

# SEX OCH CANCER



**CANCER  
FONDEN**

## Cancerfondens broschyrer

Att delta i en forskningsstudie

Att ha förlorat någon i en cancersjukdom

Att vara närstående

Att vara närstående vid livets slut

Bröstcancer

Cancerprevention - levnadsvanor som förebygger cancer

Cytostatikabehandling

Efter cancerbeskedet

Gynekologisk cancer

Lungcancer

Lär känna dina bröst

Mat vid cancer

Prostatacancer

PSA-test

Sex och cancer

Strålbehandling

Tjock- och ändtarmscancer

Vad säger jag till barnen?

För beställning besök [cancerfonden.se/webbutik](http://cancerfonden.se/webbutik) eller ring Cancerfonden 020-59 59 59.

På vår webbplats [cancerfonden.se](http://cancerfonden.se) finns samlad information om cancer, behandling, prevention och forskning.

Sexualiteten finns i den livsenergi som får oss att söka närhet, njutning och välbefinnande. Den är ett grundbehov och en del av vår identitet och självbild som finns inom oss genom hela livet. Sexualiteten finns i våra tankar och känslor, i våra värderingar och handlingar och den påverkar vår livskvalitet på många sätt. Men sexualiteten påverkas i sin tur av den tid och de sociala sammanhang vi lever i och vilka erfarenheter vi får genom livet. Cancer är ett exempel på en önskad erfarenhet som alltför många får genomleva.

Den här broschyren vill ge svar på några frågor kring sexualitet och cancer och även ge en del råd som stöd på vägen, mot en så god sexuell hälsa som möjligt, för alla cancerdrabbade.

# Innehåll

<b>CANCERBESKED</b> .....	<b>3</b>
<b>TIDEN EFTER</b> .....	<b>3</b>
<b>SEXUELL REHABILITERING</b> .....	<b>4</b>
Du har rätt till information .....	<b>4</b>
Att vårda relationen till sig själv .....	<b>4</b>
Att förlika sig med sin kropp .....	<b>5</b>
Den viktiga beröringen .....	<b>5</b>
Träna din mentala, fysiska, psykiska och existensiella närvaro .....	<b>5</b>
Orgasm .....	<b>7</b>
Att stå bredvid .....	<b>7</b>
Att ge och ta emot .....	<b>8</b>
Fertilitet .....	<b>8</b>
Smärta .....	<b>8</b>
När munnen far illa .....	<b>9</b>
Underlivet generellt .....	<b>9</b>
Vagina och vulva .....	<b>9</b>
Vaginans rehabilitering .....	<b>10</b>
Penis .....	<b>10</b>
Anus .....	<b>11</b>
Illamående, kräkning och inkontinens .....	<b>11</b>

## Cancerlinjen

Cancerlinjen är bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Vänd dig till oss med dina frågor och funderingar om cancer, och för att få råd och stöd i din situation.

Ring 020-59 59 59  
Samtalet är kostnadsfritt.

Vi svarar i telefon helgfri vardag  
Måndag 09-16 tisdag 10-16 och onsdag-fredag 09-16.

Du kan även mejla till oss genom  
[cancerfonden.se/samtal](mailto:cancerfonden.se/samtal)

Vissa cancersjukdomar hos kvinnor . . . . .	<b>12</b>
<i>Bröstcancer</i> . . . . .	<b>12</b>
<i>Underlivscancer</i> . . . . .	<b>13</b>
<i>Så påverkar kirurgi</i> . . . . .	<b>14</b>
<i>Så påverkar strålbehandling</i> . . . . .	<b>14</b>
<i>Så påverkar cytostatikabehandling</i> . . . . .	<b>16</b>
<i>Hjälpmedel för kvinnor</i> . . . . .	<b>16</b>
Vissa cancersjukdomar hos män . . . . .	<b>16</b>
<i>Prostatacancer</i> . . . . .	<b>16</b>
<i>Testikelcancer</i> . . . . .	<b>18</b>
<i>Läkemedel och hjälpmedel för män</i> . . . . .	<b>18</b>
Urinblåsecancer och tjock- och ändtarmscancer. . . . .	<b>19</b>
Våga fråga och be om hjälp . . . . .	<b>22</b>
Ta hand om dig . . . . .	<b>22</b>
Intimhjälpmedel . . . . .	<b>22</b>
Några definitioner . . . . .	<b>23</b>
Patientföreningar . . . . .	<b>24</b>

## Cancerbesked

En cancerdiagnos innebär en kaotisk tid, från diagnos till utredningar, från utredningar med en olidlig väntan på besked till därefter eventuella behandlingar som operation, strålning och medicinering.

Det kan kännas som om kroppen tillhör sjukvården och att allt fokus ligger på överlevnad och att det gäller att stå ut med eventuella biverkningar och skador.

Det är en turbulent tid, där hela existensen, alla sociala, fysiska och psykiska aspekter påverkas. Oavsett diagnos och behandlingar påverkas den sexuella hälsan på något sätt. När cancer tycks ta all kraft och koncentration, kan lusten och sexualiteten kännas långt borta, men det kan även finnas perioder när behovet av att känna beröring och intimitet blir extra viktigt.

## Tiden efter

När den mest intensiva tiden är över kan tankar kring sexualitet och njutning få ett större utrymme. Det blir en tid för många då det finns en längtan efter lusten, en längtan tillbaka till det som var innan cancer. Det finns ofta samtidigt en förståelse för att det inte kommer att bli som förr. Omfattningen och långtidseffekterna av behandlingarna, men även relationen till den egna sexualiteten eller till eventuell partner, påverkar de sexuella problem som kan komma nu eller senare i livet.

# Sexuell rehabilitering

Varje person reagerar på sitt eget sätt och det finns ingen mall som passar alla när det handlar om sexuell rehabilitering. För någon kanske samtal passar bäst, någon annan föredrar stöd från närstående och för ytterligare någon annan är det konkreta tips på sextekniker, medicinering eller sexhjälpmedel som är viktigast. Ingenting är helt enkelt eller okomplicerat, men genom att söka och få hjälp ökar möjligheten att kunna nå sexuell hälsa.

## Du har rätt till information

Det nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering betonar vikten av information om hur sexualiteten kan påverkas och vilket stöd som kan erbjudas under och efter alla behandlingar. Om personalen ändå inte ger information, tveka inte att fråga själv.

## Att vårda relationen till sig själv

Ingen känner oss bättre än vi själva, ändå kan det vara så lätt att tänka på allt annat först, innan vi börjar fokusera på vårt eget välbefinnande. Det är bra att stanna upp ibland och fråga sig vad som är viktigast och vad som kan ge sköna upplevelser.

Ibland kan det kännas som om kroppen har svikit en och inte längre går att lita på. Rädslan för att cancer ska komma tillbaka eller att allt inte har gått att få bort kan vara mer eller mindre stark. Känslor som sorg, besvikelse, ilska, avsky och frustration kan komma upp och försämma kontakten med den egna kroppen. Det kan kännas som om det är någon annans kropp, men ändå inte.

## Att förlika sig med sin kropp

Även om det aldrig blir som förr, går det att komma vidare och hitta en ny relation till sin kropp. Ett sätt kan vara att boka tid med sig själv, för egen vård och se till att det blir en prioriterad aktivitet som är minst lika viktig som annat, om inte viktigare.

Rent fysiskt behöver kroppen tid för omvårdnad och vi behöver kanske lära oss hur hela kroppen ser ut och fungerar för att hitta nya vägar till sexuell hälsa.

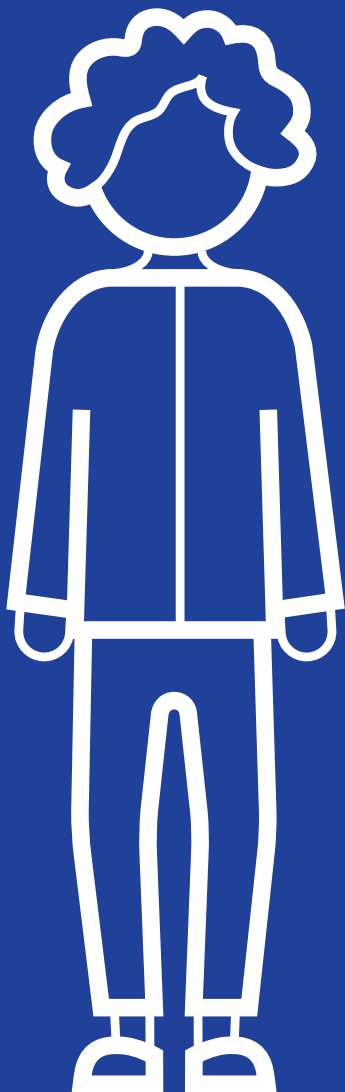
## Den viktiga beröringen

En medveten beröring av olika delar på kroppen är ett sätt att läka relationen till sig själv. Börja gärna med att massera kroppen, men undvik de områden som känns för svåra att ta på. Smörj gärna in kroppen med någon skön, hudvänlig kräm eller olja. Massage och lättare beröring av huden ökar mängden oxytocin, ett så kallat må bra-hormon, som ökar välbefinnande och minskar stress. Att ta emot massage och taktill stimulering är andra sätt att få beröring. Efter en tid kan det bli lättare att successivt närma sig den del av kroppen som varit svår att ta på.

**Efter en tid kan det bli lättare att successivt närma sig den del av kroppen som varit svår att ta på.**

## Träna din mentala, fysiska, psykiska och existensiella närvaro

Det finns en föreställning om att sex ska vara spontant och att man ska vänta på att lusten dyker upp av sig självt. Men precis som med mycket annat mår den sexuella funktionsförmågan och sexualiteten bra av regelbunden träning.



Hormonförändring, smärta, självbild eller nervskador.  
Att samtala med sexualrådgivare kan vara ett sätt att hitta  
nya vägar till orgasm och sexuell tillfredsställelse.

Öva på sköna minnen; du kan tänka efter om det fanns tillfällen som gav sköna känslor. Välj något tillfälle och minns platsen, lukterna och den eller de personer som kanske var med. Yoga, mindfulness eller samtal kan stärka alla aspekter av välbefinnande. Genom regelbunden fysisk aktivitet förbättras konditionen och ger ökad ork och minskad trötthet. När orken kommer tillbaka kan även den sexuella hälsan förbättras.

Förbättrad muskelstyrka med bäckenbottenträning kan minska problem med inkontinens och få hela underlivet att må bättre.

## Orgasm

Orgasm är en skön känsla av sexuell tillfredsställelse som kan bli svårare att uppnå med samma stimulering som före sjukdomen. Detta kan bero på till exempel hormonförändring, smärta, självbild eller nervskador.

Att samtala med sexualrådgivare kan vara ett sätt att hitta nya vägar till orgasm och sexuell tillfredsställelse.

## Att stå bredvid

Den som är partner påverkas också av cancer och det kan vara svårt att våga närma sig och visa ömhet. Orsaker kan vara rädslan att göra illa eller att känna sig osäker på om en kram eller kyss kan uppfattas som kravfyllt, och att det finns en förväntan på mer sex, som till exempel samlag

Behov av närhet och bekräftelse på att det finns en attraktion i relationen ökar för många, men det kan vara svårt att prata om sina behov. Det är en helt ny situation som är fylld av många känslor och tankar och det är viktigt att ha en fungerande kommunikation med varandra. Även närstående har rätt till stöd från sjukvården.

## Att ge och ta emot

Närheten till varandra kan stärkas när den ena börjar berätta för sin partner vad som är viktigt i relationen och sen ber sin partner berätta vad som är viktigt för hen.

Det är bra att ta tid tillsammans för att prova sig fram till det som kan ge en känsla av sexuellt välbefinnande. Ett sätt kan vara att turas om med att en ger beröring och den andra tar emot. Ibland kan det vara skönt att få vara passiv och slippa känna prestationskrav och bara fokusera på sitt eget välbefinnande. Ibland kan det vara bra att ge beröring utan att ställa krav på att få något tillbaka.

Låt allt få ta tid och var inte rädda för att prova nytt eller att inte lyckas helt och hållet. Om något gör ont eller känns fel, säg till och välj bort det som inte känns bra.

Be om hjälp om ni har svårt att hitta närheten till varandra. Ibland kan några samtal med till exempel kurator, sexolog eller psykolog göra stor skillnad.

## Fertilitet

Om cancerbehandlingen minskar eller förhindrar möjligheten att få barn kan sexualiteten och självbilden påverkas, även hos dem som kanske inte planerat fler barn.

Ibland känns sorgen tung över det som förlorats och det behövs stöd för att kunna landa i den nya situationen. Om behandlingen riskerar att skada fertiliteten kan det finnas olika metoder för att öka möjligheten att få barn i framtiden. Allt beror på vilken cancersjukdom man har drabbats av, vilken behandling som behövs och hur fort den måste påbörjas. Det är viktigt att så tidigt som möjligt få all information om vilka fertilitetsbevarande möjligheter som finns, även om det aldrig går att få några garantier. Tveka inte att fråga den behandlande läkaren om allt du undrar över.

## Smärta

Sex ska kännas njutningsfullt och ge en känsla av välbefinnande. Det ska inte orsaka smärta på ett sätt som

inte är självvalt. När sexuella handlingar som tidigare var källor till njutning upplevs plågsamma så påverkas vi. Rädslan kan skapa tankar som säger att det inte är någon idé att ens försöka.

Det är inte ovanligt att tappa lusten, men erfarenhet visar att det finns möjligheter att kunna njuta igen och det är bra att söka hjälp så tidigt som möjligt.

## När munnen far illa

För de personer som upplever kyssen eller oralsex som källor till njutning kan det upplevas som en stor förlust när den förmågan och möjligheten förändras eller försvinner. Att tappa smak, få blåsor eller svampangrepp, att uppleva smärta, torrhet eller få en minskad förmåga att röra mun, läppar och tunga är några komplikationer som kan uppstå. Sjukvården kan ofta erbjuda olika behandlingar som kan hjälpa eller lindra.

## Underlivet generellt

Underlivet är den nedre delen av bålen där könsorgan, tarm, anus, urinblåsa och urinrör finns. Det är en plats som har betydelse i sexlivet för många.

Efter operation eller strålbehandling i underlivet och även med medicinska behandlingar så kan nerver skadas och känsligheten påverkas. Även blodförsörjningen till flera delar i underlivet kan påverkas. Hudskador med smärta, klåda, blåsor, sprickor är andra biverkningar som kan uppstå som en följd av behandlingar. Många biverkningar försvinner med tiden när kroppen läker och under tiden finns möjlighet till olika behandlingar som lindrar.

## Vagina och vulva

Vaginan behöver vara fuktig för att slidväggarna ska må bra och ha förmågan att tänja ut sig vid till exempel avslutande sex och i samband med gynekologiska undersökningar. Även klitoris förmåga att fyllas med blod är en

del som påverkar vaginans välbefinnande. Vulvan, precis som resten av huden, behöver vara mjuk och smidig. Strålbehandling, operation, cytostatika och hormonell behandling är tuffa behandlingar som kan påverka slidan på olika sätt. Flytning från livmoderhalskanalen och fuktning från slidväggarna kan minska och orsaka torrhet. Väggarna kan bli tunna och sköra och sår kan uppstå. Som en följd av strålbehandling mot bäckenområdet finns risk för sammanväxningar. Slidan kan få en förändrad vinkel om ändtarmen eller urinblåsa opereras bort. Även klitoris förmåga att få erektion kan minska men det finns olika sätt att bevara så mycket av förmågan som möjligt. Vulvan kan bli torr och sårig och behandling med salvor och smärtlindring kan behövas.

## Vaginans rehabilitering

För att behålla slidväggarnas förmåga att tänjas ut behövs regelbunden träning under lång tid. Slidan ska omsluta en vaginalstav, dilatator, eller liknande som är insmord med ett bra glidmedel. Det finns olika storlekar på stavar och det är bra att börja med en smal för att sedan öka storleken. Det finns speciella program för egenbehandling som vårdpersonalen ska informera om.

Med hjälp av vaginal gel, salva eller slidpiller, vagitorier, ofta med innehåll av östrogen, så mår slidan bättre. Ibland kan salvor och lokalbedövande gel behövas för att minska smärtan och hjälpa till med läkningen.

## Penis

Att få stånd, erektion, och utlösning är viktigt för många män. Att förlora förmågan kan påverka den sexuella lusten och självkänslan.

Strålbehandling, operation och medicinering kan

**Om erektionen påverkas, finns det olika behandlingar som kan stärka förmågan.**

orsaka försämrad eller utebliven erektion och utlösning. Smärtsam utlösning, sår och smärta i underlivet är andra biverkningar som kan uppstå, men det finns metoder som minskar smärta och förbättrar läkning.

Om erektionen påverkas, finns det olika behandlingar som kan stärka förmågan. Detta kan läkare eller uroterapeut/sexolog informera om. Även om erektionen uteblir brukar förmågan att njuta av beröring finnas kvar.

## Anus

Ändtarmsöppningen är mycket känslig för stimulering och analsex är en källa till sexuell njutning för många. Strålning och/eller kirurgi påverkar området, mer eller mindre, beroende på behandlingens omfattning. Övergående besvär kan vara sveda, klåda, smärta, sår, blåsor och sprickor. Dessa kan avhjälpas med olika medel som lindrar och stöder läkningsprocessen. Kirurgi kan minska känsligheten eller omöjliggöra omslutande analsex. Prata med din vårdkontakt för att få den hjälp du behöver vare sig det är salvor, hjälpmedel, samtal eller annan behandling.

## Illamående, kräkning och inkontinens

För alla som upplevt matförgiftning eller infektioner i mag-tarmkanalen finns en förståelse för att den sexuella lusten kan försvinna helt. Om besvären fortsätter under en längre tid kan det behövas mediciner och andra behandlingar för att minska besvären. Rädslan för att läcka och lukta avföring eller urin kan påverka det sociala livet.

Inkontinens kan göra att många drar sig för närhet och beröring eller undviker att gå ut och träffa vänner eller söka nya kontakter. Sök hjälp tidigt! Det finns behandlingar, träningsteknik och hjälpmedel som för många bidrar till en ökad livskvalitet.



## Vissa cancersjukdomar hos kvinnor

### Bröstcancer

Vid cancer i bröstet opereras hela eller delar av bröstet bort och ibland görs också en operation av angränsande lymfkörtelområde i armhålan.

Kvinnobröst är för många en symbol för kvinnlighet, sexualitet och livgörande moderlighet. Det är därför inte konstigt om ett bortopererat bröst kan störa självbilden, väcka starka känslor och leda till en form av identitetskris. Hur det påverkar kvinnans sexualitet hänger samman med en rad faktorer, till exempel hur hennes tidigare sexualliv sett ut, hur hon ser på sin kropp, hur relationen till en eventuell partner ser ut och vilket stöd hon får av omgivningen.

Efter en bröstcanceroperation kan det ta tid att vänja sig vid sin förändrade kropp. Som partner kan man stödja kvinnan i att acceptera sin kropp. Hos kvinnor som drabbats av bröstcancer kan hormon- och cytostatikabehandling vara aktuellt. Det påverkar bland annat produktionen av de hormoner som får cancercellerna att växa, men har sidoeffekten att kvinnor som inte har haft sitt klimakterium kan få en för tidig menopaus, det vill säga övergångsålder. Det kan innebära besvär i form av torra slemhinnor i slidan, värmevallningar och nattliga svettningar. Slemhinnorna i underlivet påverkas av sänkt östrogenhalt i kroppen. Detta ses naturligt i menopaus, men ökar vid antihormonell behandling. Torra slemhinnor kan orsaka problem med återkommande infektioner i underlivet och är ett hinder för ett aktivt samliv.

Smärta vid sex påverkar också lusten negativt.

**Efter en bröstcanceroperation kan det ta tid att vänja sig vid sin förändrade kropp.**

Hormonfria vaginalgeler kan ge lindring och bör sättas in tidigt. Mer effektivt är lokalt applicerat östrogen.

För kvinnor som medicinerar med så kallade aromatashämmare råder det dock osäkerhet kring huruvida lokalt östrogen påverkar östrogenhalten i blodet och hur detta i sin tur påverkar behandlingseffekten. Vid stora problem med torra slemhinnor under behandling med aromatashämmare bör kvinnan få remiss till en onkolog för att diskutera om lokal behandling med östrogen kan komma ifråga, alternativt byte till tamoxifen. Lokalt applicerat östrogen går att kombinera med tamoxifenbehandling. Råd om mjukgörande oljor, mild tvål eller tvättolja för hygien och användande av rikligt med glidmedel vid samliv är något som hör till en grundläggande information som bör ges när man sätter in antihormonell behandling.

### Underlivscancer

De tre vanligaste cancerformerna i underlivet är livmoderkroppscancer, äggstockscancer och livmoderhalscancer. Betydligt mer sällsynta är de cancerformer som uppstår på blygdläppar och i slidan. Behandlingen för de vanligaste formerna av cancer är främst kirurgi. Strålning, cytostatika och/eller hormoner i olika kombinationer är andra vanliga behandlingsformer.

Hur mycket sexualiteten påverkas beror på hur utbredd cancersjukdomen är och hur den behandlas. Andra faktorer som spelar in är hur kvinnans tidigare sexualliv sett ut. Cancer i underlivet väcker dessutom ofta starka känslor och minnen av tidigare genomgångna händelser i livet som har med barnlöshet, graviditet, abort, förlossning och sexualitet att göra.

Det kan vara svårt att göra sig en föreställning om hur det ser ut i underlivet efter en operation. Det blir till exempel inte ett tomt hål där livmodern tidigare fanns – de inre könsorganen är små och deras plats fylls upp av organen intill. Be läkaren visa eller berätta hur du ser ut inuti både före och efter operationen.

### Så påverkar kirurgi

I de flesta fall av gynekologisk cancer opereras livmodern, äggstockarna och äggledarna bort. Så görs även i de flesta fall när urinblåsan opereras bort. Detta innebär att kvinnan kommer i klimakteriet om hon inte redan har passerat det stadiet. I många fall kan övergångsbesvär med svettningar, värmevallningar och torra slemhinnor lindras genom hormontillskott.

Slidan påverkas i de flesta fall inte av operationen, men kan i vissa fall kännas kortare än tidigare. Nerver och blodkärl till slidan kan ha påverkats av operationen, vilket kan leda till en något förändrad känslighet och blodfyllnad i underlivet vid sexuell upphetsning.

Ibland finns en rädsla för att sexualiteten försvinner om äggstockarna eller livmodern tas bort. Så är inte fallet. Även om kvinnans viktiga könshormon östrogen minskar, behåller hon ofta sin lust och sin sexuella förmåga. Slemhinnorna i underlivet kan bli torra och sköra, men detta kan lindras med lokal östrogenbehandling eller bra glidmedel/olja.

### Så påverkar strålbehandling

Om kvinnan vid gynekologisk cancer har fått strålbehandling (flera olika former förekommer) kan slidans vävnader bli ömma och irriterade. Slemhinnorna känns torra och slidväggarna mister kanske sin förmåga att utvidga och töja sig som de annars gör vid sexuell upphetsning. Slidan kan efter strålningen ha fått ärrbildningar som, om man inte försiktigt töjer den, kan leda till att slidan blir trängre och mindre elastisk.

En metod att motverka sammanväxningar är att använda sig av en vaginalstav, dilatator. Du kan få råd och instruktioner angående dilatatorer av din läkare eller sjuksköterska.

Glidsalva i form av en vattenbaserad, oparfymerad gel minskar problem med torrhet i slidan och ömheten kan lindras med lokalbedövande gel. Glidsalva och lokalbedövande gel stryks på runt slidöppningen. Vid samlag



Vid cytostatikabehandling kan slemhinnorna i slidan påverkas så att de känns torra och sköra.

då penis riskerar att få minskad känslighet kan en kondom som är insmord med gel användas.

### **Så påverkar cytostatikabehandling**

Cytostatikabehandling kan medföra att kvinnans äggstockar minskar produktionen av könshormoner och att ägglossningen upphör. Hos yngre kvinnor kan dock både ägglossningar och menstruationer återkomma en tid efter avslutad behandling.

Vid cytostatikabehandling kan slemhinnorna i slidan påverkas så att de känns torra och sköra.

### **Hjälpmiddel för kvinnor**

Torra och sköra slemhinnor i underlivet kan lindras med lokal östrogenbehandling. En glidsalva i form av vattenbaserad, oparfymrerad gel minskar problem med torrhet i slidan.

Ömheten kan lindras om kvinnan använder en lokalbedövande gel, exempelvis tvåprocentig xylocaingel. Både glidsalva och gel kan köpas på apotek. Ekologiskt oljebaserat glidmedel eller ekologiskt kokosfett kan också användas

Dilatator, vaginalstav, är ett cylinderformat plaströr som utvidgar och tänjer slidan. Du kan få råd och instruktioner angående vaginalstav av till exempel din gynekolog efter behandlingen. Stavformade vibratorer är också ett alternativ som en del kvinnor väljer.

## **Vissa cancersjukdomar hos män**

### **Prostatacancer**

Prostatacancer kan behandlas på flera olika sätt beroende på hur utbredd och aggressiv den är. Ibland behövs ingen behandling alls. Ofta finns det olika behandlingar att välja mellan för en enskild man. Deras påverkan på sexlivet kan vara en av många faktorer som styr valet av behandling.

Om prostatakörteln opereras bort är risken stor att erektionsförmågan försämras kraftigt eller förloras helt.

Ofta kan det återhämta sig successivt under ett par år efter operationen. Hur mycket erektionsförmågan återhämtar sig beror dels på hur stor canceren är, dels på hur god erektionsförmågan var före operationen. Det finns flera olika behandlingar för sviktande erektion: tabletter, kräm att smörja på penis, stift att föra in i urinröret, injektioner i svällkropparna och vakuumpump. Det finns också möjlighet att få en så kallad erektionsprotes inopererad.

Efter operationen finns förmågan till orgasm kvar, även om erektionen inte fungerar som tidigare. Orgasmen blir dock "torr", det vill säga att det inte kommer ut någon sädesvätska. Hos en del män kommer det i stället några droppar urin. Urinläckage är vanligt förekommande de första månaderna efter en operation. Några får bestående urinläckage. Läckaget kan indirekt påverka sexlusten. Alla som opereras för prostatacancer blir infertila, det vill säga att de inte kan göra en kvinna med barn vid ett samlag.

Strålbehandling vid prostatacancer brukar inte påverka erektionsförmågan lika mycket som en operation, undantagsvis för om man samtidigt ger hormonbehandling. Försämringen kommer gradvis under flera år. Omkring hälften av de män som före strålbehandlingen har en god erektion behöver inom ett par år någon form av hjälpmedel för att få tillräckligt bra erektion för att kunna genomföra samlag. Större delen av männen blir infertila efter att ha strålbehandlats för prostatacancer. De flesta män som får hormonbehandling under en period före och efter strålbehandlingen förlorar den sexuella lusten och funktionen under åtminstone ett år. Många av dem återfår inte samma sexuella funktion efteråt. Strålbehandling ger sällan urinläckage, men ibland besvär från ändtarmen och tätare behov av att kissa.

Om du fått behandling i form av permanent implantation av jordkorn (brakyterapi med "seeds") i prostatakörteln bör du använda kondom under en period efteråt – diskutera med din läkare.

Spridd prostatacancer behandlas vanligen genom att man blockerar produktionen av det manliga könshormonet testosteron, kastrationsbehandling, antingen med injektioner av läkemedel (GnRH-analoger) eller genom att testiklarna opereras bort. De flesta män förlorar sin sexuella lust när det manliga könshormonet försvinner.

Förmågan att få erektion påverkas inte direkt, men de flesta män kan inte få erektion om de inte känner någon sexuell lust. Behandling för att förbättra erektionsförmågan brukar inte lyckas särskilt bra om lusten saknas. Om spridningen av cancer är begränsad kan man ge hormonbehandling med tablett i stället. De påverkar inte sexlivet lika mycket som kastrationsbehandling; en del män märker ingen skillnad alls.

### Testikelcancer

Testikelcancer i tidiga stadier botas genom att den sjuka testikeln opereras bort. Samtliga män ska erbjudas att frysa in spermier före operationen. Om cancer har hunnit sprida sig blir cytostatikabehandling och ibland även strålbehandling aktuellt. Ibland kompletteras behandlingen med att lymfkörtlar i bukhålan tas bort.

Sexualiteten brukar inte påverkas särskilt mycket efter att en testikel har tagits bort. Den kvarvarande testikeln kan ofta producera tillräckligt mycket manligt könshormon, testosteron. I sällsynta fall tas båda testiklarna bort, men det innebär inte att mannens sexualitet eller övriga liv behöver påverkas negativt, eftersom det finns möjlighet att ge manligt könshormon som behandling efteråt.

Vid operation i buken kan nerver som styr utlösningen skadas. Sperman rinner då in i urinblåsan i stället för ut genom penis. Upplevelsen vid orgasm förändras något och mannen blir steril.

### Läkemedel och hjälpmedel för män

För män med en delvis bevarad erektionsförmåga brukar behandling med tablett fungera bra. De ger inte automatiskt erektion, men kan förbättra en erektion som redan har börjat. Sexuell stimulering är alltså nödvändig

för god effekt. Det finns tablett både för användning vid behov och för daglig dosering, men alla de olika preparaten har samma verkningsmekanism. Inget av dem ingår i högkostnadsskyddet. Tablett mot erektionsproblem får absolut inte kombineras med nitroglycerinpreparat, som bland annat ges vid kärlekskramp.

För män som inte får tillräcklig erektion med tablett, eller som av någon anledning inte kan använda sig av tablettbehandling, är ofta injektioner den bästa behandlingen. Mannen får lära sig att själv injicera läkemedlet in i penisens svällkroppar när han vill få erektion. Det är inte så obehagligt som det låter, men det krävs förstås en hel del träning innan det fungerar bra. Ett alternativ för dem som inte vill eller kan ge sig injektioner, är att föra in samma läkemedel i urinröret. Med en pubisring kan man hjälpa blodet att fylla upp penis svällkroppar och penis blir styvare. Om den egna blodtillförseln till penis inte är tillräcklig för att denna metod ska fungera, kan man använda en särskild pump för att dra ut blodet i penis, vakuumpump. En cylinder placeras över penis och med hjälp av pumpen bildas ett undertryck som fyller svällkropparna med blod, vilket ger erektion. Erektionen behålls sedan genom att en pubisring placeras runt penisroten. Efter stimulering kan den dras åt hårdare så blodet stannar kvar. Om ingen av de ovanstående metoderna fungerar, kan konstgjorda svällkroppar opereras in i penis.

## Urinblåsecancer och tjock- och ändtarmscancer

Vid behandling av cancer i urinblåsan hos kvinnor och män behöver man ibland ta bort hela blåsan, med eller utan urinröret. Hos män tas nästan alltid även prostatakörteln bort, vilket skadar nerverna som ger erektion. Även hos kvinnor kan nerver i bäckenet påverkas, vilket kan minska känsel och blodfyllnad i underlivet. Oftast tas livmodern och en del av främre slidväggen bort tillsammans med urinblåsan, vilket påverkar sexlivet efteråt.

Känn efter hur du vill ha det och vad du behöver för sexuellt välbefinnande. Ta emot beröring från någon du litar på och tycker om.

Om urinblåsan opererats bort får många en stomi, där urinen antingen kommer ut i en påse, eller genom att en kateter förs in i en ny blåsa gjord av tarm. Ibland kan den nya blåsan kopplas ihop med urinröret. Både män och kvinnor kan uppleva sig som mindre sexuellt attraktiva med en stomi.

En stomi kan också bli aktuell vid vissa former av tjock- och ändtarmscancer, när tumören sitter långt ner och slutarmuskeln inte kan bevaras. Kirurgen gör då en stomi, vilket innebär att tarminnehållet töms via en öppning på magen. Tekniken utvecklas snabbt inom detta område och en stomi kan i dag många gånger göras så diskret att man efteråt inte behöver uppleva några större besvär.

De flesta stomiopererade har möjlighet till ett fungerande sexualliv. Däremot kan vissa operationer leda till att man inte kan få biologiska barn, exempelvis om mannen har opererat bort prostata och om kvinnan opererat bort livmodern. Efter en stomioperation kan man behöva stöd och hjälp för att acceptera den förändring som uppstått.

Både mannens och kvinnans sexuella känslor kan påverkas efter ingrepp av detta slag. En man som i samband med ingreppet fått viktiga nerver till penis skadade får problem med erektionen. I avsnittet om hjälpmedel kan du läsa om vilka behandlingar som finns för erektionsproblem. Förmågan att få orgasm är kvar, även om erektionen inte fungerar som tidigare.

En kvinna som genomgått stomioperation i samband med att en del av ändtarmen tagits bort kan få ärrbildningar som ger en trängre slida. Om ingreppet har ändrat slidans vinkel, om muskler och nerver har skadats kan hon få en annorlunda känslor i underlivet, minskad sexuell fukt i slidan och ändrade orgasmupplevelser, men hon har ofta kvar både lusten och förmågan att njuta av sexuell stimulering.

## Våga fråga och be om hjälp

Ta kontakt med vårdpersonal när du har behov av stöd. Om möjlighet finns, ta med någon närstående som kan lyssna och anteckna vad som sägs när du träffar läkare. Skriv ner frågor innan besöket och våga vara frågvis och tänk att inga frågor är dumma eller oviktiga. Ta reda på vad ditt sjukhus kan erbjuda. I dag finns cancerrehabiliteringsteam och personal med sexologisk kunskap på flera sjukhus.

## Ta hand om dig

Ta regelbunden tid för dig själv. Utforska din kropp och lär dig var du har platser som känns extra sköna att beröra. Känn efter hur du vill ha det och vad du behöver för sexuellt välbefinnande. Ta emot beröring från någon du litar på och tycker om.

## Intimhjälpmedel

Det finns en stor mängd hjälpmedel av mycket varierande kvalitet som kan köpas i olika specialbutiker, på apotek och via internet. Besök gärna någon butik med kunnig personal som kan visa olika alternativ så att du hittar det som passar dig. Din läkare eller kontaktsjuksköterska kan hjälpa dig. Använd oparfymerade och gärna ekologiskt producerade glidmedel.

## Några definitioner

Sex har ingen tydlig definition men kan betyda sexuellt umgänge rent allmänt. Den traditionella betydelsen har varit samlag mellan man och kvinna, men den betydelsen är på väg att försvinna.

Världshälsoorganisationen, WHO, har definierat sexuell hälsa och sexualitet:

*"Sexuell hälsa är ett tillstånd av fysiskt, emotionellt, mentalt och socialt välbefinnande relaterat till sexualitet, det är inte endast frånvaro av sjukdom, dysfunktion eller svaghet. Sexuell hälsa kräver ett positivt och respektfullt närmande till sexualitet och sexuella relationer, liksom möjligheten att få njutbara och säkra sexuella erfarenheter, fria från förtryck, diskriminering och våld."*

Tina Nevins, leg barnmorska och auktoriserad sexolog, tolkning av WHO:s definition:

*"Sexualiteten är en integrerad del av varje människas personlighet, och det gäller såväl man och kvinna som barn. Det är ett grundbehov och en aspekt av att vara mänsklig, som inte kan skiljas från andra livsaspekter. Sexualitet är inte synonymt med samlag, det handlar inte om huruvida vi kan ha orgasmer eller inte, och inte heller summan av vårt erotiska liv. Dessa kan, men behöver inte, vara en del av vår sexualitet. Sexualiteten 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."*

## Patientföreningar

Det finns en rad patientföreningar som är till för människor som har eller har haft cancer och för deras närstående. Dessa föreningar kan ofta ge såväl känslomässigt stöd som praktiska råd kring sexuella frågor. Kontaktuppgifter till patientföreningar kan du hitta på Cancerfondens webbplats [cancerfonden.se/om-cancer/patientforeningar](http://cancerfonden.se/om-cancer/patientforeningar).

Du kan också kontakta Cancerlinjen, telefon 020-59 59 59.

---

**Text:** Tina Nevin, leg barnmorska och auktoriserad sexolog (NACS), verksam inom cancerrehabilitering (NACS, Nordic Association for Clinical Sexology). Avsnittet "Om vissa cancersjukdomar": Gun Leander.

**Granskad av:** Docent Ola Bratt, överläkare vid urologiska kliniken, Sahlgrenska sjukhuset, Göteborg, Anna von Wachenfeldt, med dr, överläkare, onkologkliniken, Södersjukhuset, Stockholm och Aina Johnsson, med dr, socionom, Funktion hälsoprofessioner, enheten för psykosocialt kuratorsarbete inom cancer.

**Foto:** Scandinav bildbyrå

**Tryck:** Exakta Print, Borås. ISBN 978-91-88161-32-1.  
Reviderad 13:e upplaga, 2019.

## Tillsammans gör vi skillnad!

Cancerfonden är en fristående, ideell organisation utan statligt stöd. Vårt arbete är helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag. Vi finansierar varje år fler än 500 forskningsprojekt som alla bär på hopp om att bidra till vår vision: att besegra cancer!

**Vill du också bidra till vårt arbete?  
Bli månadsgivare på [cancerfonden.se](http://cancerfonden.se)**





# CANCERFONDEN

## TILLSAMMANS MOT CANCER

Cancerfondens vision är att besegra cancer. Genom att finansiera den främsta forskningen, sprida kunskap om cancer och påverka beslutsfattare i viktiga frågor, arbetar vi för att färre ska drabbas och fler ska överleva. Sedan 1951 har vi delat ut 11 miljarder kronor till de främsta forskningsprojekten i Sverige.

**Cancerfonden** | 101 55 Stockholm

Besök: David Bagares gata 5 | Telefon 020-59 59 59

Plusgiro 90 1986-0 | Bankgiro 901-9514 | [cancerfonden.se](https://cancerfonden.se)