied. Met een aantal voorzorgsmaatregelen kunt u deze problemen wel (gedeeltelijk) voorkomen.

Bestraling op de onderbuik

Mogelijke gevolgen voor de seksualiteit

Kankerbehandelingen hebben in het algemeen invloed op het psychisch welbevinden. Komt daar de bestraling bij, dan kan dit leiden tot een negatief effect op het seksueel functioneren. Sommige vrouwen ervaren veel en langdurige gevolgen, andere vrouwen hebben geen of alleen tijdelijk seksuele problemen.

Verkleving en littekenweefsel

De bestraling kan leiden tot verkleving en littekenweefsel in de vagina. Dat kan in de loop van maanden tot jaren een aantal gevolgen hebben:

- De schede kan nauwer en korter worden, waardoor de geslachtsgemeenschap lastiger of zelfs niet meer goed mogelijk is.
- De schede kan minder elastisch worden.

Menopauze

Als de eierstokken straling krijgen, dan stopt de productie van vrouwelijke hormonen in de eierstokken. De overgang (menopauze) begint vervroegd met onvruchtbaarheid tot gevolg.

Tekort aan hormonen

Het tekort aan hormonen, ook als u vervangende hormoontabletten gebruikt, kan leiden tot:

- Droogheid van de schede, ook tijdens seksuele opwinding.
- Opvliegers.
- Stemningswisselingen.

Pijn

Als gevolg van de verklevingen of hormoonveranderingen kunt u te maken krijgen met pijn tijdens en na geslachtsgemeenschap, verminderd vochtig worden en moeite met het bereiken van een orgasme. Ook kan de zin in seksueel contact minder worden of verdwijnen. Het hervatten van seksuele activiteit begint bij het (opnieuw) leren kennen van uw eigen behoeftes en verlangens.



Pelottes

Veel vrouwen die zijn behandeld met uitwendige en/of inwendige bestraling kunnen baat hebben bij het oefenen met vaginale pelottes. Pelottes zijn staafjes van kunststof. Het regelmatig inbrengen van pelottes in de vagina, kan de vagina soepel houden en verkleving en de vorming van littekenweefsel tegengaan. De pelotte brengt u zelf in, in uw eigen omgeving.

Waarom pelottes gebruiken?

- Om in de toekomst de mogelijkheid tot geslachtsgemeenschap te houden.
- Het gynaecologisch onderzoek tijdens de controleafspraken makkelijker te laten verlopen.

Wanneer begint u met het gebruik van de pelottes?

De verklevingen als gevolg van bestralingen kunnen gedurende een lange tijd ontstaan, beginnend enkele weken na de bestralingen tot ongeveer een jaar daarna. Rond vier weken na de laatste bestraling kunt u beginnen met het oefenen met pelottes. De ontstekingsreactie van het vaginale slijmvlies is dan meestal voorbij en het slijmvlies van de vagina is voldoende hersteld. Bij de eerste controle na de behandeling kan uw arts u adviseren over het juiste moment om te starten met de (kleine maten) pelottes. Om de vagina soepel te houden, kunt u de pelottes het beste minstens een jaar na de behandeling blijven gebruiken. Zodra u weer regelmatig geslachtsgemeenschap heeft, kunt u het gebruik van de pelottes verminderen.

Hoe gebruikt u de pelotte

- Het algemene advies is om de pelottes om de dag te gebruiken.
- Breng de pelotte elke keer gedurende minstens één minuut in.
- Het is gemakkelijker om de vagina soepel te houden met pelottes voordat er een vernauwing ontstaat, dan als er al een vernauwing is ontstaan.
- Gebruik de pelotte (eventueel samen met uw partner) op een ontspannen plek in huis, waar u niet gestoord kan worden. U mag de pelotte ook in bad of onder de douche gebruiken.
- Breng voldoende glijmiddel aan op de pelotte en rond de ingang van uw vagina om het inbrengen te vergemakkelijken (te verkrijgen via de apotheek of drogist).
- U kan de pelotte in verschillende posities inbrengen. Om de bekkenbodemspieren te ontspannen kunt u op uw rug liggen met de knieën iets gebogen en uit elkaar, of staand, met een been op het bed of bad.
- Breng langzaam en voorzichtig de pelotte naar binnen. U begint met de kleinste maat pelotte. Leg de pelotte eerst tegen de ingang van de vagina aan. Probeer daarna de pelotte voorzichtig een stukje naar binnen te brengen.
- Als u branderigheid of pijn voelt, houdt u de pelotte stil, spant u de bekkenbodemspieren aan en laat los. Zo brengt u de pelotte steeds een beetje verder de vagina in.
- Breng de pelotte zo diep mogelijk naar binnen, maar forceer niet.
- Beweeg hierna de pelotte in en uit de vagina. Zo mogelijk draai de pelotte voorzichtig rond.
- Verwijder de pelotte hierna langzaam met een heen en weer draaiende beweging.
- Begin met de kleinste diameter. Zodra u deze een aantal keren met gemak hebt kunnen inbrengen, kunt u een grotere maat gaan gebruiken.
- In plaats van de pelottes kunt u ook een vibrator gebruiken.
- Gering verlies van afscheiding of bloed is mogelijk tijdens gebruik. Hiervan hoeft u niet te schrikken. Heeft u veel bloedverlies of pijn tijdens gebruik, neem dan contact op met uw radiotherapeut.



Contact

Mocht u na het lezen van deze folder vragen hebben, neem dan contact op met uw radiotherapeut. U kunt ook bellen naar Nicolien Schuur, verpleegkundig consulent gynaecologie, te bereiken op 06 284 747 22 of naar Cora Braat, verpleegkundig specialist radiotherapie, te bereiken op 06 184 638 63.

Meer informatie

Meer informatie vindt u ook in de KWF-folder 'Kanker en seksualiteit' op www.kwf.nl.

Patiëntinformatiecentrum Oncologie (PATIO)

Het patiëntinformatiecentrum is er voor iedereen die met kanker te maken krijgt, als patiënt of naaste. Het informatiecentrum bevindt zich aan de Zimmermanweg en is geopend van maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 uur. Telefoon: (010) 704 12 02. Mail: patio@erasmusmc.nl
Voor alle mogelijkheden en activiteiten: www.erasmusmc.nl/kankerinstituut/patio. Kijkt u ook eens naar het ervaringsverhaal van Joris: youtu.be/4GVqbuyUSnA





