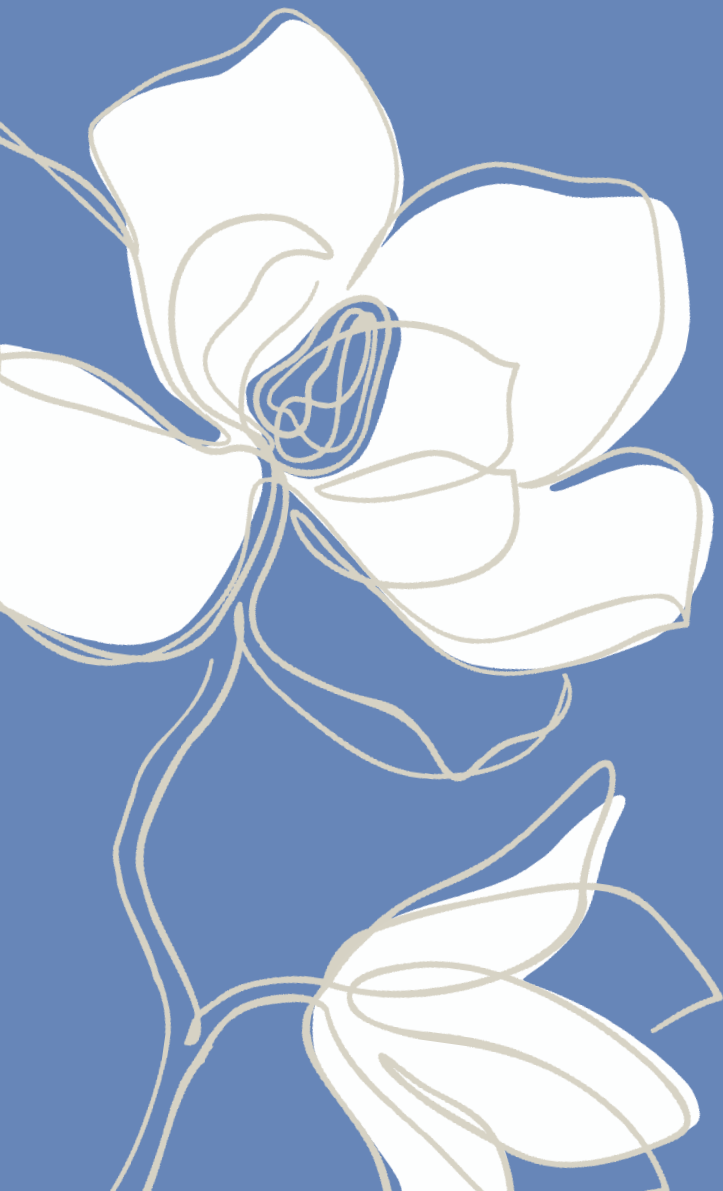


AleahCare

DIN GUIDE FÖR SEXUELL HÄLSA VID
Gynekologisk Cancer



INLEDNING

”- Ska det behöva vara så här resten av livet? Ska jag ha så ont att jag inte ska kunna ligga med min man? Vi hade bästa sexlivet innan cancer, och nu har jag ingen lust att iens försöka längre. Jag vill ju kunna njuta igen, men det känns som om det är kört. Du är mitt sista hopp.”

Orden kom från en patient vid det första mötet med sjukhusets sexualrådgivare, och svaret var enkelt:

- Nej, det är inte kört. Och om du vill, så kan vi jobba tillsammans så att du kan hitta sätt att njuta”.

Kvinna 40 år, behandlad för gynekologisk cancer.

Text: Tina Nevin, leg. Barnmorska, Auktoriserad specialist och handledare inom sexologisk rådgivning (NACS, Nordic Association of Clinical Sexology) med mångårig erfarenhet inom cancerrehabilitering.

Faktaansvarig: Annika Lindström, med dr, gynekolog och Ruth S Hermansson, med dr, gynekolog och gynonkolog.

Faktaunderlag: Nationellt vårdprogram – cancerrehabilitering, 2021-02-01, Version 3.0 samt olika vårdprogram för gynekologisk cancer.
<https://kunskapsbanken.cancercentrum.se>.

Utgiven av Aleah Care

Kontakt: info@aleahcare.com

Form: Victoria Bergmark Design

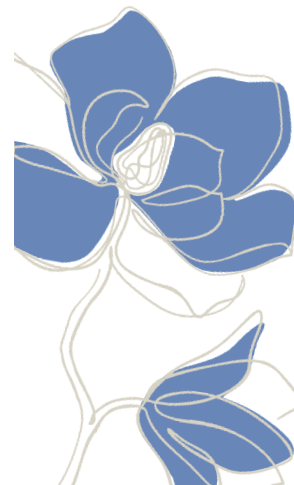
©2022 Aleah Care, Stockholm

Kopieringsförbud: Denna folder är skyddat av lagen om upphovsrätt.

Kopiering är förbjuden.

Även om det kan upplevas avlägset eller nästintill omöjligt, att kunna uppleva lust och sexuellt välbefinnande, går det att nå dit. Med hjälp av samtal, undersökningar, behandlingar och egen omvårdnad, återfick paret lusten och möjligheten att njuta av sexlivet tillsammans igen.

Den här skriften är tänkt som en guide och som inspiration för dig som genomgår behandling eller har avslutat behandling mot gynekologisk cancer.



SEXUELL HÄLSA

Sexuell hälsa handlar om hur du mår i din sexualitet. Sexuell hälsa kan beskrivas som ett tillstånd av fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt välbefinnande, oavsett om du är frisk, sjuk eller har nedsatt funktionsförmåga.

Sexualiteten är en del av din identitet, din livsenergi och ett grundbehov som finns inom dig hela livet. Dina behov av att njuta, känna lust eller längta efter närhet kan variera i styrka. Hur du mår påverkas av dina erfarenheter, och det är din upplevelse som är viktigast. Det är härifrån vägen börjar, till din sexuella hälsa och välbefinnande i livet.

”Sexuell och reproduktiv hälsa definieras som ett tillstånd av fysisk, känslomässigt, psykiskt och socialt välbefinnande i förhållande till alla aspekter till sexualitet och reproduktion.”

Nationellt vårdprogram – cancerrehabilitering, sid 39.

GYNEKOLOGISK CANCER

Gynekologisk cancer kan angripa både yttre delar som blygdläppar och inre delar som äggstockar, äggledare, livmoder, livmoderhals och vagina.

HUR KAN DU DRABBAS?

Cancern drabbar den del av kroppen som för de allra flesta förknippas med sexualitet, fertilitet och kvinnlighet. Hur du påverkas kan bero på vilken typ av cancer du har fått och vilken behandling du behöver. Men det beror också på vilka erfarenheter du bär med dig, hur trygg du känner dig i din sexualitet, hur du mår i ditt sociala liv, om du har önskemål efter barn eller inte och hur du upplever ditt liv i stort.

CANCERBEHANDLING

För att du ska få den bästa vården kan det behövas en kombination av olika behandlingar, som alla kan ge mer eller mindre svåra effekter på din sexuella hälsa. Du kan påverkas på en gång eller långt senare i livet.

Kirurgiska ingrepp innebär att olika delar opereras bort, i de flesta fall livmodern, äggstockarna och äggledarna. Det blir inte något tomrum efteråt eftersom det finns andra delar som fyller ut platsen, men det kan kännas annorlunda. Skadas nerver, kan känsel och kontroll av olika funktioner minska eller försvinna. Opereras dina äggstockar bort, försvinner produktionen av dina könshormoner och du hamnar direkt i klimakteriet, om du inte redan är förbi klimakteriet. I vissa fall finns det möjlighet att få hormonbehandling för att ersätta bortfallet. Dels kan du erbjudas östrogen med eller utan gestagen, en systematisk behandling som påverkar hela kroppen, dels lokalt östrogen. Båda kan med fördel kombineras tillsammans med icke hormonell behandling.

Strålbehandling kan ge biverkningar direkt eller långt senare i livet. Även om ett specifikt område strålas, kan omgivande delar såsom urinvägar och tarm påverkas. Du kan få problem med diarré, förstoppning, gaser och urinträngningar. Läckage av både urin och avföring är mindre vanliga biverkningar. Äggstockarna, vaginan och de yttre delarna kan också påverkas av strålbehandlingen.

Cytostatikabehandling kan orsaka att äggstockarna minskar produktionen av könshormoner, precis som efter strålning. Andra biverkningar, som också är vanliga under behandlingen och en tid efteråt, är illamående, förstoppning, diarré, värk, håravfall på hela kroppen, sår och irritation på slemhinnor i mun och underliv mm. Det kan vara svårt att få i sig näring, och viktminskning kan bli bekymmersamt. Att känna sig otroligt trött och orkeslös, fatigue, är också en biverkan som påverkar livskvalitén.

SEXUELL REHABILITERING

Sexuell rehabilitering är en viktig del i all cancerbehandling och finns som hjälp för dig och eventuell partner. Den mesta rehabiliteringen kan du säkert göra själv, men det finns stöd på vägen. Eftersom det finns många olika biverkningar, kan du behöva hjälp av olika specialister inom sjukvården. Våga fråga och be om hjälp. Ta kontakt med sjukvården när du har behov av stöd och ta reda på vad som erbjuds. Det finns också patientföreningar som kan ge stöd och information.

TRÄNA KROPPEN

Fysisk aktivitet är något av det mest hälsosamma och välgörande du kan ta till. Så när du har möjlighet, rör på dig. Gör det till en vana att gå ut på promenader ensam eller tillsammans med någon. Styrketräning kan också bidra att behålla och förbättra din hälsa. Yoga är en träningsform där du både har fokus på styrka och smidighet tillsammans med en tydlig närvaro. Ta reda på vilken träning som känns bäst för dig.

Lika viktigt som att träna, är det med återhämtning och att ge sig själv tid att slappna av. Fundera på vad du behöver för att återhämta dig. Förutom att vila, så kan massage, avslappning, mindfulness eller olika närvaroövningar vara bra.

TRÄNA HUDEN

Huden är fylld med nervtrådar som kan stimuleras på olika sätt. Genom att beröra huden hjälper du till att frisätta det som kallas våra må-bra-hormoner. Låt dina fingrar gå på upptäcktsfärd och leta efter områden på kroppen som känns extra sköna. Om underlivet inte är delaktigt i ditt sexuella välbefinnande har du en hel kropp att utforska. Prova att stimulera munnen, ansiktet, huvudet, halsen, nacken, örsnibbarna, bröstet, magen, rumpan, armarna, dina händer och fötter, alternativt att du låter någon annan massera dig.

VÅRDA VAGINAN

Precis som munnen behöver vaginan vara fuktig för att må bra. Är du torr i munnen kan du dricka eller suga på en tablett så att det känns bättre. Är din vagina torr behöver den också hjälp, något som kan lindras med lokal östrogenbehandling och ett bra glidmedel, alternativt en intimolja. Lokalbehandling med östrogen kan ges livet ut och vara av stort värde för både sexlivet och behandling av urininkontinens samt för att minska risken för urinvägsinfektion och urinvägskatarr.



Aleah Cares Oljebaserat glidmedel är vårdande och motverkar torra och sköra slemhinnor i vaginan. Helt hormonfritt, tillverkat i Sverige och innehåller endast godkända och naturliga råvaror.

Gör det till en vana att varje dag smörja in vaginan med Aleah Cares Oljebaserat glidmedel som även fungerar som en vårdande intimkräm, och som med fördel också kan kombineras med hormonbehandling. Du kan antingen använda dina fingrar eller en vaginalstav som du smörjer och för in.

Det finns också slidpiller som kan stärka slidväggarna och öka fuktigheten, och som du kan kombinera med glidmedlet för bästa resultat.

”Cancerrehabilitering syftar till att förebygga och reducera de fysiska, psykiska, sociala och existentiella följderna av cancer-sjukdom och dess behandling. Rehabiliteringsinsatserna ska ge patient och närstående stöd och förutsättningar att leva ett så bra liv som möjligt”, sid 9.

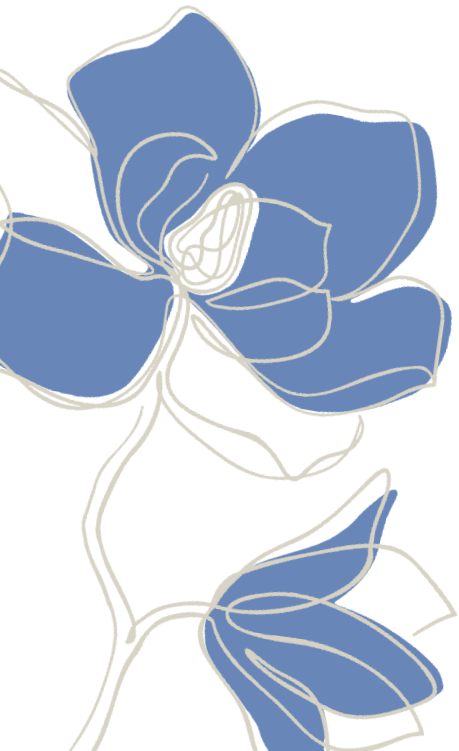
Alla patienter med cancer ska erbjudas cancerrehabilitering under hela vårdprocessen, enligt 8 kap. 7§ Hälso- och sjukvårdslagen (2017:30), sid 5,

Nationellt vårdprogram – cancerrehabilitering, 2021-02-01, Version 3.0.

TRÄNA BÄCKENBOTTEN

”En elitidrottare som drabbades av gynekologisk cancer kom på att det faktiskt fungerade att knipa och på så sätt träna musklerna i bäckenbotten. Även om det var det enda som fungerade under en tuff cytostatika behandling, räckte det just då.”

Kvinna 40 år, behandlad för gynekologisk cancer.



Bäckenbotten består av några av de viktigaste musklerna i vår kropp. De har förmågan att slappna av och öppna upp för att ta emot eller släppa ut. De har förmågan att stänga igen för att hålla kvar.

Bäckenbotten består av muskler som kan liknas vid ”hängmattor” i olika lager och riktningar. Det är ett nätverk av muskler och vävnader som har förmågan att bära upp och stödja dina inre organ, som urinvägarna, könsorganen och tarmarna. Din bäckenbotten ser också till att kroppen är stabil och stadig. För att allt ska fungera finns ett unikt samarbete med magens muskler, så att du kan slappna av eller spänna olika delar.

När förmågan har försämrats av olika behandlingar behövs regelbunden träning, omvårdnad och uppskattning så att din bäckenbotten och hela kroppen får en bättre hälsa. När du tränar din bäckenbotten ökar du blodcirkulationen och känsligheten för beröring. Prova att spänna din bäckenbotten och sedan slappna av långsamt och rytmiskt för att sedan öka takten.

Muskelstyrka, snabbhet och uthållighet är viktiga träningstekniker för vaginans omgivande muskler och för att motverka urin- och avföringsläckage. Med starka bäckenbottenmuskler finns också möjlighet att underlätta upplevelsen av sexuellt välbefinnande och orgasm.

Om du har svårt att känna dina muskler, är det bra att ta hjälp av specialist inom rehabilitering. Du kan även få inspiration och tips på träningsprogram på bland annat 1177 Vårdguiden, Svensk sjukvårdsupplysning.

TRÄNING FÖR EN STARKARE BÄCKENBOTTEN

Boka tid: Även om vi vet hur bra det är att träna, är det lätt att låta annat komma emellan. Ett sätt att skapa rutiner är att ha en träningsdagbok där du bokar in tider och noterar hur du tränar och hur din muskelstyrka ändras.

Hitta andningen: Se till att du har en skön plats att ligga på. Ligg på rygg och lägg händerna på magen. Andas in och känn om magen reser sig på inandningen och sjunker på utandningen - då andas du rätt. Du kan även sitta på en stol om det känns bekvämare.

Hitta dina muskler: Fokusera på området mellan svanskotan och blygdbenet. Börja bakifrån med att knipa ändtarmsöppningen (som om du vill förhindra en fis). Fortsätt till slidan, sedan urinröret (som att inte kissa på sig) och avsluta mot klitoris. Dra in magen för att få extra styrka när du lyfter alla muskler inåt och upp mot diafragma som är en viktig magmuskel. Den här träningstekniken brukar kallas blixtlåset för att illustrera hur bäckenbottenmusklerna stänger igen bakifrån och framåt. Träna inte med att stänga av strålen när du kissar, eftersom det stör urinblåsan.

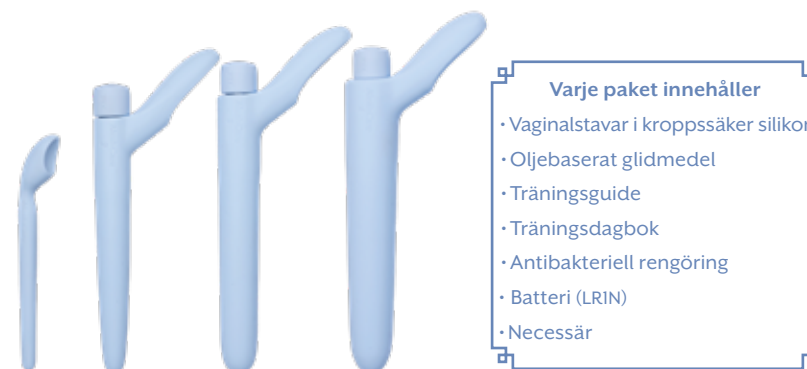
Träna styrka: Tänk på blixtlåset, ta i så mycket du orkar och känn hur du lyfter upp "hela paketet". Håll i 5 sekunder och släpp sakta ner dina bäckenbottenmuskler. Slappna av lika länge så blodflödet kan syresätta musklerna. Upprepa övningen fem till tio gånger.

Träna uthållighet: Ta i ungefär hälften så mycket som när du tränar styrka. Börja med att hålla spänningen i 10 sekunder och öka successivt tiden upp till en minut. Glöm inte att andas lugnt. Den här övningen kan du göra lite nu och då under dagen.

TRÄNA VAGINAN

Ta reda på vilken typ av rehabilitering som din vagina behöver och hur snart efter behandling du kan börja rehabiliteringen. Har du fått specifika råd av din vårdkontakt är det viktigt att du följer dessa.

För att behålla slidväggarnas förmåga att tänjas ut, behövs regelbunden träning under en längre tid. Det hjälper dig att förbättra elasticitet och motverka att slidväggarna blir strama eller i värsta fall växer ihop, vilket kan ske efter en strålbehandling mot bäckenområdet. Vi rekommenderar tänjningsövningar med vaginalstavarna från Aleah Care.



Vaginalstavarna från Aleah Care är utvecklade i samråd med patienter och medicinska specialister inom svensk sjukvård och finns i fyra olika storlekar. De är tillverkade i silkeslen kroppssäker silikon och utformade för att följa slidans unika form. Vibrationen i stavarna stimulerar blodcirkulationen i bäckenbotten, vilket är positivt för vävnaden. Rådgör med din vårdgivare vilken stav du ska börja med. **Aleah cares Vaginalstavar erbjuder i fyra paket:** Paket 1: Vaginalstavar 1–2, Paket 2: Vaginalstavar 2–3, Paket 3: Vaginalstavar 3–4, Paket 4: Vaginalstavar 1–4

Hur ofta du ska träna, skiljer sig från person till person. Det bästa är att du följer de råd du fått av din vårdkontakt och att du tar den tid du behöver. För desto mer hänsyn du tar till din kropp, desto bättre kommer din kropp svara på träningen.

TRÄNING MED VAGINALSTAV

Hitta en bekväm position så att du kan nå slidmynningen och samtidigt slappna av. Ta några djupa andetag och slappna av i ditt underliv så mycket som möjligt.

Smörj in slidmynningen och din vaginalstav med det oljebaserade glidmedlet från Aleah Care. För långsamt in vaginalstaven så långt som det känns bekvämt. Om det gör ont är det bara att dra ut staven en bit tills det slutar göra ont. Andas några djupa andetag och försök slappna av i din bäckenbotten.

Prova igen och för sakta in staven, lite i taget, tills staven kommer ända in till botten av slidan. När du blivit van vid staven, kan du föra den i en lätt cirkelrörelse för att tänja ut väggarna. Pressa sedan försiktigt inåt för att tänja på djupet.

Använd vibrationsfunktionen – om du vill – så stimulerar du blodcirkulationen, vilket har en positiv inverkan på rehabiliteringen.

När du har tränat i minst 5 minuter kan du långsamt dra ut vaginalstaven och vila. Avsluta med att spänna bäckenbottenmusklerna några gånger och slappna av emellan.

Rengör staven efter användning.

Det här är även en bra träning, efter klimakteriet eller om du inte har omslutande sex, som samlag, under en längre tid.

TRÄNA ORGASMTEKNIK

"Jag kan vakna ur en härlig dröm mitt i en orgasm, men när jag är vaken så har jag inte hittat koden ännu. Jag tänker träna mentalt tills jag kan "komma" i tanken."

Kvinna 50 år, efter vulvacancer.

Orgasm är en känsla som bara du kan definiera. Det är din "skönkänsla" och ditt välbefinnande. Känslan kan uppnås på många sätt, och du har en enorm förmåga att tänka dig till orgasm precis som kvinnan i citatet. Hur känslan upplevs är helt individuellt och du kan behöva prova dig fram till vad som fungerar för dig.

Förutom tanken, kan fysisk beröring av dig själv eller av någon annan, vara ett sätt att uppleva tillfredställelse. Välj olika områden på kroppen som du ger extra uppmärksamhet. Du kan prova att använda munnen, fingrarna eller kanske en känslighetsolja eller något intimhjälpmedel.

Om cancerbehandlingen försämrat förmågan att reagera på beröring och du kanske är van att stimulera klitoris för att uppleva orgasm, kan du prova med ett sexhjälpmedel som ger dig en starkare stimulering. Det finns till exempel massagestavar och lufttrycksvibratorer som kan fungera.

I vaginan finns också olika områden som kan vara mer eller mindre känsliga för stimulering. Känsligheten är individuell och du behöver prova dig fram till vilken stimulering du tycker om och var det känns skönast. Fantasin är din enda begränsning och det fantastiska är att du kan flytta på den gränsen för hur du vill skapa din egen upplevelse.

TANKEÖVNING: OMTANKE OM DINA TANKAR

Börja med att boka tid med dig själv – för dig själv. Skapa ditt eget utrymme, din egen plats, där du är ostörd.

Skriv upp en positiv tanke som du kan säga högt till dig själv. När du repeterar samma tanke, medvetet och fokuserat, skapas nya tankebanor. Träna på att formulera ljusa och hoppfulla tankar och att släppa tankar som känns negativa och hopplösa. Är det något du kan behöva förändra för att må bättre? Bara du vet svaret.

Varför inte börja skapa egna vanor i omtanke och säga till dig själv: ”Jag är värd att må bra!”

Det kan kännas löjligt i början, men varför inte prova och göra det med ett leende? Forskning inom neurovetenskap har visat vilken fantastisk mental förmåga människan har, hur dina tankar kan påverka ditt mående. För när du repeterar samma mening ofta, medvetet och fokuserat, skapas nya tankebanor.

Pröva sedan andra meningar, till exempel: ”Jag kan njuta i min kropp och min sexualitet” eller ”Jag älskar mig”. Formulera gärna fler meningar som passar dig. Det ska vara meningar som stärker din självkänsla och lusten till sexuellt välbefinnande. Avsluta med att tacka dig själv för att du ger dig den omtanke du så väl förtjänar.

TANKEÖVNING: OMTANKE OM DITT UNDERLIV

Börja med att boka tid med dig själv – för dig själv. Skapa ditt eget utrymme och plats där du är ostörd.

Underlivet är den del av vår kropp som förknippas med sexualiteten för de allra flesta av oss och i samhället i stort. Cancerbehandlingen kan ha varit tuff och nu är det tid att ge omtanke om ditt underliv. Om du inte redan har ett namn på ditt underliv så kan det vara en start. Kanske är det dags att säga ”Hej” till ditt underliv och ta kontakt på ett kärleksfullt sätt?

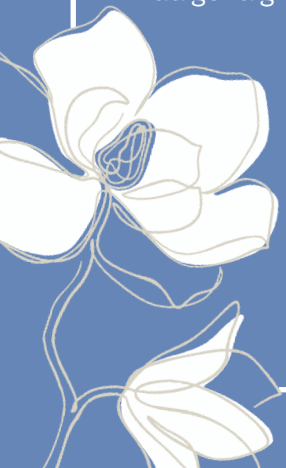
Skapa en vana att ligga bekvämt och beröra dig själv. Ta några djupa andetag och känn att du är närvarande. Börja med att låta din hand vila på blygdbenet med fingrarna mellan benen. Bara håll och notera vilka känslor som kommer upp. Om du har svårt att röra ditt underliv, börja med andra platser på din kropp som känns mer bekväma.

När du är redo att möta ditt underliv, låter du dina fingrar massera underlivet med lätta rörelser. Använd gärna Aleah Cares Oljebaserat glidmedel som en vårdande intimoolja.

Om du inte tittat på ditt eget underliv i en spegel förut och om det känns bra, så gör det nu. Det är du. Det viktiga är att du gör allt i din egen takt och släpper alla prestationskrav, för det är din unika väg och du bestämmer.

Som avslutning kan du tacka ditt underliv för att underlivet är en fantastisk del av dig.

Tacka sedan dig själv för att du ger dig den omtanke och omvårdnad som du så väl förtjänar.



TALA MED NÅGON

Det kan vara värdefullt att få stöd med att strukturera tankar och känslor, att bearbeta de trauman som påverkar dig och släppa det som hindrar dig från att känna sexuell tillfredsställelse. Unna dig att prata om din situation, dina tankar och känslor men också om din självbild kring kroppen och dina existentiella funderingar.

*”Att läka betyder inte att skadan aldrig skett,
det betyder att den inte längre påverkar ditt
liv och välmående.”*

HITTA EN NY RELATION

Vid en cancersjukdom är det mycket som förändras. Du kanske börjar reflektera över dina relationer, både till dig själv och till andra.

RELATIONEN TILL DIG SJÄLV

Ibland kan du behöva stanna upp och fokusera på dig själv som individ för att hitta din egen identitet. Fundera på hur du ser på dig själv: Vem är du idag och hur tror du att din omgivning ser på dig?

Det finns inget svar som är rätt eller fel utan svaren finns inom dig, om du lyssnar inåt. Det handlar om att hitta en ny relation till sig själv. Du har förmågan och möjligheten, men ibland kan det hjälpa med samtal som stöd. Låt det vara någon du litar på, någon som ger dig en trygg plats där du får utrymme att fundera ut vem du är och vilka unika behov och förmågor du har. Fundera över vilket stöd du behöver. Sjukvården kan erbjuda samtal med psykoterapeut, sexolog, psykolog, kurator eller annan stödperson.

RELATIONEN TILL DIN PARTNER

Lever du i en relation, kan det bli utmaningar i förhållandet. Kommunikationen är viktigt att vårda och utveckla tillsammans. Det är också bra att ni tillsammans får information om vilka biverkningar du kan få av dina behandlingar. Situationen är helt ny för er och fylld med många känslor och tankar.

Ni kanske har fått svårt att prata med varandra. Du kanske undviker närhet till din partner för att inte ge förväntningar på sex. Din partner kanske undviker dig för att du inte ska känna press. Det kan kännas omöjligt att prata om det svåra, vilket i sin tur kan få dig att tro att din partner tycker att du är oattraktiv. Och ju längre detta pågår så blir din självkänsla allt sämre och när ni inte tar er tid till att prata öppet med varandra glider ni isär.

Ett sätt att vårda en relation kan vara att turas om att ge och ta emot skön massage. Det kan vara välgörande och samtidigt utmanande för dig att bestämma hur du vill ha det och bara ta emot utan att ge tillbaka. Men det kan kännas lättare om du vet att nästa gång är det din tur att bara ge och din partner får ta emot.

Viktigt är att ingen av er gör något som känns obehagligt eller fel för den andre. Det handlar om att skapa nya stunder av välbefinnande som upplevs läkande för båda. Att få passivt ta emot, och att aktivt ge, utan att ha några förväntningar på din partner kan också bli en positiv väg mot nya sätt att njuta. Har ni svårt att hitta närheten till varandra be om hjälp. Ibland kan några samtal göra stor skillnad.

SLUTORD

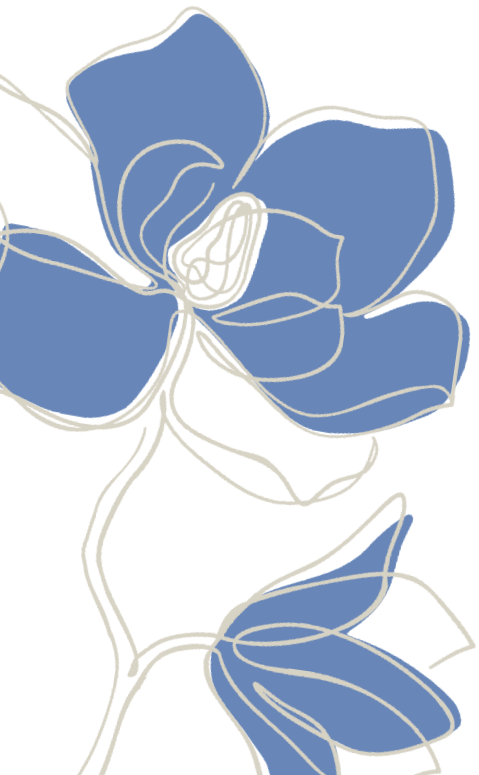
Vi hoppas att vi har väckt din nyfikenhet och viljan att ta hand om hela dig, din kropp och dina känslor. Kanske har du fått med dig nya tankar om hur du kan gå vidare.

Även om det känns konstigt och svårt med övningarna, ge inte upp. Prova dig fram i din egen takt. Det kommer att gå lättare efter hand för att slutligen bli en självklar och viktig del i ditt liv.

Vi vill att du tänker positiva tankar om dig själv och lär känna dig själv ännu mer. Att du älskar dig själv för just den du är. Att du tackar dig själv för att du ger dig den omtanke och omvårdnad som du så väl förtjänar.

Sluta aldrig vara nyfiken på livet!

Med omtanke, Aleah Care.



Vill du veta mer:

www.aleahcare.com

www.pistill.se

www.gyncancer.se

www.gyncancerforbundet.se

www.cancerrehabfonden.se

www.cancercentrum.se

www.eftercancern.se

www.cancerfonden.se

www.l177.se

www.ungcancer.se

www.cancer.se

www.svenskaodemforbundet.se

Aleah Care

Aleah Care erbjuder högkvalitativa rehabiliteringsprodukter och intimvård så att kvinnor med cancer, underlivssmärta, förlossnings-skador eller klimakteriebesvär kan återfå en god underlivshälsa och livskvalitet.

I nära samarbete med medicinska specialister och patientföreningar erbjuder Aleah Care även professionell rådgivning och utbildning för både privatpersoner och vårdgivare.

Varmt välkommen att besöka oss på aleahcare.com för mer information, rådgivning och inköp av kvalitetsprodukter som berör din sexuella hälsa och ditt välbefinnande.

Vid frågor kontakta oss på info@aleahcare.com

SEXUELL HÄLSA OCH
VÄLBEFINNANDE GENOM LIVET

