Prostaatkanker en seksuele intimiteit

een stilgezwegen onderwerp

De gevolgen van prostaatkanker reiken verder dan het ziektebeeld. Daar wordt nog te vaak aan voorbijgegaan. Prostaatkanker heeft grote gevolgen voor je seksleven, maar daar kun je wat aan doen.

Uroloog Melianthe Nicolai wil meer aandacht vragen voor de uitdagingen op seksueel vlak bij prostaatkankerpatiënten. Veel mannen met deze aandoening kampen met erectieproblemen. Haar drijfveer is ook persoonlijk. “Tijdens mijn studie Geneeskunde heb ik zelf een tumor in mijnheiligbeen gehad. Alle focus lag toen op het oplossen van de tumor zelf, maar er was weinig aandacht voor de bijkomende problemen en in het geheel niet voor seksuele consequenties.”

LET’S TALK ABOUT SEX

Nicolai, die gelukkig goed hersteld is, geeft een aantal redenen dat we de problematiek op seksueel vlak onderbelicht laten. “Tijdens de artsenopleiding leer je kijken naar oorzaken en oplossingen van ziekten. Als je je daarna specialiseert, focus je je op één vakgebied. Maar een mens is natuurlijk veel meer dan één aandoening of ziekte.” We moeten ook aandacht hebben voor de kwaliteit van leven, waar seksuele gezondheid een belangrijk onderdeel van is.

“Er rust nog steeds een taboe op praten over seks. Veel koppels doen dat niet. Ze praten niet over wat ze fijn en belangrijk vinden op het gebied van intimiteit.” Het is voor veel mensen een gevoelig onderwerp, bijvoorbeeld door traditionele opvattingen. In de meeste religies is seks tot iets onkuis gemaakt de laatste eeuwen, zelfs tot iets zondigs. Daar hebben we nog steeds last van. “Maar het is een gewoon onderdeel van onze menselijke natuur. We doen het allemaal. Dat taboe mag er een keer vanaf. En juist praten over seks en intimiteit helpt om de seksuele relatie met jezelf en je partner te herstellen en te verbeteren.” Het stilzwijgen van seksuele problemen is niet zonder gevolgen. “Een gebrek aan intimiteit kan zorgen voor relatieproblemen en zelfs tot breuken. Voor vrijgezelle mannen kan het hebben van een erectiestoornis leiden tot het vermijden van daten en zorgen voor eenzaamheid. Erectieproblemen doen veel met het zelfvertrouwen en vaak met de seksuele drive van een man. Het is zaak om die problematiek bespreekbaar te maken en te zoeken naar een oplossing.”

> “Er rust nog steeds een taboe op praten over seks”

HERSTELLEN VAN JE SEKSLEVEN

Want oplossingen zijn er, zelfs als erectieproblemen blijvend zijn. Zo kan seks prima plaatsvinden zonder penetratie. “Vaak moeten mannen en stellen zichzelf en elkaar hierin herontdekken. Daar is soms een duwtje in de rug voor nodig. Ze moeten gewezen worden op de opties en openstaan voor nieuwe dingen.”

Erectieproblemen kunnen daarnaast meestal goed behandeld worden. Dat betekent wel dat daar zo snel mogelijk mee aan de slag moet worden gegaan na de prostaatkankerbehandeling. “Wanneer de zenuwbanen die de erectie aansturen gespaard zijn gebleven tijdens de behandeling, is er mogelijkheid voor herstel van de spontane erecties. Dat kost wel tijd en moeite en er moet niet te lang mee gewacht worden.”

Nicolai noemt ook de 5P’s: pillen (zoals viagra en cialis) een (vacuüm)pomp, plasbuismedicatie, priktherapie of een penisprothese. Maar de belangrijkste P is ‘praten’. “Praten met een uroloog of seksuoloog en met je partner is de eerste stap naar het herstellen van het seksleven.”

DE BEHANDELING VAN PROSTAATKANKER EN ZORGEN VOOR JE SEKSLEVEN

Veel mannen met prostaatkanker worden behandeld met hormoontherapie, waarbij de werking van testosteron wordt onderdrukt. Een tekort aan testosteron kan leiden tot somberheid, vermoeidheid, concentratieproblemen, toename van buikvet, afname van zin in seks en dus erectieproblemen.

“Tijdens en na hormoontherapie is het daarom belangrijk om aandacht te hebben voor de effecten ervan op de intieme relatie. Er zijn opties om seksueel actief te blijven gedurende de behandeling, maar daar is gespecialiseerd advies en begeleiding voor nodig. Het begint met het uitspreken van je wensen, als patiënt en als stel.” Er komen gelukkig steeds meer initiatieven om de dialoog over seks bij ziekte te voeren, zoals de podcast Seks in de spreekkamer. Daarin praten dr. Henk Elzevier en Nicolai over seks en erectieproblemen. “We willen de drempel voor mannen verlagen om met hun seksuele gezondheid aan de slag te gaan en ze de juiste informatie bieden.” Binnenkort brengt Nicolai hier ook een boek over uit. ■

Wil je meer informatie? Ga naar melianthenicolai.nl. Luister de podcast ‘Seks in de spreekkamer’ op Spotify, Soundcloud en Apple Podcasts.

GESCHREVEN DOOR: **EOIN HENNEKAM**

MELIANTHE NICOLAI
UROLOOG

DKPP-NL-000061