

Närhet och sexualitet efter cancer i lilla bäckenet - kvinna

Sexualiteten är ett grundläggande behov i livet och innefattar många olika funktioner såsom smekningar, närhet, samlag, onani samt fertilitet. Dessa funktioner är en viktig del av livet oavsett om du har en partner eller inte. Om du har en partner är det bra om ni kan prata med varandra om den förändring som sker. Även din partner kan ha nytta av att läsa denna information.

Försök att behålla den kroppsliga närheten. Prova gärna andra former av sex än penetrerande samlag och försök att fokusera på det som finns kvar och inte på det som har försvunnit.

Varför påverkas sexlivet av behandling för tarmcancer?

Det kan finnas flera orsaker till att du som kvinna kan uppleva hinder vid sex efter tarmcancer. Behandlingen kan påverka kroppen både fysiskt och känslomässigt, som till exempel minskad sexuell lust, nedsatt känsel, svårighet att få orgasm, obehag och smärta. Om du får en stomi kan den påverka kroppsuppfattningen som gör att samlivet kan påverkas.

I samband med operation kan nerver och blodkärl skadas. Detta resulterar i att känselupplevelsen i underlivet förändras. Det kan betyda att den sexuella stimuleringen tar längre tid och att vissa områden kan bli känsligare.

Har ändtarmen tagits bort kan livmodern tippa bakåt eftersom ändtarmen inte längre finns kvar och fyller upp bakom slidan. Slidans bakre vägg kan även växa fast bakåt och bilda ärr vilket kan leda till att slidan blir mindre elastisk och torrare. Det kan även göra att sekret och slem samlas i slidan och större mängder sekret kan rinna ut vid till exempel motion eller när du reser dig.

För läkningens skull bör du inte ha samlag de första tre veckorna efter operation, men du får gärna onanera.

Vad kan du och vården göra för att minska negativa följder av cancerbehandlingen?

Torr slemhinna

Lokal behandling med östrogen, antingen som salva eller med vagitorier, kan minska besvär med torrhet i slidan. Du kan också mjuka upp torr slemhinna genom att använda en vattenbaserad glidkräm (finns att köpa på apotek), oljor som oliv-, mandel- eller barnolja, alternativt egen saliv.

Flytningar

Oftast räcker det att använda ett trosskydd.

Trånghet i slida

Du kan vidga slidan med dina egna fingrar tillsammans med glidmedel och/eller med hjälp av en så kallad vaginalstav.

Infertilitet

Strålbehandling och cytostatika ger en hög risk för att du kommer in i klimakteriet, om du inte redan passerat det. Du kan därför behöva hormonersättning efter strålning eller cellgiftsbehandling, antingen som östrogensalva, vagitorier eller tabletter. Tala med din läkare om detta.

Att behandlas med strålbehandling och cytostatika innebär även en hög risk för infertilitet. Tala med din läkare om möjligheten till fertilitetsbevarande åtgärder före behandlingen.

Smärta vid samlag

Finns smärta vid samlag kan det bli både ett fysiskt och psykiskt problem. Finns oro för smärta vid samlag kan det minska lusten och spontaniteten i samlivet.

Det är därför viktigt att du får tillräcklig sexuell stimulering före ett eventuellt inträngande. Även olika typer av olja eller glidmedel kan underlätta. Smärta kan även motverkas med alternativa samlagsställningar.

Testa nya metoder

Det går att uppleva sexuell upphetsning och orgasm på andra sätt än genom stimulering av klitoris. Utforska dig själv genom onani. Massageapparat eller vibrator kan vara ett komplement. Det finns att köpa bland annat på apotek.

Råd och tips:

- Prata med din partner. Var tydlig med hur du känner och visa hur du vill ha det. Berätta om dina känslor inför din kropp och dina funderingar kring närhet och sex. Lyssna även på din partners upplevelse.
- Avstå från sex om det känns bäst för dig. Tvinga dig inte till något som gör ont. Lusten kan minska om sex förknippas med smärta och obehag.
- Använd glidmedel eller glidsalva vid torrhet i underlivet. Det finns receptfritt på apoteket. Torra och sköra slemhinnor i slidan kan också lindras med lokal östrogenbehandling som en läkare kan skriva ut åt dig.
- Tillfredsställ dig själv om det känns bekvämare.
- Pröva dig fram och känn efter vad som kan väcka lusten.
- Cancer smittar inte, inte heller när man har sex.
- Använd säkra preventivmedel eftersom många cancerbehandlingar kan ge fosterskador. Detta gäller även en tid efter avslutad behandling. Din läkare kan svara på vad som gäller för dig.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller annan person som du känner förtroende för om du har besvär.

► Om du lider av att sexlivet inte fungerar efter din cancerbehandling, kontakta din kontaktsjuksköterska eller läkare för mer information och hjälp.

► Det finns mer information på eftercancer.se

► Läs mer på rfsu.se