

Patientstøtte | Kræftens Bekæmpelse

Kræft og seksualitet



Tekst:

Charlotte Taarnhøj Dahlstrøm

Tina Hessner Müller

Foto:

Istockphoto

Kilder:

Sexolog, Anne Meelsen

Læge og sexolog, Marianne Bruhn

Psykolog, Henrik Dybvad Larsen

Pårørende, Doris Engedal

Socialrådgiver, Bibi Kasten

Fysioterapeut, uroterapeut og sexolog,

Birthe Bonde

Layout:

Rumfang

Tryk:

Zeuner Grafisk as

1. udgave november 2010

Tak til alle, der har bidraget til pjecen.

SEKSUALITETEN ER ET EKSISTENTIET BEHOV for de fleste mennesker. Krop og intimitet kan forandre sig, varierer fra person til person og er afhængig af, hvor i livet vi befinder os. Kræft kan skabe stor afstand, når der er allermest brug for nærhed og tryghed – men den kan også gøre det modsatte. Et godt seksuelt samliv kan være en kilde til velvære og trivsel. Det kan være med til at øge livskvaliteten og have en lindrende effekt på smerter, anspændthed og angst.

Det er, hvad denne lille håndbog vil fokusere på.

Håndbogen er ikke skrevet til nogen specifik diagnose, den er generel og henvender sig til alle. Den er skrevet til dig, der er berørt af kræft – hvad enten du selv eller din partner har fået stillet diagnosen. Hvad enten du er nydiagnosticeret, midt i eller har afsluttet din behandling. Hvad enten du er i parforhold eller er single, om du er hetero- eller homoseksuel er håbet, at håndbogen kan hjælpe til at finde nye veje og give inspiration til, hvordan I kan finde ind til hinanden og få skabt eller genskabt det seksuelle samliv, der passer dig og jer. Du kan vælge, om du vil læse hele håndbogen eller nøjes med at kigge på enkelte afsnit, citater fra andre patienter eller måske kun øvelserne.

Målet med håndbogen er at hjælpe til at sætte ord på det, der er vigtigt at fastholde i jeres samliv. Og give inspiration til nye veje og nye måder at udforske jeres seksualitet på efter kræft. I håndbogen finder I derfor også en lille spørgeguide, der kan være en hjælp til at sætte ord på netop jeres ønsker, tanker og behov – og hjælpe jer med at tale om det, der kan være svært.

Held og lykke – og pas godt på jer selv og hinanden!

WHO's definition af seksualitet

Seksualitet:

- er en integreret del af ethvert menneskes personlighed
- er et basalt behov, som ikke kan adskilles fra andre aspekter af livet
- er, hvad der driver os til at søge kærlighed, varme og intimitet
- udtrykkes i den måde, vi føler, bevæger os på, rører ved og bliver rørt ved
- påvirker vores tanker, følelser, handlinger og samspil med andre – og derved også vores fysiske og mentale sundhed.

Da sundhed er en fundamental menneskeret, må seksuel sundhed også være en basal menneskeret

Indhold

En ny hverdag – en ny seksualitet	7
Ikke noget, der er rigtigt eller forkert	8
Prioritér jeres tid sammen	10
Nytænk det seksuelle samliv	10
Begynd i det små	10
Tal med din partner	13
Søg eventuelt professionelt råd	13
Skab plads og rum til et seksuelt samliv	15
Det er ok at stille spørgsmål og krav	15
Hvis du er single	18
Kroppens forandringer	21
Ramt på sin kvindelighed og mandighed	22
Øvelser – Bliv fortrolig med din nye krop	27
Se på din krop	28
Øv dig i at være til stede i din krop	28
Rør ved dig selv og mærk din krop	28
Lyt til musik	29
Genfind lysten med sensualitetstræning	29
Øvelser for bækkenbund og underliv for både mænd og kvinder	30
Venepumpeøvelser	30
Bækkenløft	30
Knibeøvelser	30
Seksuelle hjælpemidler	31
Øvelser ved underlivs- og bækkensmerter	32
Myter om sex og kræft	33
Fysiske problemer	35
Kvinder	36
Mænd	38
Inspiration og rådgivning	41
Her kan du få hjælp	42
Seksuelle hjælpemidler	43
Gode bøger og film	44
Spørgeguide	45
Kræftens Bekæmpelse kan gøre mere for dig, end du tror	46



JEG ER, HVAD JEG ER; hvad jeg ser
og forstår, men måske forskellig i dag
fra i går

Ebilson



En ny hverdag – en ny seksualitet

Ikke noget, der er rigtig eller forkert	8
Prioritér jeres tid sammen	10
Nytænk det seksuelle samliv	10
Begynd i det små	10
Tal med din partner	13
Søg eventuelt professionelt råd	13
Skab plads og rum til et seksuelt samliv	15
Det er ok at stille spørgsmål og krav	15
Hvis du er single	18

En ny hverdag – en ny seksualitet

For de fleste mennesker er sex og et seksuelt samliv en vigtig del af livet. Ikke desto mindre træder det mange gange i baggrunden og kan synes sekundært i forhold til de problemer, man får tæt ind på livet, når man selv eller ens partner får kræft.

Meget tid går til behandling, og mange tanker og følelser som angst, vrede og fortvivlelse fylder så meget, at det kan være svært at finde overskud til sex og intimitet. Ja, for nogle kan det måske ligefrem virke forkert at have lyst til sex, når man selv eller ens partner er alvorligt syg.

Kroppen kan også ændre udseende, og det kan være svært at acceptere og vænne sig til en ny krop med f.eks. kun en testikel, et bryst, ar, overvægt, stomi, tab af muskler eller hår.

Ikke noget, der er rigtig eller forkert

Der er ikke nogen rigtig eller forkert måde at reagere på, og det vil være individuelt, hvordan sygdommen og behandlingen påvirker dig. Nogle vælger i perioder det seksuelle samliv fra og trives godt med det, mens det for andre bliver en positiv udfordring at bevare intimiteten og sexlivet og måske *der* finde kræfter og et pusterum fra dagligdagens bekymringer.

Nogle oplever, at et seksuelt samliv kan give tryk og nærhed. Et aktivt sexliv kan minimere følelsen af at være alene og styrke følelsen af, at man lever. Sygdommen kan også medføre, at ens sexliv bliver mere intenst, fordi man måske begynder at være mere til stede i nuet.

Særlige problemstillinger

Nogle kræftsygdomme som f.eks. kræft i underlivet, endetarms-, prostata- eller blærekræft kan give konkrete fysiske problemer, der kan udfordre det seksuelle samliv. F.eks. rejsningsproblemer, tørhed i skeden, kortere skede, nedsat evne til at få orgasme eller mindre mandligt kønshormon. I afsnittet "Fysiske problemer" kan du læse mere om, hvad du selv kan gøre ved generne.

Hvis du oplever nogle af den slags problemer, er det en god idé at tale med lægen eller sygeplejersken på hospitalet, da der her findes en række forskellige muligheder for at få hjælp eller de kan henvise til hjælp. Du kan også gå til din praktiserende læge og spørge om gode råd.

De problemer, du oplever, oplever mange andre også. Det er vigtigt og helt naturligt at spørge om hjælp.



"Sex... bum bum bum... er det noget, man spiser? Lige da jeg havde fået diagnosen, havde hverken jeg eller min kæreste lyst til noget som helst – i takt med at operationer blev overstået, og svarene blev bedre og bedre, samt at jeg blev erklæret rask/symptomfri, fik min kæreste lyst igen. Men det gjorde jeg bare slet ikke, for hvordan er det lige, man føler sig attraktiv med et 17 cm langt sår på ryggen, 10 cm under armhulen og en arm, han slet ikke må komme i nærheden af – og mit højre bryst kunne han også godt holde sig helt fra!

De første par gange var meget "nej, det må du ikke, ej, det gør ondt." Det var virkelig ikke særlig romantisk. Hurtigt gik det min kæreste på, at vores sexliv var lige så tørt som Saharas ørken – sex eksisterede slet ikke min verden, og det var en belastning for mig, at han havde lyst.

Vi er heldigvis gode til at snakke om det og fandt frem til en løsning. Min kæreste måtte ikke konstant nævne, hvor hårdt han syntes det var, at Saharas ørken var endt i vores soveværelse – og jeg skulle lægge op til kys og kærtegn, uden at det nødvendigvis skulle føre til mere. Et år efter diagnosen er vores sexliv på rette kurs – der er sket en positiv ændring – i sexlivet, men også i vores forhold."

Kvinde, 27 år, modermærkekræft

Prioritér jeres tid sammen

Uanset hvordan man har det, så er det gode råd til alle at tale med sin partner, så man ikke går og har nogle forkerte forventninger til hinanden, men derimod finder ud af, hvad der føles godt for begge. Hvad der var dejligt og livgivende før, kan virke modsat nu. Det er derfor vigtigt at dele bekymringer og finde måder at bevare intimiteten.

Forsøg at prioritere tid sammen – og prioritér hinanden. Tiden går hurtigt med praktiske ting, såsom at holde styr på behandlingen, få hverdagen til at fungere, tage sig af børn, familie, venner og arbejde.

Det er kun jer som par, der kan definere det gode samliv, det der giver mening lige nu. Det er vigtigt, at definere, hvad I har lyst til, hvad der gør jer stærke sammen.

Nytænk det seksuelle samliv

Det kan være udfordrende at opretholde et seksuelt samliv under et sygdomsforløb. Lysten til sex kan variere fra uge til uge, fra måned til måned. Og nogle gange kræver sex også mere planlægning end tidligere, det kan f.eks. være nødvendigt at finde et tidspunkt, hvor eventuelle smerter er bedst lindret af medicin.

For at bevare intimiteten kan det være en god idé at nytænke måder at være sammen med sin partner på. Seksuelt samvær er ikke altid ensbetydende med samleje. Intimitet kan dyrkes på mange forskellige måder. I kan kysse, nusse, massere eller bade hinanden, nusse hænder, fingre eller tæer, give ansigtsmassage, gå på opdagelse på hinandens kroppe med små kærtegn. Det vigtigste er at finde ud af, hvad der virker og gør godt for jer.

Begynd i det små

Det kan være en mulighed at starte i det små og genfinde de situationer, hvor du/I førhen har nydt sex og samvær, og haft det rart sammen. Gå eksempelvis på opdagelse på hinandens kroppe og find ud af, hvad der virker rart. Fortæl hinanden, hvad I hver især har brug for, og hvad der føles godt i nuet.

Seksualitet og et seksuelt samliv har mange former og ansigter. Paletten er mangefarvet og varieret – ikke alt passer til dig, men forsøg at folde den ud, og undersøg dine egne behov. De fleste mennesker beskriver en god seksuel oplevelse som andet og mere end blot en fysisk tilfredsstillelse. Den seksuelle kontakt kan fungere som en kanal for udveksling af følelser, kærtegn og intimitet.



"I min mands sygdomsforløb var der så meget, vi skulle sætte ord på, så meget, vi skulle have talt om. Vores seksuelle samliv var her et frirum. Her kunne vi give hinanden trøst, vi kunne være bange og græde sammen og give hinanden støtte – helt uden brug af ord."

Kvinde, 57 år, pårørende til mand med spiserørskræft

"Midt i min krise så jeg bl.a., at jeg kunne samle overskud og energi ved hjælp af sex. Det gav en følelse af, at man stadig kunne bruge og bruges til et af livets små goder. Mit råd er: Vær ikke bange for at tage chancer."

Mand, 46 år, lymfekræft

"Træthed og svimmelhed har påvirket min lyst til vores seksuelle samliv. Jeg har talt med en psykolog, da jeg var ked af, at jeg på grund af min hjernetumor havde problemer med at give mig hen. Psykologen sagde blandt andet: "Skidt med det, hvis bare det er et sjælemøde." Det har jeg tit tænkt på, og det har hjulpet mig til at se mere positivt på det, der i udgangspunktet var en "mangel" i forhold til før. Jeg føler mig tæt forbundet med min mand, om end jeg fysisk fungerer anderledes, end jeg har gjort tidligere."

Jeg har også prøvet at tage det fra den humoristiske side, f.eks. ved at sige til min mand: "Støvsugning og vores sexliv er dine ansvarsområder." Det har i praksis betydet, at han har taget initiativet rent seksuelt, så jeg ikke har skullet overkomme det, men bare "gå med" – det har i hvert fald fungeret for os."

Kvinde, 48 år, hjernekræft



"Seksuallivet er faktisk noget, man skal arbejde for, synes jeg. Lysten kommer ikke så hurtigt og impulsivt som førhen. Men man kan jo planlægge sig ud af meget, og det er vist løsningen for os. At vi sætter tid af til hinanden. At man har noget at glæde sig til. Til nærvær, hvor man kommer tæt på hinanden, mærker hinandens kroppe, varme og dufte. Det behøver slet ikke være en fysisk akt, men måske bare bløde kærtegn og søde ord. Der findes også masser af hjælpemidler, og det behøver ikke være noget vulgært, men måske en fjer, der kilder, eller en olie, der dufter dejligt."

Kvinde, 33 år, brystkræft

"Jeg lever godt med det liv, jeg har, og tænker ikke meget på alt det, jeg har mistet.

Før i tiden styrede "understellet", men nu er det øverste hoved foran, og det er faktisk fint. Men jeg savner da mine morgenrejsninger, for de var nu hyggelige."

Mand, 68 år, prostatakræft

"Da livmoderhalskræft kan skyldes en virus, der overføres seksuelt, havde jeg mange tanker om, at jeg har fået kræft, fordi jeg havde haft sex. Og det betød, at jeg mistede lysten. Man får bare at vide at man bare skal springe ud i det, men det er altså ikke så let.

Jeg har snakket rigtig meget om det både med professionelle og andre patienter. For mig var det vigtigt at høre andres erfaringer og høre, at lysten nok skal komme igen.

I dag har min mand og jeg et rigtig godt sexliv – måske endda bedre end før, fordi vi har talt meget åbent om det. Vi har også talt åbent om at forsøge os med sexlegetøj, uden at det blev kunstigt og mekanisk. Det handlede for os om at starte forfra og finde lysten igen."

Kvinde, 29 år, livmoderhalskræft

TAL MED DIN PARTNER

Selvom det er svært, er det vigtigt, at I som par taler sammen om de vanskeligheder, I måske begge oplever. Mange misforståelser kan undgås, hvis I forsøger at fortælle hinanden, hvordan I oplever, at situationen påvirker jer, samlivet og sexlivet. Det er ofte nemmere, når tingene bliver konkrete. Det giver bedre mulighed for at finde en løsning, hvor I begge oplever, at jeres seksuelle behov tilfredsstilles.

Hvorvidt man er god til at få talt med sin partner om det seksuelle samliv, vil ofte afhænge af, hvor god man har været til det tidligere. Men selv for de par, der under almindelige omstændigheder får talt om tingene, er det ikke nemt at få taget hul på snakken. De fleste mennesker har svært ved at sætte ord på de vanskeligheder, der har med sexlivet at gøre. Det kan føles som en privat sag, og måske er man bange for at komme til at såre den anden.

Men både du og din partner gør jer måske nogle tanker om, hvad den anden tænker og føler. Hvis I begge er afventende, kan det blive en ond spiral, hvor I hver især venter på, at den anden tager initiativet. Selvom det er helt almindeligt at reagere sådan, er det en god idé at undgå at gøre sig for mange forestillinger om sin partners tanker – spørg i stedet.

Måske har man ikke i øjeblikket en løsning på, hvordan man kommer videre. Måske

har din partner de samme tanker og er ligeså påvirket af situationen som du. Det kan være svært for din partner at gætte, hvad du tænker – ligesom det er svært for dig at vide, hvad din partner tænker.

Bagerst i denne håndbog, finder du forslag til en række spørgsmål, der måske kan inspirere jer til at få gang i samtalen om sex- og samlivet, og hvordan det skal se ud i fremtiden.

Søg eventuelt et professionelt råd

Nogle gange kan det være en hjælp at inddrage en tredje part – f.eks. en sexolog, en psykolog eller lægen – for at få brudt tavsheden og få hjælp til at sætte ord på jeres tanker. Her kan I måske også få ideer til:

- Sensualitetstræning
- Erotisk massage
- Smerteafastende samlejestillinger
- Andre samlivsformer
- At skabe en anderledes struktur i samlivet
- At tale om seksuelle værdier
- At få sat ord på konsekvenserne for livskvalitet og tilfredsstillende seksualitet for jer begge.

Det er en god ide, hvis I begge er med til konsultationerne på hospitalet, hos sexologen eller lægen. Det giver mulighed for at stille spørgsmål og få de nødvendige informationer. De kan måske sætte ord på de seksuelle udfordringer, som I selv kan have svært ved at få taget hul på. Det kan give en indbyrdes åbenhed, som gør det muligt at fortsætte snakken efterfølgende.



"Jeg lærte, at jeg ikke skulle være så bange for at blive afvist. Det var hårdt for min mand at acceptere, at han var uhelbredeligt syg, og derfor trak han sig væk fra mig rent følelsesmæssigt. Nogle gange havde han ikke overskud til vores seksualliv, han kunne måske ikke rent fysisk give så meget, fordi han var så syg, som han var, eller havde ikke det psykiske overskud. Her var det meget vigtigt, at jeg lærte at forstå, at det altså ikke havde noget med mig at gøre, det var ikke en afvisning, og det skulle ikke afholde mig fra at prøve igen. Men så kunne vi måske bare holde om hinanden eller ligge tæt sammen. Og det gav en stor trøst."

Kvinde, 57 år, pårørende til mand med spiserørskræft

"Min mand og jeg lavede et skilt som vi kunne hænge på døren til min hospitalsstue. "Vil ikke forstyrres", stod der. Personalet respekterede det, og syntes faktisk, at det var lidt morsomt. Det var en humoristisk idé, der virkede for os."

Kvinde, 55 år, skjoldbruskkirtelkræft

"Jeg havde kun været sammen min kæreste i et lille år, da jeg fik konstateret kræft. Vores fælles liv var knapt begyndt, da det pludselig truede med at kunne slutte – og det satte vores forhold på en meget hård prøve. Fra den ene dag til den anden handlede det ikke om forelskelse eller spændende sex. Pludselig handlede alt om kemo, stråler, træthed, undersøgelser og operationer. Min kæreste så mig, når jeg var allergrimmest, træt og kemo-ulækker. Jeg følte mig ekstremt blottet og klædt af. Samtidig gjorde det forfærdelig ondt at se mine veninder blive gravide og få børn, for ingen vidste, hvordan min egen fertilitet ville reagere på behandlingerne. Og det var vi nødt til at tale om. Det er en stor og svær ting at sætte ord på så tidligt i et parforhold. Men vi stod det hele igennem og i dag er vi forældre til en dejlig datter."

Kvinde 34 år, brystkræft

SKAB PLADS OG RUM TIL ET SEKSUELT SAMLIV

At få nærheden og seksualiteten til at blomstre efter en kræftdiagnose kan for nogle kræve lidt mere planlægning end tidligere. Da trætheden for mange fylder rigtig meget, vil de fleste have brug for at tage flere hvil end sædvanlig, hvis man skal være seksuelt sammen med sin partner om aftenen. Hvis man har dagen til rådighed sammen, kan det være en god ide at afsætte tid til seksuelt samvær her, da det oftest er der, man har det største overskud.

Nogle har måske behov for medicin, der kan dulme eventuelle smerter, førend man kan give sig hen til sin partner. Og det vil ofte være nødvendigt at tænke mere over, hvordan man ligger, og hvem der skal bevæge sig. For andre kan medicinen have direkte negativ indvirkning på seksualiteten. Hvis medicinen giver bivirkninger – f.eks. sløvhed eller motoriske problemer – kan det være nødvendigt at have sex modsat det tidspunkt, hvor du indtager medicinen. Det vil f.eks. sige om aftenen, hvis du får medicin om morgenen. Det er en god idé, at du fortæller din partner om medicinens virkninger, så han/hun er klar over, at jeres seksualliv måske skal planlægges i en periode, fordi du har svært ved at få seksuel lyst nu og her.

Hvis du oplever ændringer, der påvirker din seksualitet i negativ retning, så tal med en autoriseret sexolog, din praktiserende læge eller sygeplejersken eller lægen på hospitalet, hvor du er i behandling. Det er

ofte muligt at skifte til et andet præparat, som ikke nødvendigvis giver samme bivirkninger. Medicin påvirker personer forskelligt, og det kan derfor være nødvendigt at afprøve forskellige medicityper for at finde frem til den type, der påvirker din seksualitet mindst muligt.

Det er ok at stille spørgsmål og krav

Nogle patienter får pleje i hjemmet, hvilket betyder, at plejepersonale kommer og går uden faste tider. Det kan gøre det vanskeligt at finde ro til at dyrke seksualiteten. Men det er jeres liv, og det er helt i orden at stille krav til personalet. Selvom det kan være svært, kan det være en god ide at fortælle personalet om jeres ønsker og behov for ro til hinanden.

Nogle gange tænker plejepersonalet ikke på, at I også har brug for ro til at dyrke jeres seksuelle samliv. Fokus for dem er ofte på den konkrete behandling, medicinering og lindring af smerter. Men hvis du føler, der er noget, der kan gøres anderledes, så er det altså helt i orden at stille spørgsmål.

Måske vil du gerne have fjernet dit kateter, efter at blæren er tømt, eller måske vil du gerne have, at personalet banker på jeres dør, inden de kommer ind på jeres stue eller i jeres hjem. Måske er det bedst for jeres samliv, hvis du får den sløvende medicin på andre tidspunkter af døgnet. Spørg. Det er ikke sikkert, alt kan lade sig gøre – men der sker i hvert fald ingen forandring, medmindre du/I spørger.





"Det var vigtigt for os at finde roen til at vedligeholde vores seksuelle samliv, og det kunne godt være noget af en udfordring, da min mand var palliativ patient. Det betød, at der kom hjemmesygeplejersker hele tiden, døgnet rundt og ofte uanmeldt. Jeg sagde derfor til hjemmesygeplejerskerne, at vi gerne ville have fred om natten til at elske. Jeg er meget bramfri, og derfor kunne jeg godt sige det, men det var svært.

Til at starte med sagde de: "Jamen det kan vi da ikke, tør du virkelig tage det ansvar på dine skuldre?"

Jeg sagde: "Det værste, der kan ske, er, at han dør, og så dør han da i det mindste lykkelig i mine arme." Det betød, at vores sidste tid sammen blev rigtig god, da vi bevarede vores seksuelle samliv og intimitet – og det var meget vigtigt for os. Min mand følte, at han bevarede noget af sin mandighed, også da han til sidst lå og var rigtig, rigtig syg."

Kvinde, 57 år, pårørende til mand med spiserørskræft

"Hvis seksualitet er det samme som at kunne få den op at stå, ja så har jeg ingen seksualitet. Men sådan føler jeg ikke. Seksualitet for mig er også ømhed, kærtegn og det at være tæt med min kæreste. Vores samliv er bestemt ikke blevet ringere. Vores seksualitet er måske blevet mere kvindelig med masser af kys og kram."

Mand, 68 år, prostatakræft

HVIS DU ER SINGLE

Det er en god idé at fastholde et socialt liv i det omfang, du magter, og dyrke og give plads til gode oplevelser.

Hvis man ikke har en fast partner, kan man i perioder miste håbet om at få et aktivt sexliv. Hvis man bliver tiltrukket af et andet menneske, er det almindeligt, at der dukker en række følelser og overvejelser op. Måske har man været igennem en behandling, som betyder, at man ikke længere kan få børn. Måske føler man sig usikker på fremtiden. Måske har man ikke helt fundet sig selv endnu og føler ikke, at man har noget at tilbyde en ny partner. Alt sammen følelser, som har stor betydning for dig, men er svære at sætte ord på.

Derfor kan man ofte komme til at udelukke muligheden for et samliv, fordi man helt naturligt er angst for at blive afvist eller ikke kan overskue den åbenhed, et nyt forhold også kræver. Men selvom det er svært, er det en god idé at give modparten en chance, og forsøge at åbne mulighedernes land frem for kun at se begrænsninger. Måske oplever han/hun ikke, at det, du bekymrer dig om, er et problem. Samtidig behøver

man ikke fortælle historien på første date, men kan tage det lidt hen ad vejen. Alt tager tid, og kunsten er at finde en balance, hvor man får det sagt, samtidig med at der er plads til de gode oplevelser.

Der findes ikke et rigtigt tidspunkt, hvor du kan fortælle en eventuel kommende partner om din sygdom. Det er vigtigt, at mærke efter, hvornår det føles rigtigt for dig. Forbered dig eventuelt på, hvad du vil fortælle og hvordan.

Det kan være en god ide at huske, at går et nyt forhold i stykker, skyldes det ikke nødvendigvis, at du har haft kræft. Måske var kemien bare ikke rigtig og ville heller ikke have været det, hvis du ikke havde haft kræft.

For nogle er det befriende for en periode helt at undlade at fokusere på at finde en ny partner, og i stedet vende fokus indad og gøre det, der er godt for dig. Fokuser på din familie eller venner og få gode oplevelser sammen med dem.



"Jeg fandt ud af, da jeg sad der på sengen uden bukser og kiggede på de sørgelige rester af den samlede pakke – nemlig mig, at jeg aldrig ville blive den samme igen. Hvad ville pigerne sige til Einstein? Det hjalp mig rigtig meget at tale med andre unge mænd, der havde siddet med de samme bekymringer om fremtiden. Hvordan vil det påvirke min scorechance – jeg skal i fremtiden have hjælp til at lave børn – de små kampsoldater er inaktive i en frostboks – mærkeligt ... "

Mand, 22 år, testikelkræft

"Jeg er netop blevet opereret for brystkræft. Har fået en brystbevarende operation, og en af mine store bekymringer har været indgrebet i min kvindelighed.

Jeg er single og drømmer stadig om at møde manden i mit liv. – Selvom jeg skulle have brystbevarende operation, så kredsede mine tanker hele tiden om det ikke at være en rigtig kvinde – ikke smuk som kvinde. Den læge, som skulle operere mig, var meget omsorgsfuld, han sagde bl.a. til mig: "Hvis du finder en mand, som kun ser dine bryster og ikke dig som person, så er han ikke god nok til dig". Han har helt ret, og jeg har virkelig taget dette til mig. Her efter operationen er jeg rent faktisk ret tilfreds med mit "nye" bryst, men der ingen tvivl om, at jeg vil skulle øve mig i at se, at jeg som person er "smuk" – det er ikke hverken mine bryster, mit hår eller min bagdel, som manden i mit liv skal falde for, men hele mig – på godt og ondt."

Kvinde, 49 år, brystkræft



Kroppens forandringer

Ramt på sin kvindelighed
og mandighed

22

Kroppens forandringer

Mange oplever, at kroppen forandrer sig under og efter behandlingen. Kroppen ligner måske ikke sig selv længere, den reagerer anderledes og uforudsigeligt. Du oplever måske også, at du/l reagerer anderledes og uforudsigeligt – og det kan være vanskeligt at forlige sig med.

Ramt på sin kvindelighed og mandighed

Mange kvinder og mænd, som mister håret i kortere eller længere tid på grund af behandlingen med kemoterapi, fortæller, at de føler sig ramt på deres kvindelighed eller mandighed.

Mænd og kvinder kan også føle sig ramt på deres maskuline eller feminine side og måske miste lysten til sex, hvis kroppen ikke længere ser ud, som den plejer. F.eks. kan nogle være kedede af, at musklerne svinder ind, og kroppens fysiske kraft bliver mindre.

Som pårørende kan det også være svært at vænne sig til, at ens partner ser anderledes ud, og man kan måske være bange for, at det gør ondt på den syge, hvis man rører forkert eller på de steder, der er blevet opereret.

Når kroppen ændrer sig, bliver nogle generte og skamfulde over at vise sig for partneren uden tøj og foretrækker måske i en periode at slukke lyset i soveværelset eller at sove med bluse på for at skjule f.eks. ar eller sår.

Det kan være afgørende at arbejde med at acceptere sin ændrede krop. Har man svært ved at blive tryk ved sin ændrede krop, kan det være vanskeligt at tro på, at andre kan holde af den og synes, den er smuk og tiltrækkende. Prøv om du kan give slip og nyde kærtegn, selvom tanker om, hvad den anden nu synes, kører i baghovedet. Hvis det er muligt, er det rigtig givtigt at have fokus på det du kan lide ved din krop og det, der fungerer, selvom kroppen måske ikke ser ud, som den plejer.

Der er ikke nogen rigtig eller forkert måde at reagere på. Nogle vil for en tid miste lysten, da lysten påvirkes af mange forskellige faktorer. Det gælder både for dig og for din partner. Her er det vigtigt at understrege, at det er helt normalt, og at det ikke gør dig eller din partner til et dårligt menneske. Mange gange kan det hjælpe, hvis I får talt sammen om, hvad der gør det svært for jer.



"I forbindelse med at jeg blev strålebehandlet i underlivet, fik jeg udleveret en Hegar. Det er en stav, som skal føres ind i skeden et par gange om ugen for at undgå, at skeden klitrer sammen. Det var virkelig grænseoverskridende, og det var specielt svært i de perioder, hvor jeg bare var rigtig dårlig af behandlingen. Der kunne jeg næsten ikke overskue det.

Selvom det nu er fem år siden, jeg afsluttede behandlingen, er jeg stadig mærket af den. Min skede er forkortet, og det betyder, at jeg har det bedst, hvis jeg ligger på siden, når jeg er sammen med min mand. Går der en måned, hvor vi ikke er sammen, så klitrer min skede sammen, og derfor kommer der lidt lyserødt blod. Men det er alt sammen noget, vi lever med. Jeg tror, at den angst for at miste hinanden, vi begge oplevede under forløbet, gør, at vi har accepteret og lever med de følger, der er nu."

Kvinde, 45 år, livmoderhalskræft

"Jeg fik fjernet mit bryst, og selvom jeg ikke havde problemer med at tale med min mand om mine tanker, så havde jeg stadig svært ved at vise mig frem uden tøj på, og jeg havde mistet lysten til sex. Men en dag besluttede jeg mig for at tage mig sammen, nu skulle det være. Ikke noget med ned under dynen uden lys og alt det der. Så jeg tog et dejligt bad, smurte mig ind og fandt en af mine sexede natkjoler frem. Det gjorde lykke hos min mand. Han sagde, at han havde længtes sådan efter mig. Jeg skal stadig tage mig sammen, men jeg kan mærke, at det bliver lettere og lettere for hver gang. For mig har recepten været: Først og fremmest snak og dernæst viljen til at ville."

Kvinde, 62 år, brystkræft

"Min mand har tabt sig meget under behandlingen, og hans muskler er blevet meget mindre. Han, der før var stor og meget maskulin, er pludselig svundet ind. Jeg synes, det er rigtig svært at se på, og det er svært ikke at græde, når jeg ser på hans "nye" krop – ikke fordi jeg ikke kan lide ham, som han er, men fordi jeg føler, at han selv er ked af sin krop og føler sig mindre maskulin. Hans nye krop minder mig også om, at han er syg, og det gør mig selvfølgelig trist. Jeg er også bange for, om det nu gør ondt på ham, hvis jeg rører ved ham, og om han overhovedet har lyst til sex."

Kvinde, 40 år, pårørende til mand med tyktarmskræft



"At få fjernet brystet er nok en af de mest grusomme oplevelser, jeg har haft. Jeg følte mig amputeret og troede aldrig, jeg ville komme til at føle mig normal. Da jeg kom hjem fra sygehuset til min mand, kunne han mærke, at jeg var i chok. Jeg gik langsomt ind i soveværelset og stillede mine ting. Min mand gik hen til mig, lagde armen om mig og sagde: "Jeg ved godt, at det her er et helt forkert tidspunkt, men jeg vil bare sige, at når du har lyst, så har jeg også lyst." Og så grinede vi begge meget. Det var en kæmpe lettelse, med et trylleslag havde han fjernet et tungt åg. Så det blev ikke et problem for os. Nu kunne der gå måneder, hvor vi ikke havde sex, men jeg vidste, at når jeg var parat, så kunne jeg bare gå til ham."

Kvinde, 49 år, brystkræft

"Kræften sidder i kroppen, ergo erklærer man kroppen krig, når man erklærer kræften krig. Kroppen bliver fjenden. Men min krop viste sig at være min bedste allierede, den var langt stærkere, end jeg troede, og i dag passer jeg rigtig godt på den."

Kvinde 34 år, brystkræft



DET ER IKKE fordi, noget er vanskeligt, at vi ikke tør; det er fordi vi ikke tør, at det er vanskeligt

Seneca



Øvelser – bliv fortrolig med din krop

Se på din krop	28
Øv dig i at være til stede i din krop	28
Rør ved dig selv og mærk din krop	28
Lyt til musik	29
Genfind lysten med sensualitetstræning	29
Øvelser for bækkenbund og underliv for både mænd og kvinder	30
Venepumpeøvelser	30
Bækkenløft	30
Knibeøvelser	30
Seksuella hjælpemidler	31
Øvelser ved underlivs- og bækkensmerter	32
Myter om sex og kræft	33

Bliv fortrolig med din krop

Her er nogle øvelser, der måske kan hjælpe dig med at blive fortrolig med din krop.

Se på din krop

Det kan være en god idé at betragte din krop og gå på opdagelse på den. Stil dig f.eks. regelmæssigt nøgen foran et spejl, på den måde kan du blive dus med dit eget spejlbillede. Hvis du ikke har lyst til at kigge på hele din krop, kan du i stedet for betragte den i små bidder – du kan f.eks. bruge et lommespejl til at studere udvalgte dele eller kun kigge på de dele af din krop, som du måske synes er pæneste. På den måde kan du lære den ændrede krop at kende, og det kan måske være en hjælp til, at du accepterer ar og andre forandringer, du måske har fået i forbindelse med behandling.

Øv dig i at være til stede i din krop

Det kan være en rigtig god øvelse at arbejde med at være til stede i nuet. Ofte flyver tankerne, og de mange bekymringer kan fylde, og det alene kan gøre, at du mister lysten til sex. Forsøg derfor at øve dig i at have fuld opmærksomhed på det, du gør. Når du børster tænder, kan du f.eks. prøve at vende dit fokus fuldt og helt mod tandbørstningen. Du skal ikke gøre noget særligt, bare læg mærke til, hvordan det mærkes. Hvordan mærkes tandbørsten i munden, hvordan smager det, hvordan har du det i resten af kroppen, mens du børster tænder? Denne øvelse kan du lave i mange forskellige situationer af dit liv, når du spiser mad, går en tur eller laver kaffe. Øvelsen laves i korte intervaller, du kan ikke gøre noget forkert, du skal blot forsøge at vende fokus mod dig selv på en venlig måde.

Rør ved dig selv og mærk din krop

For at lære din krop at kende skal du vide, hvordan den mærkes. På den måde vil du også lettere kunne instruere din eventuelle partner, hvis du selv ved, hvad der virker for dig. Du kan f.eks. gøre noget sensuelt, der får dig til at mærke hele din krop – prøv f.eks. at smøre kroppen ind i kropsolie, sov nøgen og mærk dynen mod din bare hud. Eller få din partner eller en professionel massør til at give dig massage. Du kan også forsøge at gå i svømmehallen og skiftevis gå i det varme og kolde vand og mærke, hvordan det føles på din krop.

Du kan også prøve at røre ved dig selv eller onanere. Når du rører ved dig selv, finder du ud af, hvor på kroppen det er dejligt at blive rørt, og hvordan du bedst kan lide at blive rørt. Du finder ud af, hvor meget eller lidt berøring du kan lide bestemte steder på kroppen.

Det kan være svært at røre ved de områder af ens krop, der er mærket af ar eller andre ændringer. Men det er vigtigt, at du kender dine egne grænser og ved, hvad der er rart for dig, så du kan guide din partner. Det kan også være med til, at de mærkede områder igen bliver en integreret del af dig selv. Men – vi mennesker er meget forskellige, og det vil være forskelligt, med hvilken hastighed vi vænner os til ting. Hvis det er meget grænseoverskridende for dig at røre ved de mærkede områder, og du måske bliver ked af det, så vent, og prøv igen, når du er mere klar. Ting tager tid – og det er ok.

Lyt til musik

Du kan også lægge dig ned og lytte til musik og prøve at fornemme musikken med hele kroppen. En anden god øvelse, som styrker din kropsfornemmelse, er, hvis du trækker vejret med dybe, lange åndedrag helt ned i bunden af kroppen og så prøver at mærke eller visualisere ilten suse til alle lemmerne.

Genfind lysten med sensualitetstræning

Sensualitetstræning handler om at genoptræne sin seksuelle lyst og genfinde det, man kan kalde for den psykiske lyst. Det er et billede på, at det er i hjernen, det meste, der har med lyst og seksualitet at gøre, foregår. Der findes forskellige sensualitetsøvelser for både krop og hjerne, som du kan lave, alt efter hvilke seksuelle problemer du eventuelt oplever.

En øvelse kan være at sætte god tid af til hinanden, hvor I sørger for, at der er fred og ro omkring jer. Her gør I hver især noget ud af jer selv, så I føler jer godt tilpas og attraktive. I lægger jer ned tæt sammen og mærker hinandens åndedræt.

Den ene lægger sig på maven, mens den anden begynder at kærtegne hele kroppen fra top til tå. Det er vigtigt at tage sig god tid. Begynd ved håret og hovedbunden og arbejd dig langsomt ned over først ører, så nakke og skuldre. Hele kroppen skal kærtegnes. Man kan røre helt blidt og eventuelt massere forsigtigt. Den eneste regel er, at man ikke berører kønsorganerne, endetarmsåbning eller brystene.

I skal begge prøve at koncentrere jer om henholdsvis at give og modtage, og læg hver især mærke til, hvad I mærker, føler og tænker undervejs.

Efter ti minutter bytter I roller. I kan nu starte forfra, så den, der bliver kærtegnet, lægger sig på ryggen. I skal begge prøve at være den, der kærtegnede, og den, der modtager.

Bagefter fortæller I hinanden, hvordan det føltes, og hvad der var rart. Hvis der var noget, der var mindre rart, skal man på en god og venlig måde også give udtryk for det.

Der findes mange andre øvelser. Søg eventuelt inspiration i bøger eller film bagerst i denne håndbog. En autoriseret sexolog kan også hjælpe videre med gode råd og øvelser tilpasset din eller jeres specifikke situation.

HUSK: Det vigtigt, at I giver jer god tid og får skabt et trygt rum med tillid og nærvær til hinanden. Det kan være, det ikke går, som I havde forventet, den første gang I prøver. Måske fordi du eller din partner er nervøs, anspændt, bange for smerter de steder, hvor du er blevet opereret, eller nervøs for protese eller stomi. Giv ikke op, alting kræver øvelse.

Øvelser for bækkenbund og underliv for både mænd og kvinder

Disse øvelser er særligt vigtige, hvis du er blevet opereret eller strålebehandlet i underlivet, blæren eller endetarmen.

Både mænd og kvinder kan have stor gavn af at træne musklerne i bækkenbunden. Øvelserne er de samme for begge køn. Bækkenbundsmusklernes største opgave er at sørge for, at vi kan holde tæt for urin, luft og afføring. Når man får orgasme eller udløsning, er det også musklerne i bækkenbunden, der rytmisk trækker sig sammen. Ved at træne bækkenbunden kan man øge sin seksuelle lyst og få en stærkere orgasme. Der er derfor mange gode grunde til at træne sine bækkenbundsmuskler.

Alt efter hvilke problemer du oplever, findes der forskellige slags øvelser, som kan være med til at gøre dit sexliv bedre. Du kan begynde med øvelserne, når din læge siger god for det, eller når du føler dig i stand til at indtage de forskellige stillinger.

Før du går i gang med at lave knibeøvelser, er det en god idé at lave nogle øvelser for blodomløbet i underlivet. Disse øvelser kaldes venepumpeøvelser, og mange mennesker synes også, at de er rare at lave sidst på dagen, hvor maven føles oppustet, og benene måske er trætte. Venepumpeøvelserne fjerner også hævelse nede i dine bækkenbundsmuskler, så det føles nemmere at knibe.

Venepumpeøvelser

Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Start med at lave nogle dybe vejtrækninger, hvor du trækker vejret dybt ned i maven. Lav tre til fire dybe vejtrækninger.

Bøj begge ben op til maven og lav cyklebevægelser med benene i et til to minutter. Sænk derefter benene og slap af.

Bækkenløft

Du kan også lave det, der kaldes bækkenløft, hvor du ligger på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget og løfter bagdelen op og ned fem til 10 gange. Det løser godt i underlivets muskler og letter trykket på bækkenbunden.

Knibeøvelser

Slap nu godt af i hele kroppen, og sørg for at ligge eller sidde behageligt. Når du laver knibeøvelser, skal du især tænke på at slappe af i mave, bagdel og lår, så du ikke kommer til at spænde disse muskler i stedet for at knibe med bækkenbundsmusklerne.

Forestil dig, at du skal holde på luft fra tarmen (en prut). Det gør du ved at lukke omkring din endetarmsåbning. Selvom du føler, at det kun er rundt om endetarmsåbningen, der sker en bevægelse, kniber du alligevel sammen med hele din bækkenbund. Du lukker altså også for urinrøret (og skeden), når du kniber sammen om endetarmsåbningen. Mænd kan bedst mærke knibeøvelsen ved endetarmen samt

ved testiklerne og roden af penis, som kan vippe, når man kniber.

Læg dig på ryggen, siden eller sæt dig afslappende på en stol, prøv dig eventuelt frem undervejs.

Start med små korte knib, hvor du kniber et øjeblik og slipper igen. Hold en lille pause mellem hvert knib. Gentag fem til 10 gange.

Når du bliver lidt mere øvet, kan du lave flere knib ad gangen og langsomt forlænge varigheden af dem, så hvert knib varer varer seks til otte sekunder. Du skal huske at holde pause, lige så længe knibet varede, mellem hvert knib. Gentag 10 til 20 gange.

Øv dig i at knibe i din hverdag, f.eks. når du løfter, hoster, nyser, griner, hopper, går på trapper osv.

Seksuelle hjælpemidler

Hvis I har svært ved at genfinde lysten til sex, kan I med fordel benytte seksuelle hjælpemidler, blade, video eller film. Hvis det er nyt for dig med massageapparater eller dildoer, kan det være grænseoverskridende, men det betaler sig nogle gange at give det en chance, selvom man måske synes, at det er vanskeligt at komme i gang – så længe man ikke pådutter sin partner noget, som hun eller han ikke har lyst til.

Brugen af hjælpemidler kan være det, der skal til, for at dit sexliv ikke går i stå, eller du får problemer med at gennemføre samleje senere hen.



"Vi er tre kvinder, der har mødt hinanden i en gruppe på en kræft-rådgivning, og som stadig holder kontakten ved lige. Vi har forskellige diagnoser, men vi er alle ramt – også på seksualiteten. Vi besluttede til vores julefrokost, at vi ville tage hen i Lust, en butik, der sælger erotisk legetøj – og det var en rigtig sjov oplevelse. Personalet var meget søde og hjælpsomme. Vi forklarede hver især, hvad vores problem var, og så hjalp de os på en meget professionel måde. Det var ikke spor vammelt, men en god oplevelse. Vi gik alle tre derfra med hver vores fine lilla pose med sjove ting i – det var en rigtig god oplevelse."

Kvinde, 49 år, brystkræft

Øvelser ved underlivs- og bækkenmerter

Hvis du som kvinde har smerter i forbindelse med samleje, kan det skyldes, at du ubevidst spænder for meget i dine bækkenmuskler. Det kan derfor være en god idé at prøve at lave nogle øvelser, som kan mindske smerter i underliv og bækken.

Øvelserne er særligt velegnede til dig med kræft i underlivet, som måske oplever jag ned i benene, føleforstyrrelser såsom prikken eller stikken og smerter i bækken og ben eller problemer med at sidde ned og har svært ved at finde en god hvilestilling. Har du de symptomer, er det ikke bækkenbundstræning, men derimod øvelser mod underlivs- og bækkenmerter, du skal gå i gang med.

Øvelser

1 Sæt højre fod op på bordkanten, hold venstre fod i gulvet med tæerne pegende lige frem. Læn dig ind mod bordet, støt med hænderne på bordet, og hold stillingen i 10 til 15 sekunder. Sænk højre ben ned igen og hvil. Gentag tre til fire gange med først højre og siden venstre ben oppe.

2 Læg højre ben op på bordet i skrædderstilling. Stå på venstre ben med strakt knæ. Læg hele kroppen ind over højre ben, til det kan mærkes i højre balde og højre ridebudsområde. Hold strækket i 10 til 15 sekunder og gentag tre gange med samme ben oppe. Gentag med venstre ben oppe.

3 Hold fast i bordkanten og sæt dig på hug, helt ned på hælene. Hold stillingen i 10 til 15 sekunder. Gentag tre gange.

Disse øvelser laves højst tre gange dagligt.

4 Hvis du har smerter og svært ved at slappe af ved indtrængning, kan det hjælpe, at du lige før indtrængning spænder, så meget du kan omkring skedeåbningen. Du tager en dyb indånding, og under udåndingen presser du lidt udad samtidig med en forsigtig indføring i skeden. Du kan øve dig først med en finger, siden med et par fingre, indtil du er fortrolig med teknikken.

Myter om sex og kræft

Det er meget almindeligt, at man som kræftpatient er i tvivl om, hvorvidt kræft smitter, og om man eventuelt udsætter sin partner for risiko, hvis man har samleje under behandling.

Hvis du er i tvivl og har behov for at få afklaret nogle spørgsmål om kræft og sex, er det en god idé at spørge personalet på sygehuset eller din praktiserende læge. Der er ingen dumme spørgsmål, og personalet ligger som regel inde med den information, som du har brug for. Nedenfor vil du finde svar på de mest almindelige myter.

Man ved med sikkerhed:

- At der ikke er fare for at smitte sin partner med kræft ved samleje. En kræftcelle kan ikke overleve i et andet menneskes krop.
 - At du ikke udsætter din partner for radioaktiv stråling under samleje eller under anden form for samvær, hverken under eller efter strålebehandling.
 - At du ikke udsætter din partner for påvirkning af kemoterapien ved seksuelt eller andet samvær, hverken under eller efter behandlingen.
 - Når man er i behandling med antihormonet Tamoxifen, vil menstruationerne ofte forsvinde. Men det betyder ikke, at man automatisk er beskyttet mod graviditet. Så det vil ofte være nødvendigt for dig at beskytte dig mod graviditet på en anden måde.
-



Fysiske problemer

Kvinder

36

Mænd

38

Fysiske problemer

KVINDER

Alt afhængig af hvilken kræftsygdom du er blevet behandlet for, kan du få nogle fysiske bivirkninger, der kan have indflydelse på dit sexliv. Kvinder, der er blevet behandlet for kræft i underlivet, vil sandsynligvis have flere fysiske gener efter behandlingen end andre, men mange ting kan være ens for alle. Derfor er disse råd generelle og vejledende. Det bedste råd vil altid være, at du taler med din læge, hvis du oplever en forandring i din krop efter behandlingen.

Smerter ved samleje

Nogle kvinder kan opleve at få smerter i forbindelse med samleje, smerterne kan opleves forskellige steder og på forskellige måde. Her vil vi forsøge at beskrive nogle af de smerter og give forslag til, hvad du kan gøre.

Smerter omkring kønslæber eller klitoris

Hvis du får smerter omkring kønslæberne eller klitoris, skyldes det ofte sarte eller tørre slimhinder. Det kan opstå, enten fordi du mangler kvindelige kønshormoner, da du måske er i gået i overgangsalderen, får antihormonbehandling, eller fordi området er beskadiget af stråler. Disse smerter kan nogle gange afhjælpes ved at bruge glidecreme, ved behandling med en af de hormonfri creme Replens eller Cikatridene eller ved lokal hormonbehandling. Det er vigtigt at tilføje, at kvinder med brystkræft ikke må bruge stikpiller med hormoner i. Se boks s. 38

Smerter i starten af skeden

Smerter i starten af skeden, der opstår ved indtrængning, kan skyldes sarte eller udtørrede slimhinder. Du kan også få ondt, hvis du spænder i de yderste bækkenbunds-muskler – eller måske er det en kombination af begge dele. Igen kan glidecreme – evt. kombineret med øvelser, hvor du spænder af i musklerne, hjælpe. Endelig kan disse gener (især hvis du også oplever kløe) være symptomer på en svampeinfektion. Det vil du være mere udsat for, hvis du har været i kemobehandling eller får antihormonbehandling.

Smerter dybt i skeden

Smerter dybt i skeden, der opstår ved indtrængning, kan skyldes sammenvoksninger efter strålebehandling eller operation. Det kan også opstå, fordi muskulaturen eller ledbåndene i underlivet er blevet stramme og ømme – og det kan der faktisk ofte gøres noget ved. Der findes specialuddannede fysioterapeuter, der kan behandle og hjælpe dig med at spænde af, så smerterne forsvinder.

OBS! Hvis du får nye smerter eller utilpashed et stykke tid efter, at behandlingen er afsluttet, kan der være tale om infektion eller tilbagefald. Da er det selvfølgelig vigtigt, at du bliver undersøgt for at blive behandlet eller udelukke dette.

Blødning

Hvis slimhinderne er sarte efter strålebehandling, kan det bløde lidt, når du har samleje. Det er ikke farligt, og for de fleste vil generne blive mindre med tiden. Men hvis du bløder meget, skal du kontakte den afdeling, du bliver behandlet på. Tal med din læge for at høre, hvad du kan gøre. For en tid kan det være en god ide, hvis du vælger en anden måde at være sammen med din partner på end samleje. Du kan med fordel bruge glidecreme eller en af de hormonfri cremer Replens eller Cikatridentene. Hvis du har mangel på kvindeligt kønshormon, kan lokal hormonbehandling også hjælpe. Det er vigtigt at tilføje, at kvinder med brystkræft ikke må bruge stikpiller med hormoner i. Se boks s. 38.

Svært ved at blive våd

At du har svært ved at blive våd, kan selvfølgelig skyldes, at du ikke rigtig har lyst, men både strålebehandling og manglende hormontilførsel til slimhinderne på grund af overgangsalder eller antihormonbehandling kan også være årsagen. Her vil det ofte hjælpe, hvis du forsøger i nogle minutter skiftevis at spænde og slappe af i bækkenbunden, da det vil øge blodgennemstrømningen. Glidecreme – også under forspillet – kan også være en god ide, ligesom de hormonfri cremer Replens eller Cikatridentene eller stikpiller med kvindeligt kønshormon kan hjælpe. Det er vigtigt at tilføje, at kvinder med brystkræft ikke må bruge stikpiller med hormoner i. Se boks s. 38.

Ved strålebehandling i underlivet

For at bevare muligheden for at kunne gennemføre samleje og for at det er muligt at foretage underlivsundersøgelse, skal kvinder, der får strålebehandling i forbindelse med underlivs- eller endetarmskræft, sørge for at holde skeden åben.

Det kan du gøre ved at gennemføre samleje et par gange om ugen eller ved at bruge en såkaldt Hegar. I starten, hvor det kan gøre ondt eller være ubehageligt, kan det være en fordel at bruge staven frem for manden, så han ikke bliver direkte forbundet med smerten. En Hegar er en stav lavet af glas eller glasfiber, som kan føres forsigtigt ind i skeden for at bryde eventuelle sammenklisteringer mellem skedens vægge.

Du kan få tilbudt en Hegar på den afdeling, hvor du får behandling. Man kan også bruge en almindelig dildo, som kan købes i butikker, der forhandler seksuelle hjælpemidler.

Hvis du er opereret eller har fået strålebehandling i underlivet eller omkring endetarmen, er det vigtigt, at du så hurtigt som muligt efter behandlingen starter med at lave øvelser for bækkenbunden. Det vil fremme helingen i området på grund af den øgede blodgennemstrømning, og på længere sigt kan det måske skåne dig for nogle gener fra underliv og slimhinder.

Føleforstyrrelser i og omkring kønsorganerne

Kemoterapi kan give føleforstyrrelser i og omkring kønsorganerne, og nogle kan miste evnen til at få orgasme. Her kan bækkenbundsøvelser og glidecreme være en hjælp. Hvis du har problemer med at få orgasme, kan I evt. prøve med et massageapparat, det kan muligvis hjælpe.

Problemer i forhold til analsex

I forbindelse med f.eks. endetarmskræft bortopereres endetarmen. Hvis du dyrker analsex, kan fjernelse af endetarmen have betydning for dit seksualliv. Det er derfor en god ide, at du inden operationen taler med kirurgen om muligheden for at bevare endetarmen, med den risiko der kan være forbundet med det.

Hjælp til tørre slimhinder

De hormonfri cremer Replens eller Cikatri-dene, kan bruges ved tørhed, svie eller irritation i skeden. De kan hjælpe til at gøre slimhinderne stærkere, tykkere eller mere elastiske. Nogle får hormonbehandling i form af stikpiller, dette må du dog ikke få, hvis du har brystkræft.

Mange er glade for at bruge glidecreme i forbindelse med samleje. Glidecreme fås på apoteket eller i forretninger, der forhandler seksuelle hjælpemidler. Brug en vandbase-ret creme mens du er i kemoterapi og i tiden umiddelbart efter, da den vandbaserede kan give svamp i skeden.

MÆND

Alt afhængig af hvilken kræftsygdom du er blevet behandlet for, kan du få nogle fysiske bivirkninger, der kan have indflydelse på dit sexliv. Det er forskelligt fra mand til mand, hvilke problemer der opstår, og hvilke behandlingsmuligheder der er bedst for den enkelte. Det bedste råd vil derfor altid være, at du taler med din læge, hvis du oplever en forandring i din krop efter behandlingen.

Rejsningsproblemer

Hvis du er blevet behandlet for prostata-, endetarms-, testikelkræft eller kræft i blæren, kan du opleve, at du ikke længere har samme evne til at få rejsning som tidligere. Nogle vil miste evnen helt, mens andre vil have en vis rejsningsevne tilbage. Der er flere forskellige former for behandlingsmuligheder, afhængig af årsagen til ens rejsningsproblem. Her er det en god idé, at du taler med din læge om, hvad der bedst kan hjælpe dig.

Skyldes tabet af rejsningsevnen, at man har ødelagt nerverne eller blodkarrene ved operation for prostata-, blære- eller endetarmskræft eller ved strålebehandling, afhænger behandlingen og resultatet af denne af, om nerverne er delvist eller helt ødelagt. Ofte vil man først forsøge med tabletbehandling som f.eks. Viagra eller Cialis. Virker det ikke tilstrækkeligt, kan man prøve med et stof, der føres op i urinrøret eller sprøjtes direkte ind i svulmelegemerne.

Hvis du er blevet opereret eller strålebehandlet omkring kønsorganerne, er det

vigtigt, at du så hurtigt som muligt efter behandlingen starter med bækkenbundsøvelser, der øger blodgennemstrømningen. Det vil øge helingen i området og formentlig også rejsningsevnen samt evnen til f.eks. at holde på vandet på længere sigt.

Er man blevet behandlet for testikelkræft, kan man have for lavt niveau af mandligt kønshormon i blodet, og så vil behandling med dette hormon give lyst og rejsningsevne tilbage.

Selv om man ikke kan få rejsning, vil de fleste stadig være i stand til at få orgasme. Eller sagt på en anden måde: for mænd er rejsningsevnen mere sårbar end evnen til at få orgasme, når man beskadiger nerverne.

Manglende lyst

En følge af alle de gener og ændringer, der sker med én under et behandlingsforløb for en kræftsygdom, kan være, at man mister lysten til sex. Her kan en samtale med f.eks. en sexolog om, hvordan man får lyst til at få lyst igen, være en god ide. Men den manglende lyst kan også skyldes, at man ved store doser eller bestemte former for kemoterapi påvirker dannelse af mandligt kønshormon. Så hvis du har mistet lysten, specielt hvis du er behandlet for testikelkræft, leukæmi eller lymfekræft, og samtidig også føler dig træt, kan det være en god ide at få målt dit niveau af mandligt kønshormon. Det kan være forklaringen på den manglende lyst.

Manglende sædafgang

Når man har fået fjernet prostata og/eller blæren, kan man ikke længere få sædafgang, fordi sædkanalerne er blevet opereret væk. Hvis man har fået strålebehandling omkring kønsorganerne eller er blevet opereret omkring endetarmen, vil man også nogle gange opleve, at man ikke får sædafgang i forbindelse med orgasmen, og at der kan være sæd i urinen. Det skyldes, at den lille muskel, der sørger for at lukke op til blæren under sædafgang, er blevet beskadiget. Selvom mange mænd savner deres våde orgasme, så er den følelse, man får ved udløsning, næsten som før.

Fjernelse af testikel

At blive behandlet for testikelkræft kan give nogle fysiske problemer, der dog kan afhjælpes ved behandling med mandligt kønshormon. Generne kan være manglende sexlyst, svigtende rejsningsevne og manglende energi. Tal med din læge, der kan måle dit niveau af mandligt kønshormon i blodet. Hvis du er generet af, at der kun er en testikel tilbage, kan du tale med din læge om at få indopereret en testikel-lignende protese i pungen.

Problemer i forhold til analsex

I forbindelse med f.eks. endetarmskræft bortopereres endetarmen. Hvis du dyrker analsex, kan fjernelse af endetarmen have betydning for dit seksualliv. Det er derfor en god idé, at du inden operationen taler med kirurgen om muligheden for at bevare endetarmen, med den risiko der kan være forbundet med det.



VOV AT STILLE SPØRGSMÅL
– vær parat til at høre svaret



Inspiration og rådgivning

Her kan du få hjælp	42
Seksuelle hjælpemidler	43
Spørgeguide	44
Gode bøger og film	45
Kræftens Bekæmpelse kan gøre mere for dig, end du tror	46

Inspiration og rådgivning

HER KAN DU FÅ HJÆLP

Læger og sygeplejersker

Hvis du eller din partner oplever problemer med jeres seksuelle samliv, kan det være en rigtig god ide at spørge f.eks. personalet på sygehuset eller din praktiserende læge. Måske oplever du, at du ikke får et præcist svar. Det kan skyldes, at læger og sygeplejersker er lige så blufærdige som alle andre mennesker, eller også ved de måske ikke så meget om det. Men hold fast – spørg igen – spørg en anden, eller spørg, hvor du evt. kan få hjælp til at tale om og hvordan, man tackler seksuelle udfordringer i forhold til kræft.

Sexolog

Det kan være en god idé at hente hjælp hos en sexolog med sundhedsfaglig baggrund. Der findes uddannede sexologer med en sundhedsfaglig eller psykologisk baggrund spredt rundt i hele landet, og de fleste er medlem af Dansk Forening for Klinisk Sexologi. Foreningen kan træffes på telefon 43 99 66 19 eller e-mail: dacs_dk@hotmail.com. Se adresse og åbningstid bagerst i håndbogen.

Ved henvendelse til foreningen kan man få tilsendt en fortegnelse over samtlige sexologer, som er medlem af foreningen for Klinisk Sexologi. Du kan også finde fortegnelsen over foreningens medlemmer på www.klinisksexologi.dk.

Cancerforum

På cancerforum.dk kan patienter og pårørende helt anonymt oprette en profil og skrive sammen med andre patienter og pårørende. Her kan man dele erfaringer og stille nogle af de spørgsmål, der måske kan være svære at formulere mundtligt. Det kan være en rigtig stor støtte at læse om andres erfaringer og måske få gode råd fra nogen, der har stået i en situation, der kan minde om din.

Psykolog

Man kan også søge hjælp hos fx en psykolog. Der er mulighed for tilskud via sygesikringen, hvis egen læge henviser, og der højst er gået 6 mdr. fra diagnosetidspunktet. Hvis du ikke har mulighed for henvisning via sygesikringsaftalen, kan du selv opsøge en psykolog.

Rådgivning hos Kræftens Bekæmpelse

Du kan også ringe til Kræftlinjen eller kigge forbi en af Kræftens Bekæmpelses kræfttrådgivninger. Hos os møder du fagfolk og ildsjæle, som kan bidrage med nærvær og kompetent faglig rådgivning. Nogle er psykologer, socialrådgivere, læger eller sygeplejersker – andre taler af personlig erfaring. Du finder alle adresser bagerst i pjecen.

Patientforeninger

Patientforeninger med fokus på en specifik kræftsygdom har ofte forholdt sig til de specifikke problemer, der følger med netop den type kræft. Det kan derfor være en god ide at søge information eller rådgivning hos dem. På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside cancer.dk kan man finde en opdateret liste med kontaktinformation til alle patientforeningerne.

SEKSUELLE HJÆLPEMIDLER

Hvis I har svært ved at genfinde lysten til sex, kan I med fordel benytte seksuelle hjælpemidler, blade, video eller film. Du kan overveje at besøge en helt almindelig sexshop/sexbutik, hvor der sælges erotisk udstyr.

Du kan også søge på internettet og finde en række forskellige onlineforhandlere. Hos flere af de sexshops, du kan finde på internettet, kan du få oplysninger om forskelligt erotisk udstyr, bøger og film. De fleste sexshops fungerer som postordrefirma, således at du kan bestille dine varer direkte over nettet. Du har mulighed for at læse varedeklarationen, og forsendelsen er som regel anonym, men det kan du også finde oplysninger om.

Spørgeguide

Det er en god ide, at I prioriterer tid og sætter jer sammen, for at tale om jeres tanker og følelser. Skriv eventuelt jeres overvejelser og svar ned. På den måde kan I på et senere tidspunkt gå tilbage og se, hvad I talte om.

Hvad gør al denne fokus på sygdom ved dig og din seksualitet?

Hvilke tanker, ønsker og drømme har du for jeres nuværende og fremtidige samliv?

Hvad føles godt seksuelt?

Hvad kan jeg gøre for dig lige nu...?

Hvad har stor betydning for mig lige nu?

Det gør mig så glad, når du...

Jeg tænker meget over, at jeg er anderledes nu – hvad ser du er anderledes?

Hvordan kan vi hver især støtte hinanden i det anderledes liv nu?

Hvad kunne gøre en positiv forskel for dig lige nu?

Jeg elsker dig, fordi ...

Jeg har tanker om... hvad tænker du om det?

Hvad kan du godt lide ved min krop?
Hvad kan jeg selv godt lide ved min krop?

Jeg tager ikke afstand fra dig, fordi jeg ikke har lyst til nærhed og intimitet, men fordi...

Jeg har stadig lyst til at mærke dig, jeg kan bare ikke overskue sex på den måde, vi havde det, før jeg blev syg. I stedet kunne vi...

Hvad vil være dejligt at genoptage?

Hvordan gør vi det?

Hvad vil du ikke undvære sammen med din partner?

Hvordan ønsker jeg, at vores sexliv skal se ud i fremtiden?

Kan I sætte jer nogle mål, som I begge har lyst til at nå? Efter 1 måned, efter 2 måneder, efter 3 måneder osv.

Når jeg ser et år frem, hvad har jeg så gjort for at komme tilbage på sporet?

SPØRGSMÅL TIL LÆGEN

Hvis du oplever fysiske problemer eller har spørgsmål til lægen i forbindelse med din seksualitet, kan det være en god ide at skrive dem ned, så du husker at få spurgt.

Gode bøger og film

ÆGTE EROTISK MASSAGE

Nicole Bailey, Borgen, 2008

LIGE MEGET HVOR DU GÅR HEN ER DU DER

Af Jon Kabat-Zinn, Borgen, 2010

LYST TIL MERE LYST

Af Cecilie Lolk Tommerup, Nyt Nordisk Forlag, 2010

FRA REGNORM TIL ANAKONDA

Af Søren Ekman, Frydenlund, 2006

UNDERLIVSKRÆFT

KIU, 2007

BREVE FRA MÆND MED KRÆFT

Af Jutta Ølgod, Kræftens Bekæmpelse, 1999

BÆKKENBUND OG SEKSUALITET

Af Helle Gotved, Munksgaard, 1992/3. udgave, Gyldendals bogklubber 1999/2. oplag

DET EROTISKE ISBJERG:

OM ULYST OG NULYST I SEKSUALITETEN

Af Maria Marcus, Tiderne skifter, 1999

DIT INDRE SPEJL: SEXUALITET OG SELVVÆRD

Af Anne Dickson, Hans Reitzels Forlag, 1989, Gyldendals bogklubber, 1991/2. oplag

FORANDRING

Af Germaine Greer, Gyldendal, 1994/3. udgave

FYR OG FLAMME – OG HVAD SÅ?

ET PAR FORHOLDS REGLER

Af Søren Buus Jensen, Hans Reitzels Forlag, 1987, Gyldendals bogklubber 1998

KUN FOR MÆND

Af Sten Hegeler, Holkenfeldt 3, 1992

KÆRLIGHED HAR INGEN ALDER

– OM GLÆDEN VED SEX SENERE I LIVET

Af Birgit Dagmar Johansen, Helse, 1997

MANDENS FYSIK:

MEST UNDER BÆLTE-STEDET

Af Beth Lilja Pedersen og Thomas C. Gerstenberg, Akademisk Forlag, rev. udgave 1998

STOMI OG SEKSUALITET

Pjecen er udgivet af Coloplast, telefon 49 11 12 13

TREDJE HALVLEG – OM EN MANDS MØDE MED KRÆFTEN OG SIG SELV

Af Hans Ole Nielsen, Forlaget Nielsens, 1999

Gode film

I NØD OG LYST – EN FILM OM KRÆFT OG SEKSUALITET

Manus og instruktion: Stine Korst
Venus Film 2004. Videoen kan lånes på biblioteket eller på Kræftens Bekæmpelses rådgivninger

HELLERE LEVE MED ÉT END DØ MED TO – EN FILM OM BRYSTOPPEREDE KVINDER

Manus og instruktion: Freddy Tornberg.
Venus Film, 1997. Videoen kan lånes på biblioteket eller på Kræftens Bekæmpelses rådgivninger

SEX-LYSTEN OG LIVET

En video-serie bestående af fem film:
Erektion, Kvindens orgasme, Mandens orgasme,
Lyst og Kreativ erotik
Forlaget Media Management, Nyvej 16, st.,
1851 Frederiksberg C, telefon 33 25 82 00
Kontakt forlaget og få anvist nærmeste forhandler

Kræftens Bekæmpelse kan gøre mere for dig end du tror

Kontakt din nærmeste kræftrådgivning eller læs og få gode råd på www.cancer.dk, der er Danmarks største internetportal om kræft. På cancerforum.dk kan du skrive sammen med andre patienter og pårørende.

Region Hovedstaden

Kræftrådgivningen

Møllestræde 6
Baghuset
3400 Hillerød
Tlf. 48 22 02 82
E-mail hillerod@cancer.dk

Åben rådgivning i Brugerbutikken

Hillerød Hospital
Dyrehavevej 29
3400 Hillerød
Tlf. 48 22 02 82
Åbent tirsdag 10.00-17.00 og
fredag 10.00-15.00

Sundhedscenter for Kræftramte

Rådgivningsenheden
Ryesgade 27
2200 København N
Tlf. 35 27 18 00
E-mail koebenhavn@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Bornholms Hospital
Ullasvej 8
3700 Rønne
Tlf. 56 90 91 98

Kræftrådgivningen

Nørgaardsvej 10
2800 Lyngby
Tlf. 45 93 51 51
Fax. 45 93 28 44
E-mail lyngby@cancer.dk

Region Sjælland

Kræftrådgivningen

Hasselvænget 5
4300 Holbæk
Tlf. 59 44 12 22
E-mail holbaek@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Dania 5, 1.
4700 Næstved
Tlf. 55 74 04 00
Fax. 55 77 22 84
E-mail naestved@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Jernbanegade 16
4000 Roskilde
Tlf. 46 30 46 60
Fax. 46 30 46 61
E-mail roskilde@cancer.dk

Kræftrådgivningen

FrivilligCenter Lolland
Sdr. Boulevard 84, stuen
4930 Maribo
Tlf. 55 74 04 00
Åben hver torsdag

Kræftrådgivningen

Torvet 11,1.
4600 Køge
Tlf. 56 63 82 29
Åben hver torsdag
kl. 16.00-19.00

Kræftrådgivningen

Værkerne
Frederiksvej 27
4180 Sorø
Tlf. 55 74 04 00
E-mail: naestved@cancer.dk
Åben hver onsdag kl. 13.30-17.30

KræftrådgivningsCaféen Guldborgsund

Guldborgsund Frivilligcenter
Banegårdspladsen 1A,
4800 Nykøbing F
Tlf. 55 74 04 00
Åbent mandag i lige uger
kl. 9.00-17.00

Kræftrådgivning i Infobotikken

Lindgade 3
4400 Kalundborg
Åbent hver mandag i lige uger
kl. 13.00-16.00
Tlf. 59 44 12 22

Region Syddanmark

Kræftrådgivningen

Jyllandsgade 30
6700 Esbjerg
Tlf. 76 11 40 40
Fax. 76 11 40 41
E-mail esbjerg@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Vesterbro 46
5000 Odense C
Tlf. 66 11 32 00
Fax. 66 13 06 18
E-mail odense@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Blegbanken 3
7100 Vejle
Tlf. 76 40 85 90
Fax. 76 40 85 91
E-mail vejle@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Nørreport 4, 1.
6200 Aabenraa
Tlf. 74 62 51 50
Fax. 74 62 51 24
E-mail aabenraa@cancer.dk

**Frivilligrådgivningen
Svendborg**
Brogade 35 (i gården)
5700 Svendborg
Tlf. 23 98 06 95
Åbent tirsdage kl. 10.00-12.00
og torsdage kl. 17.00-19.00

**Frivilligrådgivningen –
Forebyggelsescentret**
Fredensvej 1
5900 Rudkøbing
Tlf. 62 51 28 90
Åbent onsdag kl. 14.00-16.00

**Kræftrådgivning i
Sund By Kolding**
Klostergade 16
6000 Kolding
Tlf. 79 79 72 80
Åbent mandag kl. 9.00-13.00
Tidsbestilling nødvendig.

Region Midtjylland

Kræftrådgivningen
Overgade 17
7400 Herning
Tlf. 96 26 31 60
E-mail herning@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Banegårdspladsen 2. 1.
8800 Viborg
Tlf. 86 60 19 18
E-mail viborg@cancer.dk

Hejmdal – Kræftpatienternes hus
Peter Sabroes Gade 1
8000 Århus C
Tlf. 86 19 88 11
Fax 86 19 78 79
E-mail aarhus@cancer.dk

**Kræftrådgivning i
Sundhedshuset**
Østergade 9, 1. sal
8600 Silkeborg
Tlf. 86 19 88 11
E-mail aarhus@cancer.dk

**Kræftrådgivning i
Frivilligcenter Odder**
Pakhuset
Banegårdspladsen 5
8300 Odder
Tlf. 86 19 88 11
E-mail aarhus@cancer.dk

**Kræftrådgivning i
Sundhedscenter Vest**
Kirkegade 3
6880 Tarm
Tlf. 96 26 31 60
E-mail herning@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Kultur- og Frivillighuset
Nygade 22
7500 Holstebro
Tlf. 96 26 31 60
E-mail herning@cancer.dk

**Kræftrådgivning i
Sundhedscentret**
Sygehusvej 7
8600 Skanderborg
Tlf. 86 19 88 11
Tidsbestilling nødvendig

**Kræftrådgivning i Randers
Sundhedscenter**
Vestervold 4
8900 Randers
Tlf. 89 15 12 15
Åbent hver mandag
kl. 10.00-15.00

Region Nordjylland

Kræftrådgivningen
Vesterå 5
9000 Aalborg
Tlf. 98 10 92 11
Fax. 98 10 92 33
E-mail aalborg@cancer.dk

**Kræftrådgivning i
Sundhedscentret**
Banegårdspladsen, 5, 2. sal
9800 Hjørring
Tlf. 98 10 92 11
Tidsbestilling nødvendig.

**Kræftrådgivning i De
Frivilliges Hus**
Skolegade 9
7700 Thisted
Tlf. 98 10 92 11
Tidsbestilling nødvendig.

**Kræftrådgivning i
Sundhedscenter Limfjorden**
Strandparken 48, 2. sal
7900 Nykøbing Mors
Tlf. 98 10 92 11
aalborg@cancer.dk
Åben den 3. onsdag i hver
måned kl. 9.30-15.00

Landsdækkende

Cancerforum
Online mødested for patienter
og påførende
www.cancerforum.dk

Kræftlinjen
Tlf. 80 30 10 30
Åbningstider:
Mandag-fredag kl. 9-21
Lørdag og søndag kl. 12-17
Lukket på helligdage

**Rehabiliterings Center
Dallund**
Dallundvej 63
5471 Søndersø
Tlf. 64 89 11 34
Telefontid:
Man.-tors. kl. 9.00-12.00 og
13.00-15.00
Fredag kl. 9.00-12.00.
E-mail: dallund@dallund.dk



MIN KÆRESTE OG JEG HYGGEDE, kælede, var kærlige ved hinanden, selvom jeg var radmager og totalt hårløs over det hele.

Det vigtigste under og efter behandlingen er at bevare nærheden og kærligheden, selvom den, der er i behandling, måske opfører sig besynderligt, bider af dem, vi elsker, tuder uden grund og i det hele taget ikke er særlig omgængelig. Mit råd til andre er: Snak sammen og find ud af, hvordan I kan gøre ting sammen, som førhen gjorde hinanden glade – elsk hinanden, og gør jer klart, at det er nu, forholdet står sin prøve!"

Mand, 55 år, lymfekræft

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

www.cancer.dk

