BEELD, Leefstyl
26 Oct 2011, p.6

Smyt die kanker uit jou bed

Die meeste mense wat kankerbehandeling ontvang het, ervaar probleme wanneer dit by hul sekslewe kom. CARLA VAN NIEKERK het met een van die skrywers van 'n boek gesels wat kaalvuis hieroor raad gee.

Kanker het 'n invloed op alle aspekte van jou lewe – ook jou sekslewe. Maar dit hoef nie die einde daarvan te beteken nie, sê die skrywers van *Sexy Ever After: Intimacy Post-Cancer*. FOTO: ISTOCKPHOTO/THINKSTOCK

Met die e-boek *Sexy Ever After: Intimacy Post-Cancer* wil hulle die leemte vul in die inligting wat beskikbaar is aan mense wat kanker oorwin het.

Só vertel Patty Brisben, intimiteitskenner en die stigter en uitvoerende hoof van Pure Romance, wat verhoudings- en intimiteitshulpmiddels aan vroue verkoop.

Brisben het dié boek saam met 'n mediese dokter, Keri Peterson, geskryf.

"Daar is 'n oorvloed inligting aan mense beskikbaar voor en tydens kanker, maar nie baie oor wat ná kanker gebeur nie – veral met jou sekslewe," verduidelik Brisben.

Daar is duidelik 'n behoefte aan dié inligting, met onlangse navorsing wat getoon het 40% tot 100% van mans en vroue wat vir kanker behandel is, ervaar probleme in die slaapkamer.

Die Patty Brisben-stigting het verder ook 'n studie gedoen onder vroue met borskanker en bevind 95% van dié vroue sê hul seksualiteit is nadelig hierdeur geraak.

"Ons wil hê mense wat kanker oorleef het en hul maats moet weet hulle is nie alleen in die stryd nie. Ek het ontelbare stories gehoor oor vroue wat verlore of oorweldig gevoel het. Ons wil inligting aan hulle verskaf wat hulle sal help om 'n meer vervulde lewe te lei.

"Kanker verander lewens. Dit dwing 'n mens ook dikwels om op 'n selfontdekkingsreis te gaan – 'n ontdekking vir sowel die persoon wat gediagnoseer is as sy/haar maat en familie."

Dié ontdekkingsreis vereis harde werk wat eerlikheid en kommunikasie betref, maar baie vroue vind hulle het selfs 'n sterker intieme verhouding met hul maats as vóór die kankerdiagnose, vertel Brisben.

Patty Brisben, medeskrywer van die boek *Sexy Ever After: Intimacy Post-Cancer*.

SEKS LAAG OP JOU LYS

"Baie mense (wat deur kanker geraak word) se vertroue in wie hulle is, neem af. Ons wy 'n hele afdeling van die boek aan wenke om weer beheer oor jou intimiteitslewe te neem.

" 'n Deel daarvan om jou liefdeslewe weer ná kanker op dreef te kry is om te weet wat om te vra en by wie om antwoorde te soek.

"Peterson en ek verskaf regdeur die boek vrae wat jy jou dokters, spesialiste, jou maat en, heel belangrikste, jouself moet vra."

Luidens inligting van die Pure Romance Sexual Health-departement (SHE), is dit nie vreemd wanneer mans en vroue tydens kankerbehandeling belangstelling in seks verloor nie.

"Aan die begin is kommer oor oorlewing so groot dat seks baie ver afskuif op die lys van behoeftes en prioriteite. Dit is absoluut normaal. Min mense stel belang in seks wanneer hulle voel hul lewe word bedreig."

Wanneer mense kankerbehandeling ontvang, kan 'n afname in seksuele begeerte die gevolg wees van angs, depressie, naarheid of pyn.

"Seksuele begeerte moet egter terugkeer wanneer die persoon beter voel, selfs al is dit net vir 'n paar dae voor die volgende behandeling."

PRAAT, PRAAT, PRAAT

Kommunikasie is noodsaaklik, sê Brisben.

"Die belangrikste wenk is om 'n oop kommunikasiekanaal met jou maat te handhaaf. Onthou, hulle is nie heldersiende nie."

In die boek skryf sy oor 'n vriendin wat kanker gehad en gekla het haar man van die afgelope 30 jaar verstaan nie.

"Hy slaap toe al die tyd in 'n ander kamer terwyl sy hom die nodigste gehad het. Omdat hulle nooit daaroor gepraat het nie, het sy 'n wrok begin koester.

"Ek het haar aangemoedig om met hom te praat. Die uiteinde daarvan?

"Dit kom toe uit haar man was bang sy gesnorkery hou haar wakker terwyl haar gesondheid reeds haar energie tap. Hy was so bang hy verloor haar en het gedink sy sal hom laat weet wanneer sy hom nodig het."

Nóg raad is om seks te herdefinieer, sê Brisben.

"Daar is baie soorte kanker wat verskillende dele van die liggaam op verskillende maniere raak. Die eenvoudige feit is dat jou liggaam nie weer dieselfde sal wees ná kanker nie."

Tradisionele seksuele omgang is nie enigste opsie wat jy het wanneer dit by intimiteit kom nie, sê sy.

"Dit is veral goeie nuus indien jy tydelike impotensie ervaar."

■ Pure Romance se produkte is sedert September ook in Suid-Afrika beskikbaar. Vir meer inligting, besoek www.pureromance.co.za.

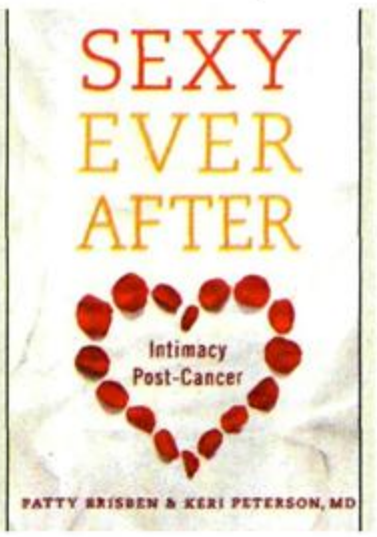
Algemene uitdagings

In *Sexy Ever After* bespreek Brisben en Peterson onder meer talle maniere waarop kanker en kankerbehandeling mans en vroue se sekslewe kan beïnvloed – en hoe jy dit kan hanteer.

Van die algemeenste uitdagings wat jou slaapkamerlewe kan bedreig, is:

- Moegheid;
- Asemtekort;
- Urinêre inkontinensie (urine wat lek);
- Onvrugbaarheid;
- Lae libido;
- Swak selfbeeld;
- Ereksie-probleme;
- Premature ejakulasie;
- Vaginale droogheid;
- Warmgloede en
- Impak wat die verlies van 'n bors het.

Kry dit hier



Jy kan Sexy Ever After: Intimacy Post-Cancer tot einde vandeesmaand gratis aflaai op die webtuistes pureromance.co.za en goodinbed.com.

Dié e-boek is ook beskikbaar by Amazon Kindle, Apple iBooks, Barnes & Noble NOOK en Kobo.