

EN KAMPANJ OM
SEX OCH CANCER

**Men när
får jag ligga
igen?**

**Ung
Cancer**

— Varför behöver vi prata om sex och cancer?

Allt står inte rätt till inom cancer-vården för unga vuxna när det gäller kommunikation, planering och åtgärder som berör sex och samliv. Enligt Ung Cancers medlemsundersökning 2018 verkar det vara vanligt att vårdpersonalen tassar på tå kring just dessa frågor. Det verkar fortfarande som att det är tabu kring frågor som rör sex och samliv och att det saknas kunskap om ämnet hos vårdpersonal. Det vill vi ändra på.

Vi är Ung Cancer

Ung Cancer finns till för unga vuxna som själva drabbats eller lever nära någon som drabbats av cancer. Vi består av tusentals medlemmar mellan 16 och 30 år och är en ideell, fristående organisation som är politiskt och religiöst obunden.

Ung Cancer ser till att ingen ska behöva kämpa ensam genom att skapa mötesplatser, ge personligt stöd, rehabilitera, informera och debatterar. Ung Cancer finns när marken skakar och allt förändras. De finns där, varje steg på vägen.

För mer information besök ungcancer.se

Våra experter

Else-Marie

Else-Marie arbetar som sexolog inom verksamhetsområdet hematologi, onkologi och strålningsfysik på SUS i Lund. Hon har mångårig erfarenhet som onkologisk sköterska inom gynekologisk cancervård och det var då som intresset för hur sexualitet kan påverkas vid gynekologisk cancer väcktes. 2010 tog hon en masterexamen i sexologi från Malmö Högskola och arbetar nu på cancerrehabiliteringsmottagningen vid hematologi, onkologi och radiofysik med sexuell rådgivning till patienter och deras ev. partner/s. Else-Marie har i grunden en magisterexamen i omvårdnad från Lunds universitet. 2015 försvarade hon sin licentiatuppsats, "Ingen har nämnt ordet sex" på Malmö högskola.

Hanna

Hanna är socionom och sexolog och arbetar som utvecklingsledare med SRHR-frågor (Sexuell och Reproaktiv Hälsa och Rättigheter) i Göteborgs stad, och som sexologen i Ligga med P3 där hon svarar på frågor. Sexologiska frågeställningar har alltid intresserat henne och hon har tidigare bland annat jobbat på ungdomsmottagning, kvinnojour och som skolkurator. I grunden är hon socionom som läste vidare till en magister i sexologi i Australien och fortsatte sedan med masterprogrammet i sexologi i Malmö. Hanna är dessutom vice ordförande i Svensk Förening för Sexologi.

Fråga:

Alla i min närhet ifrågasätter

att jag vill börja dejta igen.

Är det verkligen så fel att

vilja hängla efter cancern?

Hanna svarar:

”Ibland maskeras vår omsorg om andra i just ifrågasättande eller tvivel”

— Nej. Självklart inte. Efter att ha erfarit cancer, med allt vad det innebär, är det viktigt att få känna att kroppen tillhör dig igen. Och att få känna sig sexig och åtråvärd. Jag tänker att det är superhärligt att hitta den lusten och viljan igen – så ta hand om den!

Om man utgår från att dina nära och kära vill dig väl, så handlar nog ifrågasättandet från din omgivning om oro och omtanke om dig. Kanske är de rädda för att du ska bli sårad? Eller att du rymmer från andra känslor? Eller att de själva inte hunnit bearbeta alla känslor i samband med cancern? Ibland maskeras vår omsorg om andra i just ifrågasättande eller tvivel. Kan du fråga vad de är oroliga för?

Så länge du mår bra av det som händer så tycker jag att du ska hängla så mycket du vill!

Fråga:

Under den här tiden har jag blivit mer som en sjuksköterska än en pojkvän. Kan vår relation bli som den var innan igen, efter cancern?

Else-Marie svarar:

”Att tänka att vi ska vidare till ett nytt vardagsliv med allt vad det innefattar kan vara mer framgångsrikt än att tänka att vi ska tillbaka till som det var innan.”

— Denna upplevelse är inte så ovanlig och vissa saker som man kan försöka tänka på under behandlingstiden kan vara; Finns det någon annan i närheten som kan vara behjälplig med t.ex. sjukvårdsinsatser, läkemedelsinjektioner eller såromläggningar för att nämna något?

Om det är svårt av praktiska skäl kan ni tänka på att sjukvårdsinsatser görs på en neutral plats och inte på platser där ni brukar mysa tillsammans, som till exempel soffa, säng eller liknande.

Ni kan försöka skapa ”frizoner” där sjukdomen inte får ta plats, där samtal och upplevelser handlar om er och er relation. Så att sjukdom och behandling ”pausas” för en kortare eller längre stund, beroende på vad situationen tillåter.

Frågan innehöll orden: ”kan vår relation bli som den var innan...” Min erfarenhet från 30 år inom onkologin är att livet blir inte som det var innan, inte inom något område, ej heller det intima. Att tänka att vi ska vidare till ett nytt vardagsliv med allt vad det innefattar kan vara mer framgångsrikt än att tänka att vi ska tillbaka till som det var innan. Att återupptäcka kroppen och den intima relationen utifrån den erfarenhet och eventuella förändringar som cancern och behandlingen gett. En process som behöver få ta tid men som tar er framåt.

Fråga:

Jag minns att det stod i ett informationsblad att jag inte får ha sex på 8 veckor. Vad fan betyder det? Vad innebär sex?

Else-Marie svarar:

“Ni ska inte behöva gissa eller avstå från något som gör er gott.”

— Ja det är en bra fråga, vad är sex? Oftast finns många olika och personliga svar på frågan. Att vi från sjukvården uttrycker det så är ganska vanligt men inte desto mindre förvirrande för dig som patient. Min erfarenhet säger mig att det är samlag/vaginal penetrering som oftast åsyftas. Mitt bästa råd till dig är, om du får en sådan information, våga fråga vad som menas egentligen. Vi inom sjukvården måste förbättra vår kommunikation i detta ämne, både den verbala och den tryckta informationen. Men i väntan på att den förändringen sker så uppmanar jag er att våga fråga, ni ska inte behöva gissa eller avstå från något som gör er gott.

Fråga:

Jag vågar inte ens röra honom längre. Går det ens att krama honom utan att jag gör honom sjuk?

Else-Marie svarar:

“Att kramas är ofarligt, snarare tvärtom så kan närheten ha stor betydelse för välbefinnandet.”

— Att kramas är ofarligt, snarare tvärtom så kan närheten ha stor betydelse för välbefinnandet. Om han skulle vara mycket infektiöskänslig meddelas man av läkare eller sjuksköterska att de vita blodkropparna är låga och får råd om att några speciella förhållningssätt gäller. I förhållande till de behandlingar som ges såsom strålbehandling och/eller cytostatika kan närheten inte påverka behandling eller sjukdom på något sätt.

Fråga:

Innan hade vi sex hela tiden men efter alla behandlingar har min sexlust försvunnit helt. Hur får jag tillbaka den?

Hanna svarar:

”Att hitta tillbaka till lust och njutning kräver aktiva insatser.”

— Oro och stress påverkar sexlusten, eftersom den hänger ihop med hur vi mår i övrigt, och kan göra att vi undviker situationer eller aktiviteter som varit viktiga för vårt välmående tidigare. När vi är med om trauman, har stress i kroppen, drabbas av sjukdomar, känner oss trötta eller bara energilösa i allmänhet får det effekter på vår hälsa – och förstås även på sexlusten. Och att ha erfarenhet av cancer kan ju göra att mycket annat i livet helt enkelt får vänta. Ett första steg är att sätta ord på det du går igenom just nu. Hur tänker du om sex i relationen och vill ni samma sak? Vi får ingen träning i att kommunicera om sex med varandra vilket kan leda till missförstånd och att många undviker sexsnacket när det känns

svårt. Det kan också finnas förväntningar och förhoppningar i relation till sex – framför allt om sexet varit frånvarande under en period – som man behöver få upp till ytan och prata om. Eller rädslor! Kommer kroppen och knoppen fungera på samma sätt nu som tidigare? Försök att berätta för varandra hur det känns och beskriv vilka känslor det väcker i er.

Att hitta tillbaka till lust och njutning kräver aktiva insatser. Lusten fungerar nämligen inte på samma sätt som med exempelvis hunger (när kroppen skickar signaler om behov av mat), utan man får jobba aktivt med att väcka den igen. Börja tänka på sex och fundera, lyssna, titta eller fantisera om sex som du njuter av. Ett bra sätt att väcka lusten och återupptäcka sin egen kropp är att börja solosexa. Avsätt tid för sexuella tankar och aktiviteter!

”Sensualitetsträning är bara ett exempel på övningar, men som i längden kan göra att sexlusten kommer tillbaka.”

Men det är inte alltid så lätt. Ibland kanske relationen behöver intimitet och fysisk närhet för att hitta tillbaka till lusten. Sensualitetsträning är bara ett exempel på övningar, men som i längden kan göra att sexlusten kommer tillbaka. Tanken med övningarna är att man slutar med sex under en period och fokuserar på närhet och intimitet för att hitta tillbaka till kåtheten. Det är en form av kravlös beröring som kan öppna upp för fysisk närhet utan krav på sex. Sex är så mycket mer än orala, vaginala och anala samlag och ett av målen med övningarna är därför att få nya inblickar och kunskaper kring närhet och sexuell aktivitet. Sensualitetsträning sker gradvis och börjar utan beröring av könsorganen, går över till att inkludera könsorgan och avslutas med att vara en upptakt till en sexuell aktivitet. Det är en process som man går igenom stegvis tillsammans och med hjälp av någon med sexologisk kompetens.

Till sist är sexlusten inte ett statiskt tillstånd, utan något som är föränderligt över tid. Återigen handlar det om en helhetsbild; att kunna se kopplingen mellan vår allmänna hälsa och den sexuella. Hur har vi det på jobbet, i skolan, med stress, sömn, fysisk aktivitet, kost, känner vi oss älskade, sedda och lyssnade på? Ju bättre vi skattar vår generella hälsa, desto mer sexlust har vi. Så det handlar också om att göra saker vi mår bra av! Umgås med nära och kära, träna och äta regelbundet, skratta och ta hand om sig själv <3

Fråga:

Vi har försökt ha sex några gånger nu men varje gång har det gjort för ont för att vi ska kunna fortsätta. Jag vet inte vad vi ska göra?

Hanna svarar:

”Låt inte kroppen vänja sig vid smärta i samband med sex. Ett skavsår i kroppen eller själen kan ha många olika orsaker, och det behöver omtanke och omvårdnad.”

— Först och främst – sluta ha sex som gör ont! Låt inte kroppen vänja sig vid smärta i samband med sex. Ett skavsår i kroppen eller själen kan ha många olika orsaker, och det behöver omtanke och omvårdnad.

Sedan kan det vara bra att försöka lokalisera var det gjorde ont, och på vilket sätt? Kan du identifiera känslorna och sätta ord på det? Och berätta för din partner? Att (sex)snacka med våra partners är otroligt viktigt för förståelse och empati i relationen. På det sättet kan ni båda bli mer uppmärksamma på kroppens signaler och tillsammans undersöka andra, smärtfria, sätt att ha sex på. Prova er fram långsamt så att kroppen hinner med och du känner dig ordentligt upphetsad och kåt. Vad vill du ha mer av? Smeksex, närhet, oralsex, hångel, gnidsex, massage?

Sex kan vara massa underbara och sköna känslor men glöm inte att också ha roligt! Vi har tid på oss att upptäcka och återupptäcka vår egen och partners kroppar och njutning så ha skoj medan du tränar!

Else-Marie om:

Smärta i samband med samlag som cancersjuk

”Det är viktigt att erbjudas rehabilitering med fokus på de områden som du behöver stöd och rådgivning inom.”

— Hur länge du upplever förändring av din sexuella hälsa beror på bakomliggande orsaker dvs. vilken typ av behandling som gett upphov till förändringar. Kirurgi är oftast mer bestående, strålbehandling kan ge en påverkan på längre sikt medan cytostatikans effekt oftast trappas upp successivt. Psykologiska aspekter som påverkar sexuell hälsa förbättras oftast över tid som en del av den totala rehabiliteringen. Det är viktigt att erbjudas rehabilitering med fokus på de områden som du behöver stöd och rådgivning inom. Där sexuell rehabilitering kan vara en del men också fysisk aktivitet som kan hjälpa dig att förbättra din kroppskänedom.

Om det är smärta i slidan eller penis som är problemet kan glidmedel hjälpa vid vaginal och/eller anal penetrering. Upphetsningsfasen, den fas då blodflödet i bäckenet ökar och klitoris får stånd och slidan blir fuktig samt att penis får stånd, kan ta längre tid än innan beroende på behandlingar och då är det viktigt att ge sig tid. Om du har besvär av torrhet i slidan (minskad lubrikation) kan du använda fuktgivande vagitorier eller kräm. Dessa finns både med och utan östrogentillförsel och kan köpas både med och utan recept, i de flesta fall.

Har du fått strålbehandling mot bäckenet och mot slidan rekommenderas att använda lokalt verkande östrogen även om du har systemiskt östrogen. Detta för att östrogenreceptorerna i slidan påverkas av strålbehandling så att det systemiska östrogenet inte kommer till slidans slemhinna. Dock ska man diskutera med sin läkare innan man påbörjar behandling med lokalt verkande östrogen om man behandlats för hormonberoende cancer tidigare. Om man har genomgått kirurgi eller har ont i kroppen på olika ställen kan man behöva prova olika ställningar vid sexuell aktivitet för att hitta det som fungerar bäst.

Fråga:

Min mastektomi och mitt kala huvud gör att jag har haft svårt att hitta min kvinnlighet. Hur lär man känna sin "nya kropp" när man inte längre passar in i normen?

Hanna svarar:

"Det kan vara hjälpsamt att återupptäcka sin kropp efter sjukdomen."

— Att förlika sig med sin nya kropp kan ta tid, men det viktiga är att känna hopp om att det går. Det är så lätt att glömma att andra också är osäkra och påverkas av samhällets normer, även om det inte alltid syns på utsidan. Så först och främst måste man försöka vara snäll mot sig själv och träna på att säga positiva saker till och om våra kroppar. Titta dig själv i spegeln och säg att du är fin.

Det kan vara hjälpsamt att återupptäcka sin kropp efter sjukdomen. Försök att med varje klapp, smekning och beröring att tänka något snällt om just den delen. Hur känns kroppen? Finns det ställen som är extra sköna att ta på? Det är viktigt att avsätta och prioritera tid för sig själv. Fundera över när känner du dig självsäker, sexig eller extra fin? Vad är det som gör att du känner så? Och försök tänka att det är där kvinnligheten sitter och inte specifikt i de ideal som vi möter i media.

Återerövra din kropp som cancer tog! Säg snälla saker till den, ta hand om den, onanera, sexa och acceptera den för hur den ser ut idag. Du är fin precis som du är!

Fråga:

Hur vågar man prata med sin läkare om sex när man har cancer?

Else-Marie svarar:

”Våga ska du absolut göra!”

— Jag tänker att vi i sjukvården ska lyfta frågan om sexuell hälsa men om det inte görs så hoppas jag att du har kraft och mod att ta upp det. Du kanske behöver göra det mer än en gång innan det kan bli ett bra och givande samtal. Våga ska du absolut göra!

>> På nästa sida tipsar Else-Marie om vilka frågor som ofta kommer upp på hennes mottagning.

Fråga:

Vilka frågor kan vara bra att få svar på hos läkaren?

Else-Marie svarar:

— Förutom de frågor du kanske funderar på själv kan jag ge tips om de som jag ofta får på min mottagning.

1. Om läkare eller sjuksköterska ringer och säger att jag har låga vita blodkroppar och ska vara försiktig, vad gäller då? Får jag kyssas? Får jag ha penetrerande sex, vaginalt, analt och oralt? Detta kan vara bra att fråga om då behandlingen inleds och man troligen har ett samtal med ansvarig läkare.
2. När jag får cytostatika/strålbehandling/immunterapi finns det då några restriktioner i förhållande till sex? I så fall vad?
3. Kommer min sexuella hälsa att påverkas på sikt? Vad innebär det?

Att ställa de frågor som behövs för att du på ett tryggt sätt ska kunna upprätthålla ditt sexliv på det sätt du önskar och förmår under din behandling är viktigt. Närhet, intimitet och sex är viktigt för de flesta av oss och även då man är i en jobbig situation. Dessa stunder kan vara en möjlighet för vila och att hämta kraft.

Liten sex-checklista:

Att få svar på de frågor som behövs för att känna sig trygg i sitt sexliv vid en cancerdiagnos är viktigt. Här är en sex-checklista som du kan ha med till nästa besök vare sig du är patient eller vårdpersonal för att öppna upp till samtal och inte glömma något.

- Restriktioner kring sex före, efter och under behandling
- Påverkan på sexliv
- Vägledning till vidare kontakt och stöd ex. sexolog
- Fertilitetsbevarande åtgärder