

Närhet och sexualitet

Att vara sjuk och få behandling kan påverka dig på flera sätt, fysiskt, psykiskt, existentiellt och socialt. Även den sexuella hälsan påverkas. Det kan till exempel bero på kroppsliga förändringar, nedsatt ork, biverkningar av behandlingen eller allmänt försämrat välbefinnande. Periodvis kan det betyda att du har mindre lust att vara någon nära, men lusten kan också öka. Hur det är för dig vet bara du själv. Försök vara tydlig med vad du själv vill och önskar.

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.
- 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.
- Använd kondom under pågående cytostatikabehandling eftersom kroppsvätskor kan innehålla cytostatika.
- Prata med din kontaktsjuksköterska eller annan person som du känner förtroende för om du har besvär.

Råd och tips för kvinnor

Vaginal penetration kan kännas obekvämt eller göra ont. Torra och sköra slemhinnor i slidan kan lindras av glidmedel eller glidsalva som finns receptfritt på apotek. Torra och sköra slemhinnor i slidan kan också lindras med lokal östrogenbehandling som din läkare kan skriva ut åt dig.

Råd och tips för män

Om du har svårt att få stånd finns hjälp att få, både i form av läkemedel och olika hjälpmedel. Fråga din kontaktsjuksköterska.