



Sexuell hälsa och rehabilitering vid cancersjukdom

Verksamhetsområde onkologi

Inledning

Vi vill med denna broschyr öppna upp för samtal om sexuell hälsa under och efter cancerbehandling. Den är inte skriven för någon specifik diagnos utan vänder sig till alla som är berörda av cancersjukdom.

Genom att få kunskap om förändringar som kan ha uppstått i samband med din sjukdom och behandling och hur du kan hantera dem, finns möjlighet att få ett bra och fungerande sexliv.

Vad som är ett bra sexliv är det bara du som kan säga. Kanske kan våra råd om vad du själv kan göra, vara en hjälp på din väg mot förbättrad sexuell hälsa trots förändrade förutsättningar.

Innehållsförteckning

Vad är sexuell hälsa?	4
Sexuell rehabilitering	5
Sexuell funktion	6
Lust.....	8
Tankar och känslor	9
Att känna sig otillräcklig	10
Hur påverkas den sexuella hälsan?	11
Kroppens förändringar	13
Smärta vid sex.....	14
Erektionsproblem hos män och kvinnor	14
Cancerbehandlingen förändrar sexlivet	15
Behandlingspåverkan	15
Att kunna bli förälder	20
Klimakteriebesvär hos kvinnor och män.....	20
Inspiration och rådgivning	23
Väck din sexlust	23
Till dig som är singel	25
Till dig som har partner	26
Till dig som är partner.....	27
Vårda din sexualitet.....	27
Att prata om sexualitet.....	29
Erektionshälsa	30
Smärthantering	31
Klimakteriehälsa.....	31
Hjälpmedel	33
Film sexuell hälsa och rehabilitering	34
Länkar	35

Vad är sexuell hälsa?

Sexuell hälsa kan beskrivas som "ett tillstånd av fysiskt, känslomässigt, mentalt och socialt välbefinnande i förhållande till sexualiteten" – vilket inte bara innebär avsaknad av sjukdom och skada. Detta enligt WHO som också definierar sexualitet så här:

"Sexualiteten är en integrerad del av varje människas personlighet, och det gäller såväl man som kvinna som barn. Den är ett grundbehov och en aspekt av att vara mänsklig, som inte kan skiljas ifrån andra livsaspekter. Sexualiteten är inte synonymt med samlag, den handlar inte om huruvida vi kan ha orgasmer eller inte, och inte heller summan av våra erotiska liv.

Dessa kan men behöver inte vara en del av vår sexualitet. Sexualitet är mycket mer: den finns i energin som driver oss att söka kärlek, kontakt, värme och närhet. Den uttrycks i vårt sätt att känna och väcka känslor samt att röra vid varandra. Sexualiteten påverkar tankar, känslor, handlingar och gensvar och därigenom vår psykiska och fysiska hälsa".

Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter är en del av dina mänskliga rättigheter.



Sexuell rehabilitering

Sexuell rehabilitering innebär att återvinna bästa möjliga sexuella funktion och sexuellt välbefinnande vid nedsatt eller förlorad sexuell hälsa efter skada eller sjukdom.

Sexuell hälsa kräver en positiv och respektfylld inställning till sexualiteten och sexuella förhållanden. Sexuell hälsa innebär möjligheten att ha njutbara och säkra sexuella upplevelser, fria från tvång, diskriminering och våld. Oavsett om du har en partner eller inte är sexualiteten en del av livet. Hur en ser på sin sexualitet är olika från människa till människa och varierar genom livet, periodvis kanske du har mycket sexuella tankar och sexuell praktik, en annan period är allt detta på sparlåga. Förhoppningsvis kan sex få vara en källa till njutning.

Hur vi utövar sex i praktiken skiljer sig åt mellan olika människor. Det är ett finstämt samspel med kroppens biologi och våra samlade erfarenheter genom både uppföstran och social påverkan.

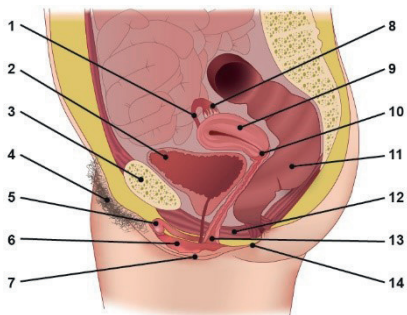
Den vanligaste sexuella praktiken i världen är onani och är något som är positivt för din hälsa, för njutning och avslappning.

Genom att få kunskap om förändringar som kan ha uppstått i samband med din sjukdom och behandling och hur du kan hantera dem, finns möjlighet att få ett bra och fungerande sexliv. Vad som är ett bra sexliv är det bara du som kan säga. Kanske kan våra råd om vad du själv kan göra, vara en hjälp på din väg mot förbättrad sexuell hälsa trots förändrade förutsättningar.

Sexuell funktion

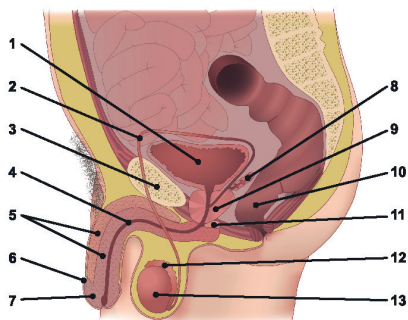
För att du ska få en förståelse för hur din kropp har påverkats av sjukdom och behandling kommer vi här förklara hur den fysiska sexuella funktionen fungerar. Generellt sett vet många inte hur deras underliv och organ ser ut eller hur kroppen fungerar sexuellt. Läs mer på www.eftercancer.se

Livmoder och livmoderhals ligger bakom urinblåsan. Äggstockar och äggledare är belägna vid sidan om livmodern. Äggstockarna producerar det mesta av kroppens östrogen och behövs för att kunna producera ägg, bli gravid och för andra funktioner i kroppen. Östrogen gör slemhinnorna starka och smidiga, det skyddar mot benskörhet och hjärt- och kärlsjukdomar. Slidan är lite bakåtriktad och ligger framför ändtarmen. Slidan är veckad och har stor töjningsförmåga. Vulva med yttre och inre blygdläppar, klitoris, venusberg, mellangård och körtlar vid slidmyningen. Klitoris har svällkroppar på djupet vid sidan av slidmyningen.



1. Äggledare
2. Urinblåsa
3. Blygdben
4. Venusberg
5. Klitoris
6. Inre blygdläppar
7. Yttre blygdläppar
8. Äggstockar
9. Livmoder
10. Livmoderhals
11. Ändtarm
12. Bäckebottenmuskulatur
13. Slida
14. Mellangård

Ändtarmsöppningen och ändtarmen ligger längst bak i bäckenområdet och framför den ligger urinblåsan med urinröret. Direkt under urinblåsan ligger prostatan och genom prostatan löper urinröret. Urinröret går hela vägen genom penis och mynnar ut i ollonet. Penis har tre svällkroppar, två går bredvid varandra på skaftets högra och vänstra ovansida och den tredje ligger på skaftets undersida. I pungen finns testiklar/testikel som bildar spermier och det manliga hormonet testosteron. Bitestikeln där den slutliga mognaden av spermien sker är en koppling mellan testiklar/testikel och sädesledare. Sädesledarna binder samman bitestikeln med urinröret.



1. Urinblåsa
2. Sädesledare
3. Blygdben
4. Urinrör
5. Svällkroppar
6. Förhud
7. Ollon
8. Sädesblåsa
9. Prostatakörtel
10. Ändtarm
11. Cowpers körtel
12. Bitestikel
13. Testikel

Allt som rör sexualitet och lust börjar i hjärnan; du ser något, minns något, känner beröring, ger beröring eller känner en viss doft och då kan "lust-centra" väckas. Både kvinnor och män kan få erektion vid sexuell upphetsning. I en sexuellt upphetsad situation aktiveras nervsystemet och blodgenomströmningen i underlivet ökar väldigt kraftigt. Hos kvinnor sker detta speciellt i klitoris, blygdläppar, i slidmyrningen samt i slidväggarna. Erektionen leder till att slidan vidgas och förlängs, slidväggen som i normala fall är veckig, slätas ut och blir fuktig. Fuktigheten vid sexuell tändning uppstår av en vätska som pressas fram från de blodfyllda slemhinnorna. När klimax nås uppstår en kombination av sammandragningar i musklerna i bäckenet och slidan. Den mentala njutningsupplevelsen kan leda till en känsla av tillfredsställelse, orgasm.



Hos män vidgas blodkärlen i penis och det krävs 30 gånger så mycket blod som vid slakt tillstånd. I svällkropparna finns det hålrum och nervimpulserna från hjärnan gör att musklerna runt sväll-kropparnas hålrum slappnar av. Det gör att hålrummen kan fyllas med blod. Svällkropparna omges av bindväv (vävnad som håller samman celler, organ och andra vävnadsstrukturer) som begränsar svällkroppens storlek. När svällkroppen är fylld med blod hindras återflödet vilket leder till att penis blir större, styv och du får erektion. När det fysiska påslaget når hjärnan ökar känslan av upphetsning. Om den sexuella stimulansen och upphetsningen ökar ytterligare uppnås orgasm.

Mannen kan få utlösning utan att få orgasm och orgasm utan att få utlösning. I vissa fall kan utlösningen vara torr, det vill säga utlösningen töms i urinblåsan istället för att spruta ut. Det kallas också retrograd ejakulation. Detta är inte onormalt eller farligt.

Lust

Sexlusten varierar under hela livet och påverkas av många faktorer. Var du är i livet, hur du mår och hur du ser på dig själv och eventuell partner har betydelse. Lusten väcks genom våra sinnen; synen, hörseln, smaken, lukten och känslan. Lusten har sitt centrum i hjärnan

och det är här sexlusten "startar". Från hjärnan går signaler ner till bäckenområdet som leder till ökad blodgenomströmning genitalt. Nerver och blodkärl "jobbar" och vid tillräcklig blodgenomströmning uppstår en erektion hos såväl män som kvinnor. När det funktionella gensvaret når medvetandet ökar lusten och känslan av upphetsning. För upphetsningsfasen fortgå och det genitala funktionerna svarar, ökar medvetandet om lust-påslaget vilket leder till en stigande upphetsning som ofta leder till orgasm. Orgasm kan även uppnås genom stimulans av andra erogena zoner på kroppen. Läs gärna mer om detta under *Inspiration och rådgivning*.

Lusten handlar om både kropp, själ och relation, och det är inte ovanligt att lustobalans påverkar både dig själv och din partner.

Tankar och oro, rädsla och tidigare negativa erfarenheter är känslor som kan hämma lusten. Andra orsaker till sänkt lustnivå är vissa sjukdomar, nedstämdhet, depression och biverkningar från läkemedel.



Tankar och känslor

Att få ett cancerbesked kan ge en känsla av kaos och kris. Ibland förändras ens känsloliv och kroppsuppfattning på ett sådant sätt att sexualiteten kan förändras i grunden. Känslor som kan minska sexlusten är oro, stress, dålig nattsömn, prestationskrav, rädsla att bli avvisad och osäkerhet i relationen. Det finns inga rätt eller fel i hur just du reagerar och upplever hur ditt sexliv påverkas och vilka sexuella behov som du har under och efter din cancerbehandling.

Sexualitet är privat och unik för varje individ, oavsett ålder, om man lever i en parrelation eller är singel. Dina upplevelser kan du hantera själv, tillsammans med din partner eller med någon annan som du står nära. Viktigt är att du berättar hur du vill ha sexlivet, vad som känns bra och mindre bra.



Ibland kan tidigare negativa sexuella minnen, kränkningar eller övergrepp påverka sexualiteten. Negativa erfarenheter kan leda till att man inte är rädd om sig själv. En del situationer, undersökningar och behandlingar i vården kan väcka minnen från tidigare trauman (re-traumatisering). Stöd och hjälp finns att få. För mer info se: *Att bli utsatt för våld i nära relationer – 1177 och EfterCancern Utsatthet.*

Att känna sig otillräcklig

Kanske har du haft en paus i ditt sexuella liv och vill att det ska komma igång igen och kännas som förut. Det är vanligt att uppleva obalans i lust, obalans i både kroppen och själen, i relationen till dig själv eller din partner. Inte sällan kommer tankar som: Kommer det göra ont? Kommer det fungera? Kommer jag att ha lust? Att inte veta kan skapa känsla av oro, osäkerhet och rädsla. Kanske har du försökt och det fungerade inte som tidigare. Kanske var erektionen påverkad, kroppen reagerade inte som du tidigare varit van vid eller kanske kunde du inte ha sex på det sätt som tidigare fungerat. En sådan erfarenhet kan leda till att du inte vill försöka igen, du kan känna dig besviken och känna skuld, skam och prestationskrav. Det blir lätt att du då undviker närhet för du vill inte att det ska leda vidare till sex eller inge falska förhoppningar.

Lever du i en tvåsamhet kan fokus ibland bli på partners sexualitet och inte den egna, kanske har du sex fast du egentligen inte vill. Var rädd om dig själv och gör ingenting som inte känns bra. Läs gärna vidare under *Inspiration*.

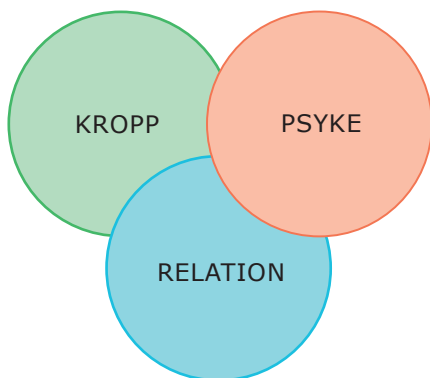
Har du tidigare varit eller är utsatt för våld i nära relation kan din sexuella hälsa vara påverkad. Sexuella kränkningar, trakasserier, sexuellt våld, sex mot din vilja eller tvång är aldrig okej. Stöd och hjälp finns: [1177: vald-overgrepp-och-sexuella-trakasserier/att-bli-utsatt-for-vald-i-nara-relationer](https://www.1177.se/vald-overgrepp-och-sexuella-trakasserier/att-bli-utsatt-for-vald-i-nara-relationer)

Hur påverkas den sexuella hälsan?

Den sexuella hälsan påverkas på något sätt för alla när man får en cancerdiagnos. Det kan handla om fysiska förändringar av sjukdom eller behandling t ex efter operation, strålbehandling, cellgifter, hormonbehandling och immunterapi. Under behandling kan fokus ligga på att överleva eller klara av behandlingarna, en turbulent tid där hela existensen, sociala, fysiska och psykiska aspekter påverkas. Fokus kan nu bli på att planera in sina behandlingar, vara uppmärksam på eventuella biverkningar och få ihop sitt vardagsliv. Lusten och sexualiteten kan kännas långt borta för vissa. För andra kan sjukdomstiden öka den existentiella närvaron och vara en period av ökad lust. Behovet av beröring, närhet och intimitet kan bli extra viktigt.

Får du påverkan på din sexualitet under sjukdomstiden innebär det inte nödvändigtvis att det kommer vara så för alltid.

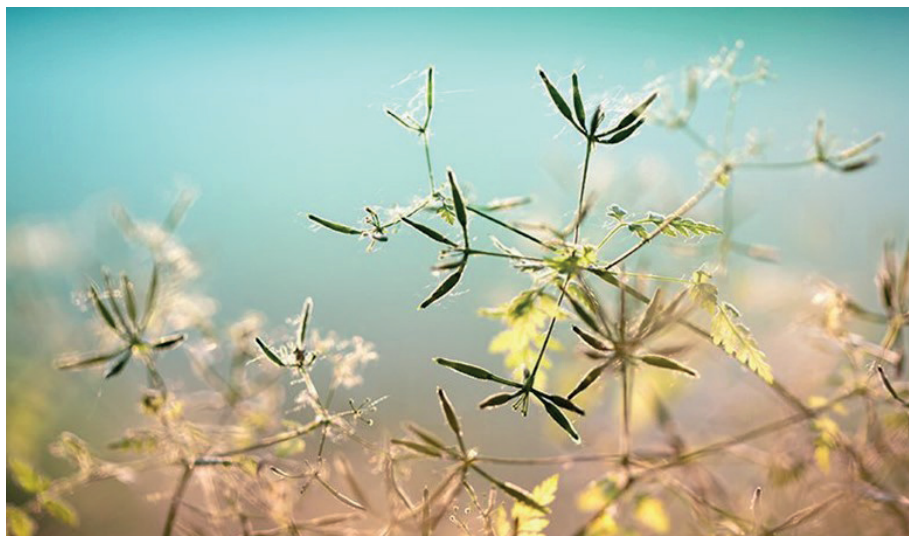
Förändrade fysiska förutsättningar och förändrad kropps-uppfattning och självbild kan orsaka nedsatt sexuell funktion och njutning men det kan också handla om att dina nära relationer har förändrats. Kroppen samspelar med psyket och din relation med dig själv eller med din partner.



Om cancern sitter i eller i närheten av underliv, penis, vagina, ändtarm, bröst eller munhåla, kan det påverka sexualitet och samliv på ett konkret fysiskt sätt. För många har dessa områden på kroppen betydelse för sexualiteten. Nerver och blodförsörjning kan skadas av behandlingen och känsligheten kan påverkas. Hudskador med smärta, klåda, blåsor och sprickor är biverkningar som kan uppstå av behandlingar.

Det finns inga hinder att ha sex om du har cancer. Cancer smittar inte och kan inte överföras via sexuell kontakt. Det är positivt att ha sex så länge du känner att du själv vill och har lust!

Många biverkningar försvinner med tiden när kroppen läker. Vissa kan bli bestående. Det finns möjlighet till olika behandlingar som lindrar. Om det gör ont eller blöder kan du behöva prata med någon vårdpersonal, det går ofta att hitta lösningar. Det är inte säkert att din tidigare sexuella praktik fungerar på samma sätt nu och då kan du behöva tänka om och tänka nytt.



Kroppens förändringar

Många upplever att kroppen har förändrats under och efter sin behandling. Förändras din sexuella funktion, kropps-uppfattning, självbild och känsloliv kan det vara bra att be-rätta detta för vårdpersonalen så att de kan guida dig till rätt hjälp och rådgivning. Att du får chansen att prata om dina rädslor och önskemål och att få vägledning underlättar också din bearbetning och orientering i din nya sexuella praktik.

Det kan finnas situationer då du behöver klä av dig och vara naken t.ex. vid undersökningar och behandlingar. Sådana er-farenheter kan hämma din sexualitet och påverka din integritet negativt och det är därför viktigt för återhämtningen att du "tar tillbaka" din kropp. Läs gärna mer om detta under *Inspiration och rådgivning*.

Att ha sex under cancerbehandling för att känna njutning är positivt. Det är viktigt att känna till att din cancersjukdom inte smittar, varken vid beröring, närhet, kyssar eller samlag. Närhet och att känna hud mot hud stärker ditt välbefinnande.

Du kan känna att du inte känner igen din kropp, att den reagerar annorlunda och det kan vara svårt att acceptera. När kroppen inte ser likadan ut som innan man fick sin cancer-sjukdom kan lusten till sex minska. Självkänslan kan påverkas när man tappar hår, ögonbryn och könshår. Synliga tecken som operationsärr, stomipåse, lymfödem, att gå upp i vikt eller att tappa vikt, förlust av kroppsorgan kan inverka på sexlusten. Vid förändrad kropp kan man känna skam och skuld och kan undvika att umgås med folk och detta kan också påverka samlivet med sin partner.

Det är helt normalt att reagera på sin förändrade kropp, det gör dig inte till en sämre människa. Det är viktigt för din bearbetning att arbeta med att acceptera din förändrade kropp.

Sexlust påverkas av hur man mår psykiskt och fysiskt. Det kan ibland vara svårt att lära sig lita på och tycka om sin kropp igen efter att en har haft cancer. Det är vanligt att känna att kroppen har svikit en i och med att man blivit sjuk. Det kan också kännas svårt att acceptera att kroppen har förändrats i och med cancerbehandlingen och att man kanske inte ser ut som man gjorde förut.

Smärta vid sex

För dig som upplever att det gör ont vid sex, tänk på att det finns andra sätt att få närhet, njutning och att uppnå orgasm. Smärta kan bero på förändringar kopplat till sjukdom och behandling, psykologiska faktorer eller spänningar i bäckenbottenmuskulatur. Andra orsaker kan vara stelhet i vävnaden eller påverkan i nerver och blodkärl. För kvinnor kan det exempelvis handla om ytlig eller djup i slidan. Hos män kan det göra ont vid erektion och utlösning. Oavsett kön kan orgasm upplevas smärtsam. Om du har långvariga problem med smärta, kontakta sjukvården. Läs mer om lösningar under *Vårda din sexualitet*.

Erektionsproblem hos män och kvinnor

För att erektion ska fungera krävs att flera faktorer samverkar. Både kvinnor och män kan få erektion och för det krävs lust, sexuell stimulans och intakt nervfunktion så att blodflödet ökar tillräckligt mycket genitalt. Att ha problem med erektionen är vanligare än de flesta tror och drabbar många. Att inte kunna få erektion kan ha flera orsaker såsom bland annat: stress, oro, läkemedel, rökning, alkohol, åldrande och sjukdomar.

För män som har nervfunktion kvar med nedsatt erektions-förmåga kan bli hjälpta av erektionsstärkande läkemedel i form av tabletter. Om nervtrådarna till penis är helt avskurna eller allvarligt skadade så är mannen inte hjälpt av erektions-stärkande tabletter. I sådana fall kan mannen få erektion genom att använda läkemedel lokalt i penis, det finns i olika beredningsformer som kräm, stift och injektion. Dessa verkar direkt i svällkropparna.

För kvinnor finns det idag ännu inget bevisat erektions-stärkande läkemedel men för både kvinnor och män finns sexhjälpmedel som

kan stimulera till erektion. Om det är så att du hade en nedsatt erektionsförmåga redan före diagnos och behandling är det bra att känna till att tidigare nedsatt funktion sällan gör att din förmåga blir förbättrad efter genomgången cancerbehandling. Istället kan det vara så att behandlingen leder till att du får ytterligare nedsatt förmåga att få erektion. Vid påverkad erektion kan regelbunden motion, att inte dricka för stora mängder alkohol samt att avstå från nikotin ha positiv effekt. Om du inte kan få erektion finns det andra sätt att njuta och få orgasm. Kroppen har många erogena zoner som du kan upptäcka. Läs gärna mer om detta under *Inspiration och rådgivning*.

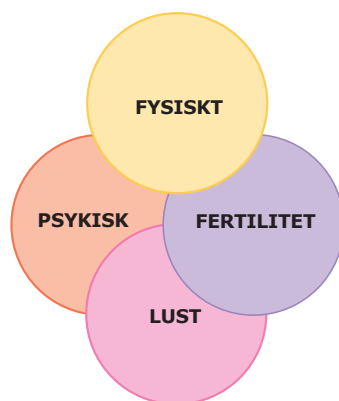
Cancerbehandling förändrar sexlivet

Biverkningar av behandlingen kan göra att du upplever trötthet, sämre aptit, sköra slemhinnor och smärta, vilket kan sänka din lust, upphetsning, erektion och orgasmförmåga. Hur man mår under sina behandlingar är individuellt och det kan vara vanligt att känna "Jag har tappat lusten" och/eller "Jag har stängt av mitt underliv". För vissa kan sexlusten öka under cancerbehandlingen då det är livsbejakande och står som en motbild till cancersjukdomen.

Är du partner till en person med cancersjukdom kan du känna dig osäker. Du vill inte skada eller ställa krav på sex. Det kan också vara svårt som partner att prata om sina egna sexuella behov. Läs gärna mer om detta under *Inspiration och rådgivning*.

Behandlingspåverkan

Cancerbehandlingar kan innebära att du får olika biverkningar som gör att lusten minskar och att det kan göra det svårt att ha sex. För kvinnor kan vissa behandlingar leda till att slemhinnorna i slidan bli torra och sköra. Det kan lindras med lokal östrogenbehandling eller hormonfria preparat. För både män och kvinnor är det viktigt att använda glidmedel vid sexuell aktivitet. Nedan skriver vi specifikt om hur olika behandlingar kan påverka sexualiteten.



Vilka är de vanligaste sexuella problemen under och efter cancerbehandlingen?

- Minskad eller utebliven sexuell lust
- Förändrad självbild och kroppsuppfattning
- Rädsla och oro inför att ha sex, Obalans i relationer
- Svårighet att bli förälder
- Erektionsproblem
- Bristande fukt
- Orgasmproblem
- Klimakteriebesvär
- Samlagssmärta
- Påverkad sädesavgång
- Smärta vid sex
- Känselförändringar
- Svårt med analsex
- Vaginalsex och oralsex

Operation

Kirurgi kan lämna ärr och göra att kroppens utseende förändras på ett permanent sätt. Operationer kan ge skador på nerver och blodkärl vilket kan påverka könsorganens förmåga att svara på sexuell stimulering. Kirurgi i ändtarmsområde, prostata och könsorgan påverkar både blodkärl och nerver till bäckenområdet, vilket kan ge smärta och erektionsproblem som antingen går över efter en tid eller blir bestående. Känsln kan öka eller minska i det område man blivit opererad. Operation där livmodern tas bort förkortar slidan. Operation där ändtarmen tas bort gör att slidans vinkel kan bli bakåtriktad. Att ha opererats i huvud-hals-området, tagit bort delar av eller hela bröstet eller genomgått kirurgi någon annanstans på kroppen kan ha betydelse för din sexualitet.

Efter operationen kan du uppleva en förlust av ditt organ och dess funktion och man kan få en förändrad kroppsuppfattning. Det är normalt att känna sorg över en förlorad kroppsdel som tidigare har varit en naturlig och kanske viktig del av dig. Du kan också känna sorg över att behöva ha till exempel stomi, slangar eller drän.

Cytostatikabehandling

Cytostatika kan medföra att du får håravfall på huvudet och andra delar på kroppen, vilket kan förändra hur du och andra ser på dig. Vissa upplever att den förändringen sänker självkänslan och negativt påverkar sexlusten. För andra har det mindre eller ingen betydelse.

I samband med cytostatikabehandling är det vanligt med kortisonbehandling som kan ge ökad aptit och svullnad. Det är också vanligt att man får låga blodvärden som leder till trötthet och energilöshet, kanske även aptitlöshet och illamående, vilket är en stor orsak till att sexlusten kan minska. Du kanske får blåsor i underlivet eller i munhålan. Vissa kan få nedsatt känsl i underlivet och andra kan få en överkänslighet vid beröring av cellgifterna. Ibland kan slemhinnan bli skör och sädesvätska kan svida i kontakt med slemhinnor. Hjälpsamt kan i så fall vara att använda kondom.

Om du är i fertil ålder är det bra att känna till att cytostatika kan ha en negativ påverkan på spermier och ägg. Förmågan att bli gravid eller göra någon gravid är ofta nedsatt under och efter behandling. Om graviditet ändå uppstår finns risk att fostret kan skadas av cytostatika. Din behandlande läkare kommer att informera dig om det finns anledning för dig att använda preventivmedel.

För kvinnor som behandlas med cytostatika kan menstruationerna upphöra under behandlingen. Det kan leda till ett tillfälligt eller bestående klimakterium. Den som någon gång fått cytostatika kommer in i klimakteriet i tidigare ålder än normalt.

Hos män är det vanligt att produktionen av det manliga könshormonet testosteron minskar, vilket kan påverka lust och förmåga, liksom humör och fysisk förmåga. Det är också vanligt att inte få någon utlösning och att spermamängden minskar.

Strålbehandling

Under strålbehandling kan hud, vävnad och slemhinnor få en rodnad eller irritation, i vissa fall kan sår och blåsor uppstå. Vävnad som strålbehandlats brukar vanligtvis bli mindre elastisk än tidigare. Om man strålbehandlar mot nedre delen av buken kan man få problem med erektionen. Strålbehandling ger ärrbildning (fibros) i bakre delarna av svällkropparna. Fibrosen gör att venerna inte kontraheras vid erektion utan blodet rinner från penis lika fort som till penis.

Strålbehandling mot bäckenområdet eller nedre delen av buken innebär att du som är kvinna kommer in i ett förtidigt eller förstärkt klimakterium redan tidigt i behandlingen. Det beror på att äggstockarna är strålkänsliga och slås ut och därmed att östrogenproduktionen upphör.

I slidan blir slemhinnorna tunna och sköra och vävnaden mindre elastisk och man kan uppleva att slidan känns kortare och trängre. Det finns risk för sammanväxningar i vagina eftersom slemhinnorna ligger emot varandra i läkningsförloppet. Du behöver använda vaginalstav för att förebygga sammanväxning och upprätthålla vaginas elasticitet. Har du en spiral ska denna tas bort innan du påbörjar strålbehandling mot bäckenområdet.

Det är viktigt att känna till att vid strålbehandling och brachyterapi kan strålningen inte överföras från en person till en annan. Om du får radionuklidterapi kommer din behandlande läkare att informera dig om hur länge du behöver tänka på att avstå närhet och intimitet.

Hormonbehandling

Vissa cancerformer är hormonberoende. Då kan man få läkemedel som blockerar hormonerna så att tumörcellerna hindras i sin tillväxt. Om man får behandling för prostatacancer är det hormonet testosteron som blockeras, motsvarande för bröstcancer är östrogen. Behandlingen kan ofta påverka både sexuell lust, erektionsförmåga och ge klimakteriebesvär hos såväl män som kvinnor. Vanligt är att få svettning, vallning, sömnproblem, humörsvängning och minskad sexlust.

Målinriktade läkemedel

Målinriktade läkemedel är nya behandlingar där vi idag inte vet tillräckligt mycket om hur de kan påverka den sexuella hälsan. Det som är känt är att slemhinnor och möjligheten att bli förälder kan påverkas hos såväl män som kvinnor.

Biologiska läkemedel inklusive immunterapi

Hur behandlingarna påverkar sexualitet och fertilitet är inte tillräckligt studerat då det är relativt nya behandlingsformer. Vi vet att hormonsystemet kan påverkas, vilket i sin tur kan ha effekter på sexuell lust.

Efter behandlingarna vill kroppen läka, de flesta biverkningar klingar av, andra symtom behöver man lära sig att leva med. Vid biverkningar och seneffekter som hämmar sexualitet och samliv finns det hjälp att få.



Att kunna bli förälder

Sjukdom och behandling kan komma att påverka din fertilitet och möjligheten att kunna bli förälder. Det finns idag olika fertilitetsbevarande behandlingar såsom nedfrysning av ägg och äggstocksvävnad samt nedfrysning av spermier. Hur möjligheterna ser ut beror på vilken typ av cancersjukdom du har, vilken behandling du kommer att få samt hur snabbt behandlingen behöver påbörjas.

Det finns inte alltid möjlighet att göra fertilitetsbevarande insatser men även då behöver du prata och diskutera kring det för att få stöd i processen. Ta gärna upp dina tankar kring detta med personal på behandlande mottagning.

Även om du till exempel har frusit ner ägg eller spermier så är det ingen garanti att du kan bli mamma eller pappa. Kroppen kan ha påverkats av genomgången behandling så att en graviditet inte längre är möjlig. Ibland kan även spermiernas kvalitet vara nedsatt.

Klimakteriebesvär hos kvinnor och män

Klimakteriella besvär drabbar kvinnor på grund nedsatt östrogenproduktion. Det drabbar även män som får anti-hormonell behandling.

Naturligt klimakterium

Klimakteriet, som även kan kallas övergångsåldern, är namnet på den tid i livet då du slutar att menstruera. Det är vanligt att klimakteriet inträffar i 50-årsåldern men det betraktas som normalt om den inträffar mellan 45 och 60 år. Att man kommer in i klimakteriet beror på att östrogennivåerna i kroppen sänks. Konkret innebär det att din menstruation upphör och att du inte kan bli gravid. Du kan få svettningar och "värmevallningar", dessutom blir slemhinnorna vanligtvis torra och sköra. Det finns de som svettas och behöver byta sovkläder eller lakan i sängen flera gånger varje natt under en period. Andra har en svag känsla av vallning och "flush" några gånger per dag och knappt det. En del får även sömnproblem och nedstämdhet. Hur lång tid som klimakteriebesvären pågår och finns kvar är individuellt, likaså i vilken grad du upplever att det stör dig. På lång sikt innebär den sänkta östrogennivån i kroppen en ökad risk för benskörhet och hjärt-kärlsjukdomar.

Förtidigt klimakterium

Om du är ung är det möjligt att du återfår menstruationen en tid efter behandlingen. Efter strålbehandling mot bäckenområdet får du dock inte tillbaka din menstruation. Det beror på att strålbehandling mot nedre delen av buken eller bäckenområdet slår ut äggstockarnas funktion permanent.

Den största delen av östrogenproduktionen i din kropp sker i äggstockarna. Även om du har en liten produktion av östrogenet i binjurarna så är det så lite i förhållande till det som produceras i äggstockarna att du oavsett hamnar i ett för tidigt klimakterium. Läs mer här: *Klimakterium EfterCancern*

Om du har fått cancerbehandling som barn kan du ha behövt hormonbehandling för att komma in i puberteten. Det finns även viss risk att klimakteriet kommer tidigare beroende på vilka typer av cytostatika du fått under behandlingen. Det kan i så fall finnas möjlighet att göra fertilitetsbevarande åtgärder.

Äggstockarna är mycket strålkänsliga organ och det krävs ingen hög stråldos för att produktionen ska avstanna.

Andra saker som förändras i klimakteriet är att hud och slemhinnor blir torrare och skörare. En del känner av en generell värk i muskler och leder och alla kvinnor riskerar att få en ökad risk för benskörhet och hjärt-kärl-sjukdomar. För att motverka det kan man behöva sättas in på östrogen eller benstärkande läkemedel. Läs gärna mer om detta under *klimakteriehälsa*.

Förstärkt klimakterium

Förstärkt klimakterium kan drabbad dig som redan har genomgått det naturliga klimakteriet. Orsaken är att behandlingen fullständigt stänger av den östrogenproduktion som fanns. Det kan leda till att du känner att du får svettningar, vallningar, sköra slemhinnor, trots att du redan hade kommit in i klimakteriet innan cancerbehandlingen. Läs mer här: *Klimakterium EfterCancern*.



Inspiration och rådgivning

Vi vill med detta kapitel av inspiration och rådgivning ge dig olika förslag som kan öppna upp till att botanisera i sexlivet.

*Att lägga ned tid och energi på sin sexualitet är betydelsefullt.
Planering för sex är ett sätt att få till njutning.*

Väck din sexlust

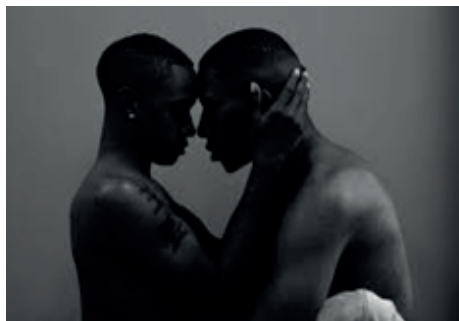
Vid lustproblem är det viktigt att ställa sig frågan hur det är med lusten generellt. Tycker du om att göra de saker som tidigare varit lustfyllda? Om inte kan du behöva börja jobba där, med lusten generellt och sedan jobba vidare med sexlusten.

Här kommer några tips: Försök att minnas en tidigare positivt sexuell upplevelse och fantisera vidare om den. Tillåt din kropp njutning även om du kan känna dig besviken och ledsen på din kropp. Beröring och närhet ökar produktionen av det kroppsegna hormonet Oxytocin vilket leder till en känsla av välbefinnande.

Utforska nya erogena zoner. Närhet och nakenhet behöver inte leda till sex. Att onanera är något som är positivt för din hälsa och för att hålla igång det sexuella gensvaret. Det är den vanligaste sexuella praktiken i världen och ger ofta njutning och avslappning.

Locka fram lusten – sinnesträning

Du kan väcka dina sinnen genom att se, höra, smaka, lukta och känna utan att analysera. Att öppna upp dina sinnen genom att vara i naturen kan vara ett sätt att öva sinnesupplevelse. Fantasi, film, böcker, bilder, konst och musik kan vara andra sätt att locka fram lusten. Botanisera och upptäck vad du tänder på. Har du partner kan ni planera in tid för sex eller gemensam vila och avslappning.



Du kan använda glidmedel för att "tjuvkoppla" det sexuella systemet. Du kan då ta glidmedel i underlivet inför sexuell aktivitet och ibland kan då signalerna gå från bäckenregionen till hjärnan och där signalera att du är våt vilket kan leda till känsla av lust och tändning.

Närhet

Ditt behov av närhet försvinner inte för att du behandlas för en cancersjukdom, snarare tvärtom. Närhet kan innebära att sitta nära någon, ta på varandra, kramas, hålla handen. Det kan göra att du känner dig sedd och bekräftad och ge dig positiv energi. Hudkontakt kan ge dig energi och kan stärka relationen.

Sensualitetsträning

Sensualitetsträning kan avdramatisera nakenhet och hjälpa till att frigöra sig från kravet att prestera sexuellt. Träningen innebär i korthet att du har en överenskommelse med din partner om närhet utan kläder och med samlagsförbud. Detta för att kunna slappna av och fokusera på den fysiska upplevelsen av att ge och ta emot beröring utan krav på sex.

Basal kroppskännedom

Känslor av stress påverkar din kropp, lust och sinne och sätter ibland spår i vår hållning, andning och rörelsemönster. Det sätter ofta ned lustnivån generellt Basal Kroppskännedom är en metod som handlar om att utforska och stärka det friska och få ner stressnivåer. Basal kroppskännedom kan fysioterapeut på din vårdcentral eller rehabiliteringsmottagning hjälpa dig med.

Glidmedel

Använd gärna glidmedel i samband med sexuell aktivitet och samlag. Det finns olika typer av glidmedel och man kan behöva prova sig fram för att hitta något som passar en själv.

Vattenbaserat, silikonbaserat, kombinations-glidmedel med vatten- och silikon och oljebaserade glidmedel finns. Upplever du nedsatt känsel i underlivet kan värmande och kylande glidmedel vara fördelaktigt. Analt glidmedel är tänkt att användas vid analsex och kan då ha en relaxerande effekt. Glidmedel finns att köpa i online-butiker, sexhjälpmedels-butiker och på apotek. Exempel på glidmedel: Pjur, Repair, Balance med flera.



Lusthöjande gel

L´argiplex, kan hjälpa till att öka blodcirkulationen och ge stimulans till svällfunktionerna i de genitala kroppsdelarna och kan användas av oavsett kön.

Till dig som är singel

Kanske funderar du på hur och när du ska berätta att du haft cancer och genomgått behandlingar. Ibland kan självkänslan bli "stukad" och självbilden påverkas efter cancer. Att träffa en ny partner som du kan vara intim med kan kännas långt bort. Andra som varit i den situationen och som delat sina erfarenheter berättar om att det går att få ett tillfredställande samliv trots de förändringar som kommit och att sexlivet kan bli bra även om det inte blir som förut. Det finns många olika sätt som man kan närma sig detta och det finns inga rätt eller fel. Ett sätt är att försöka vara så ärlig som möjligt och stegvis berätta vad du varit med om. Det kan leda till en djupare förståelse och öppna upp nya dörrar för hur ett samliv kan se ut och vara. Ibland kan det hjälpa att försöka fokusera på det som fungerar och är möjligt, istället för att kämpa med det som inte fungerar.

Är man singel kan man i perioder mista hoppet om att få en partner, man kan också känna oro inför möjligheten att få barn i framtiden. Detta kan bidra till att man kan känna sig mindre attraktiv. När ska man berätta för sin nya partner om att man haft en cancersjukdom? Det kan vara bra att berätta, känn dig fram när du känner att det känns rätt för dig.

Till dig som har partner

Det är vanligt med lustobalans i relationen. Genom att prata med varandra, sätta ord på era tankar, känslor och rädslor kan många missförstånd undvikas eller redas ut. Det gör att förutsättningen att få ett fungerande sexliv ökar. Kanske blir det inte alls så som det var förut, men det kan bli på ett nytt bra sätt. Ofta har man en bild av hur sexlivet ska vara, kanske genom medier och samhällets normer. Vad som är ett bra sexliv är det bara du som bestämmer. Fortsätt med beröring, närhet och ömhet, ligg nära varandra, vila gemensamt.

Kanske har du under en period ett behov av att få känna närhet, att få en kram utan att det ska uppfattas som en sexuell invit. Det är viktigt att din partner vet om vad du känner och vad du behöver så att hen inte misstolkar dina signaler.

Kanske är du inte redo att återuppta samlivet ännu, men har en önskan om att vara nära och känna ömhet.

Om ni har en dialog och ger utrymme för varandras känslor så är det lättare att både få och ge förståelse.

Ha som regel att berätta vad du känner trots att det kan kännas ovant.



Ibland kan ett problem upplevas som oöverkomligt och göra att närheten och glädjen i en relation försvinner. Sjukdom och behandling kan bidra till dessa känslor, men kanske hade helt andra påfrestningar i livet drabbat er som gjort att ni hamnat i en liknande situation.

När närheten och glädjen försvinner i en relation kan det leda till att man går skilda vägar eller tar en paus i förhållandet men ibland leder problemen till en ökad närhet till varandra för att livet och relationen kanske uppskattas mer än tidigare.

Genom att prata om det som är jobbigt och svårt kan man gemensamt hitta vägar framåt. Ibland kan professionell hjälp från kurator eller annan samtalskontakt enskilt eller tillsammans med partnern vara värdefullt.

Till dig som är partner

Ovanstående gäller även för dig som är partner. Det är viktigt att vara lyhörd och att försöka vara delaktig utifrån era behov. Undvik inte att berätta om dina tankar, känslor och behov. Det kan stärka er relation.

Det är normalt att känna oro för hur den drabbade har det, vilka tankar och känslor som finns och det är risk att man tolkar in hur den andre känner utan att faktiskt veta om det är sant. Många missförstånd kan undvikas eller redas ut genom att prata med varandra. Förutsätt inte att du vet vad din partner behöver utan välj att istället fråga. Lusten kan påverkas, roller i relationer kan förändras under och efter cancerbehandlingen. Den drabbades sätt att se på sig själv kan påverka även dig och er relation.

“Min partners cancersjukdom och behandling har påverkat vårt sexliv och även min sexualitet. Hur kan jag prata om detta?”

När sexlivet förändras kan en känna sig sårbar och det kan vara svårt att prata om förluster, sorg och saknad av förlorad eller sänkt sexuell förmåga, lust och funktion. Det är en naturlig del i krisen och man kan så småningom gå in i en nyorienteringsfas även gällande sexualiteten. Kanske blir det inte alls som förut, men det kan bli på ett nytt bra sätt.

Vårda din sexualitet

Ta tid för dig själv och känn efter hur du vill ha det och behöver för sexuellt välbefinnande. Ge och ta emot beröring från någon du litar på och tycker om. Det kan ta tid att lära känna sin nya kropp och orientera sig efter sjukdomens påfrestningar. Några sätt att stärka och känna balans i sin kropp kan vara att få hjälp av fysioterapeut i Basal kroppskännedom. Yoga och Mindfulness är metoder som kan hjälpa dig få tillgång till inre lugn och sexuell lust.



Det kan hända att sättet du tidigare har haft sex på inte är möjlig idag utifrån behandlingens inverkan. Samlagsställningar som tidigare fungerat kanske inte längre fungerar och ni kan behöva tänka om och tänka nytt.

Intimvård

Vid intimhygien är det bra att använda olja alternativt bara vatten i underlivet. Du bör inte tvätta dig med tvål i underlivet då det lätt torkar ut slemhinnan. Känns det torrt i underlivet trots att du har lämplig intimhygien och regelbundet använder ett hormon- eller hormonfritt preparat, då kan du köpa en oparfymerad fet kräm på apoteket så som till exempel Warming Critical Care, Essex eller liknande och smörja vid behov eller de dagar du inte använder något annat. Intimolja och intimkräm kan återfukta torra och sköra slemhinnor, se råd om produkter exempelvis från apotek eller Aleah Care.

Kondom

Kroppens slemhinnor kan vara sköra under och efter behandling. Har du ett nedsatt immunförsvar och samtidigt sköra slemhinnor rekommenderas kondom vid samlag (vaginalt, oralt eller analt) för att minska risk för friktion som kan leda till små bristningar och därmed risk för infektion. Kondom kan även ge ökad komfort om du upplever att sädesvätskan svider.

Under cytostatikabehandling finns en viss koncentration läkemedel i sädesvätskan. Använd kondom för att undvika graviditet eftersom läkemedlen kan påverka fostret.

Bäckenbottenträning för män och kvinnor

Genom att bäckenbottenträna övar du upp din knipförmåga, stärker musklerna i bäckenbotten och får ökad blodgenomströmning i underlivet. Muskelkraften runt urinrör, slida/penis och ändtarm stärks upp och erektionsförmågan hos både kvinnor och män förbättras.

Det är viktigt att du tränar rätt muskler, därför ska du börja med att identifiera dina bäckenbottenmuskler. Tänk på att också avspänning av bäckenbottenmusklerna är en del av denna träning.

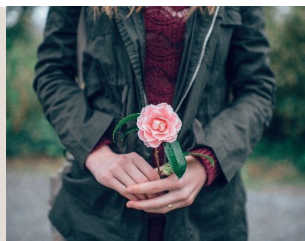
Läs mer på: <http://nikola.nu>

Vaginalstav

För dig som har fått strålbehandling mot bäckenområdet kan det vara aktuellt med vaginalstavsanvändning i efterförloppet för att förebygga att slidslemhinnan läker mot varandra och för att upprätthålla slidans elasticitet. Det är en terapi som du gör cirka 10 minuter 2–3 gånger i veckan i 2–3 år efter avslutad strålbehandling, enligt särskilda råd. De vaginalstavar som kliniken erbjuder har silikonöverdrag och kommer från Aleah Care och har utvecklats i samråd med BäckencancerRehabiliteringen: *Vaginalstavar/Aleah Care*

Att prata om sexualitet

"Cancersjukdom och behandling har påverkat mitt samliv och min sexualitet. Hur kan jag prata om detta?"



När sexlivet förändras kan en känna sig sårbar och det kan vara svårt att prata om förluster, sorg och saknad av förlorat organ, förlorad eller sänkt sexuell förmåga, lust och funktion.

Planera in tid för att prata med varandra, uppmuntra varandra att få vara sårbar och öppen i kommunikationen och att vara tillåtande i samtal om sexlivet.

Handfasta råd:

- Planera in tid att prata om sexlivet
- Berätta om vad som inte längre fungerar och fokusera på det som är möjligt
- Berätta vad du mår bra av
- Berätta för varandra vad du behöver- och vad du inte klarar av just nu

Självbild och självkänsla kan vara stukad och du kan uppleva en förändrad kropp. En naturlig del i krisen är att man så småningom går in i en nyorienteringsfas även gällande sexualiteten. Du kan fråga din vårdpersonal om du önskar kontakt med någon på kliniken som kan ge dig råd och stöd.

Ibland kan professionell hjälp från sexolog, kurator, psykolog, samtalsterapeut, familjeterapeut eller sexualrådgivare, själv eller tillsammans med partnern, vara en väg framåt i din sexuella rehabilitering.

Erektionshälsa

Svårigheter att få erektion kan bero på att du är nervös och spänd när du ska ha sex med någon. Erektionen kan också svikta på grund av sjukdom eller behandling.

Du som är man och inte kan få stånd eller har svårt att behålla ståndet kan ändå ha sex som är njutbart. Du kan också få utlösning och orgasm utan stånd genom exempelvis beröring, intimitet, stimulans och vibration. Vissa lösningar för en förbättra erektion hos män är medicinska men det finns även icke medicinska hjälpmedel att ta användning av. Lämplig behandling väljs utifrån orsaken till erektionsproblemen. PDE5-hämmare är läkemedel som förstärker ståndet efter sexuell stimulering. För att det ska ge effekt krävs att man har fungerande nervbanor som kan förmedla lust från hjärnan till erektionsfunktionerna i bäckenregionen samt att sexuell stimulans ges.

Om nervtrådarna till penis är skadade är du inte hjälpt av tablettbehandling utan behöver då använda hjälpmedel lokalt i penis. De finns i olika beredningsformer såsom kräm, stift och injektion och verkar direkt i svällkropparna i penis. Hjälpmedel som kan användas är penisband, penisring, vakuumpump och vibratorer. Det kan ofta vara positivt att kombinera läkemedel med dessa hjälpmedel.

Du som är kvinna och inte kan få erektion (blodfyllnad och svullnad i underlivet) vid sexuell stimulans kan ha njutbart sex och få orgasm genom exempelvis klitorisstimulering, glidmedel och vibration som hjälpmedel. *Läs mer på [Hjälpmedel](#).*

Smärthantering

För dig som upplever att det gör ont vid sex, tänk på att det finns andra sätt att få närhet, njutning och att uppnå orgasm. För kvinnor kan det exempelvis handla om ytlig eller djup i slidan. Hos män kan det göra ont vid erektion och utlösning. Oavsett kön kan orgasm upplevas smärtsam.

Olika kroppsställningar kan underlätta, prova dig fram. Exempelvis kan det för kvinnor vara hjälpsamt att styra penetrationsdjupet vid vaginalt sex. För att utforska vad som inte gör ont är det positivt att testa sig fram med egensex. Avstå samlag om det gör ont. Att upprepat utsätta sig sex kan leda till förvärrade och fortsatta problem. Det viktigaste är att du inte utsätter dig själv eller någon annan för något som smärta. Om problem med smärta är långvarig behöver du söka sjukvård. Läs mer om lösningar under *Vårda din sexualitet*.

Klimakteriehälsa

Hormonersättningsmedel

För dig som inte kommit in i klimakteriet före cancerbehandlingen kan det vara aktuellt med tabletter eller plåster som ersätter det östrogen som din kropp inte längre producerar. Detta är något du behöver ta upp med din läkare.

Om du inte hade kommit in i klimakteriet före cancerbehandlingen kan det hända att du efter din behandling kommer in i ett för tidigt klimakterium. Om så är fallet behöver du prata med din läkare om systemisk behandling (hormonersättning).



Typiska klimakteriella besvär är: sköra slemhinnor, svettningar, värmevallningar, nedstämdhet, sömnpåverkan, generell värk i kroppen. Systemisk behandling är viktig för att skydda dig mot benskörhet och framtida hjärt- och kärl-sjukdomar. Lika viktigt är att behandla dina besvär som bara du vet hur de känns. Med systemisk behandling menas här tabletter eller plåster som ersätter de hormoner som dina äggstockar inte längre producerar. Om du har livmodern kvar behöver din läkare sätta in dig på ett hormonpreparat som är anpassat för det.

Lokalt östrogen

Alla kvinnor som kommer in i ett klimakterium behöver ett tillskott av lokalt östrogen till slemhinnorna i underlivet. Du som genomgått en strålbehandling, opererat bort äggstockarna eller fått cellgifter som påverkar dina hormonnivåer, behöver därför också behandla dig med lokalt östrogen. Det kan hjälpa till att göra slemhinnorna starkare, tjockare och mer elastiska. Det finns som salva eller gel med applikator för införande i vagina och att smörja med utanpå, men också som vagitorium. Väljer du vagitorium som behandling behöver du även använda salva eller gel för att smörja yttre slemhinnor som klitoris, inre och yttre blygdläppar och slidöppning. Det är vanligt att man får sveda, klåda och ömhet i början av behandlingen, det är inget farligt och brukar gå över efter ett par veckor.

Exempel på olika östrogenpreparat är; Ovesterinkräm (receptfritt), Ovesterinvagitorier (receptfritt), Blisselgel (receptbelagt) och Estrokad vagitorium (receptfritt). Även om preparaten är receptfria har du rätt att få dem på recept.

Östrogenfria preparat

Om du inte kan eller vill använda lokala östrogenpreparat finns alternativ, till exempel Vagisan, Repadina, Replens, VagiVital och Vagisan.

Akupunktur

Män och kvinnor med vallningar kan uppleva lindring av akupunktur. Det kan därmed även ge bättre sömnkvalitet. För att få akupunktur kan du vända dig till din vårdcentral eller fysioterapeut med utbildning.

Motion

Motion, gärna ganska hård fysisk träning som gör att du svettas ordentligt, till exempel styrketräning eller konditionsträning, kan förbättra klimakteriebesvären hos såväl kvinnor som män. Positiva effekter av regelbunden motion är att det lindrar värmevallningar, svettningar, humörproblem och nedstämdhet, motverkar benskörhet men kan också lindra värmevallningar och svettningar.



Andra positiva effekter med motion är att det är bra för din hjärt-kärlhälsa och ditt psykiska mående. Att träna regelbundet utifrån dina förutsättningar är viktigt, och att hitta en motionsform som känns rolig och som du kan komma att göra regelbundet. Det kan handla om allt från sjukgymnastik, vattengymnastik, simning, promenader, dans, cykling, yoga, styrketräning eller annat som du kan tänka dig.

Hjälpmedel

Sexhjälpmedel är något du kan använda själv eller tillsammans med din partner. Har du nedsatt känsel i kroppen eller genitalt kan du vara hjälpt av exempelvis en **wand** som kan ge både intim- och kroppsmassage vilket kan ge en ökad sinnlighet.



Massagestav/Dildo kan vara bra att använda om du har fått en påverkad känslighet genitalt och idag behöver en annan typ av stimulans. Massagestav kan användas av såväl kvinnor som män. Du kan använda den vaginalt, yttre genitalier och i klitorisområdet, analt, i mellangården, under pungen eller mot ljumsken för att få extra stimulans.

De flesta kvinnor behöver stimulering av klitoris för att kunna få orgasm. Upplever du att stimulering som tidigare fungerade bra idag inte är tillräcklig? Har du svårt att få orgasm? Då kan du använda en **klitorisvibrator** eller **lufttrycksvibrator**. Har du som man en sviktande erektion kan **vakuumpump** användas för att skapa ett vakuum runt penis vilket leder till att svällkropparna fylls med blod och de kan leda till erektion. **Penisband** är hjälpmedel som du kan använda för att kunna behålla erektionen. Penisbandet kan läggas runt penisroten och dras åt när erektion uppnåtts. En eller flera pennisringar är en annan möjlighet och de träs över penis när erektionen uppnåtts. Dessa hjälpmedel ska inte användas längre än 30 minuter åt gången. Läs mer här: *Erektionsbehandling/EfterCancern*

Anus är för många ett erogent område. Det finns många olika hjälpmedel att använda för analstimulans som till exempel **analplugg**, **analkulor** och **analdildo**. Vid analstimulans behövs alltid glidmedel och viss försiktighet bör beaktas för att skydda knipförmågan analt. Det är också viktigt att hjälpmedlet har ett ordentligt "stopp", detta för att undvika att den åker in i analen. Har du behandlats för en cancer i ändtarmen kan du efter behandlingen vara stram och trång analt vilket kan leda till svårigheter med anal stimulans.

Film sexuell hälsa och rehabilitering

På Vårdguiden 1177 har vi samlat några korta filmer om sexuell hälsa och rehabilitering vid cancersjukdom. Där får du tips och råd kring vad du kan göra för att öka din sexuella hälsa. <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/sjukdomar--besvar/cancer/att-leva-med-cancer/rehabilitering-under-och-efter-cancer/> eller Film: *Sexuell hälsa och rehabilitering - 1177*

Tips och råd – vad du kan göra själv

- Planera för sex
- Hitta lustfyllda aktiviteter
- Ha gärna intimitet och närhet
- Prata och sätt ord på känslor
- Onanera
- Tillåt dig att njuta
- Sexualitet är mer än samlag
- Bejaka sexualitet på nya sätt – nyorientering
- Använd fantasi, litteratur, bilder och film
- Ge tid – botanisera i sex kan ta tid

Länkar

<https://ungcancer.se/cancerkunskap/sex-samliv/>

https://cancercentrum.se/globalassets/cancerdiagnoser/barn/vast/informationsstod-sexualitet-och-fertilitet/sex-narhet-sexuell-halsa_webb.pdf

Lösningar-sexualitet | Efter Cancern

<https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/cancer/att-leva-med-cancer/cancer-och-sexualitet/>

Sex och cancer – Minskad sexlust vid cancer och råd | Cancerfonden

<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/nar-sex-inte-funkar/>

<https://www.mshop.se/halsa>

<https://www.belladot.com/sv/sexologen-svarar/>

<https://www.pistill.se/>

<https://www.aleahcare.com/>

<https://brostcancerforbundet.se/berattelser/sexologen-listar-hur-du-kan-vacka-gnistan-igen-efter-brostcancer/>

<https://prostatacancer.se/kunskapsbank/prostatacancer-och-sexualitet/sexuell-rehabilitering/>



Utarbetat av:

Karin Gustafsson, Linda Åkeflo och Lisen Heden.
Verksamhet Onkologi, BäckencancerRehabiliteringen
Sahlgrenska Universitetssjukhuset, reviderad maj 2025

