

## Sexualitet

Sexualitet är ett område som berör oss alla men kan se olika ut för olika individer och variera under livet. Hur mycket den sexuella delen av tillvaron betyder skiftar starkt mellan olika individer.

Behovet av närhet försvinner inte för att man behandlas för en cancersjukdom, snarare tvärtom. Då om någonsin behöver man bli bekräftad, höra att man duger och att man fortfarande är älskad. Sexualiteten hör till det mest intima och privata sidorna i livet. För många kan det vara svårt att tala om sexuella känslor, om sin lust och sina önskningar. För att få ett bättre samspel och ökad förståelse med sin partner kan det löna sig att prata om just detta. Tala med partnern om dina känslor inför kroppen och funderingar kring sex. Lusten kan minska p.g.a. sjukdom, trötthet och andra biverkningar. Pröva er fram och känn efter vad som kan väcka lust igen.

Att kramas, smekas och pröva sig fram utan krav på prestation kan vara bra. Känn inte att du måste ha sex eller samlag utan ta det i din takt. Många patienter upplever att samlivet blir förändrat, men inte nödvändigtvis försämrat. Det viktigaste av allt är kommunikationen med sin partner. Var öppna mot varandra om era behov och önskningar när det gäller det sexuella samlivet.

Torra och sköra slemhinnor i underlivet är vanligt vid cancerbehandling. Detta kan lindras med glid-, vaselinsalva, barn- eller olivolja som finns att köpa på apoteket.

Det är viktigt att komma ihåg att cancer inte smittar, inte ens vid så intim kontakt som vid samlag finns det risk för smitta.

En cancercell kan inte överleva i en annan människas kropp. Tankar som att "alla som är friska har ett bra sexliv" kan dyka upp. Då kan det vara bra att komma ihåg att de flesta har sexuella svårigheter under olika faser i livet. Precis som under tidigare svackor i livet kan lusten väckas med hjälp av visad ömhet, lyhördhet och beröring.

Om man som kvinna behandlas med cytostatika upphör oftast menstruationen under behandlingen, hos kvinnor över 40 år upphör den oftast för alltid. Kvinnor kan uppleva klimakteriebesvär såsom svettningar, vallningar och nedstämdhet. Cytostatikabehandling hos män brukar inte ge påverkan på potensen men kan ge tillfällig eller bestående sterilitet.

Graviditet under behandling måste undvikas på grund av risk för fosterskador. Om du och din partner har funderingar på fertilitet och/eller graviditet så ta upp frågan med din onkologläkare eller kontaktsjuksköterska innan start av behandling.

Tveka inte att prata med din kontaktsjuksköterska, läkare eller annan vårdpersonal om du har några frågor eller funderingar. Det finns en mycket läsvärd broschyr "Om sex och cancer" som kan beställas via telefon 020-595959 eller via e-post [infostodlinjen@cancerfonden.se](mailto:infostodlinjen@cancerfonden.se).