

# Når seksualiteten skal genfindes

Tekst og foto af Britt Nørbak, journalist

**Det er tabubelagt, at man som brystkræftpatient kan opleve, at sexlivet går ned ad bakke eller helt i stå. De seksuelle udfordringer kan dog afhjælpes, og det begynder med en åben og ærlig kommunikation.**

Brystkræft påvirker sexlivet hos langt de fleste patienter. Det mener Else Olesen, der er frivillig rådgiver hos Kræftens Bekæmpelse og uddannet sygeplejerske, sexolog og parterapeut. Som sygeplejerske på blandt andet mammakirurgisk afdeling oplevede hun, hvor svært personalet har ved at tale med patienterne om sex og samliv.

- Personalet bliver ramt på deres egen blufærdighed. De føler ofte ikke, at de har den rette viden om brystkræft og seksualitet, men man behøver ikke at være ekspert for at tale med brystkræftpatienter om sex. Emnet er så tabubelagt, at patienten kan føle lettelse, når blot hun får at vide, at det er helt normalt at opleve seksuelle udfordringer, siger Else Olesen. Tre af hendes veninder har haft kræft, to af dem brystkræft, og alle kvinderne oplevede efterfølgende seksuelle udfordringer.

- Der er forskellige grunde til, at der opstår seksuelle problemer. De største årsager kan være tørre slimhinder, at man er kommet i for tidlig overgangsalder, og at man har fået fjernet et bryst og dermed ændret kropsbillede. Andre årsager kan være træthed, kvalme, depressive tendenser, at man er ked af at mangle sit hår, eller at brystet er væk, og at man føler at have mistet sin kvindelighed. Yderligere årsager kan skyldes omgangskredsen, som nogle oplever har en manglende forståelse for ens situation. De siger, at det er ligegyldigt, at

sexlivet er gået i stå, når bare man har overlevet brystkræften. Samtidig bombarderes vi med sex i medierne, hvor det oftest er smukke, unge og raske mennesker, der bliver afbilledet. Det påvirker alt sammen psyken, forklarer Else Olesen.

## Det handler om kommunikation

Hvordan finder man så hinanden igen efter brystkræft? Ifølge Else Olesen er nøgleordet kommunikation.

- Det vigtigste er, at man snakker om den nye situation og de eventuelle problemer. Det er svært at komme i gang med sex efter et behandlingsforløb. Selv om kvinden har vist manden sit ar, betyder det ikke, at sexlivet kommer til at køre på skinner. For der er forskel på at stå topløs på badeværelset og børste tænder og at vise sig frem for sin mand i erotisk sammenhæng efter en brystoperation. Måske er sexlivet gået i stå, fordi manden udviser misforstået hensyntagen og ikke tør at bringe emnet på banen af angst for at såre hende. Det kan få kvinden til at tro, at han ikke længere er interesseret i hende, og så kan tingene gå i hårdknude. Kvinden har brug for at mærke, at manden stadig ser hende som kvinde, selv om hun er skaldet og mangler et bryst. Desuden er det en god idé at tale om, hvad man hver især opfatter som sex. Intimitet kan være lige så værdifuldt for begge parter som et decideret samleje, så det at røre lidt ved hinanden og holde om hinanden, uden at det skal ende med samleje, er for mange par nok i starten.

## De erogene zoner

Nogle kvinder har forståeligt nok overhovedet ikke lyst til sex hverken under eller efter behandlingsforløbet. Men hvis de har lyst til at få lyst, kan der ifølge Else Olesen gøres meget.

- Det handler om at genfinde sin seksualitet. Det kan blandt andet gøres i badet. Man skal jo vaskes alligevel, og i den forbindelse kan man røre ved sit brystparti og mærke, hvordan det nu føles. Man kan også massere sin krop og være opmærksom på, hvordan man oplever berøringen. Måske finder man nye erogene zoner, for de kan ændre sig gennem behandlingsforløbet. Hvis kvinden ikke ved, hvor hendes erogene zoner sidder, eller ikke har en fornemmelse af, hvad hun kunne tænke sig seksuelt sammen med manden, er det endnu sværere for manden at finde ud af det, udtaler sexologen. Hun synes, at det er helt i orden, hvis man ikke har lyst til sex, og man skal ikke føle sig presset. Dog er det vigtigt at sætte ord på og fortælle partneren, at den manglende sexlyst fx skyldes behandling, træthed og senfølger, og altså ikke er en personlig afvisning af ham.

*Livet har så stor værdi.  
Lev det, før det er forbi.*



- Kvinden kan sige til manden, at hun godt ved, at han savner sex, og de kan i fællesskab finde alternativer og dermed flytte fokus fra den manglende sex. På den måde vil de opleve nærhed og intimitet, indtil sex bliver aktuelt igen - i stedet for oparbejdede frustrationer og sårede følelser. At give hinanden massage er også en måde at være intim på. Man kan nusse hinanden og bare ligge sammen, for på det seksuelle område gælder det også, at man skal kravle, før man kan gå, konstaterer Else Olesen.

### Forskel på mænd og kvinder

Når Else Olesen som frivillig rådgiver i Kræftens Bekæmpelse rådgiver par om deres sexliv, er det om helt almindelige problemer.

- Mange vil gerne vide, hvordan de sætter ord på deres behov. Manden vil typisk vide, hvordan han kan vise kvinden, at han elsker hende, når hun har svært ved at tro, at hun stadig er attraktiv. En sexolog kan rådgive om de udfordringer, der rammer parforholdet under og efter sygdom, og hvordan man kan tackle det. En sexolog kan også give mere praktiske råd omkring sexlegetøj og glidecreme. Det er vigtigt at understrege, at glidecreme ikke betyder, at man ikke er god nok. Det er helt normalt

at bruge glidecreme i USA, hvor vi i Danmark tror, at det kun skal bruges, når noget ikke fungerer. Glidecreme bør opfattes som et krydderi i samlivet, som både kan bruges til manden og kvinden.

Else Olesen påpeger, at man kan være nervøs for at skulle præstere, så man bør ikke have for store forventninger til hinanden.

- Det kan være en god idé at skemalægge sexlivet, for det sker ikke af sig selv. Det er også okay at gå i gang, selv om kvinden ikke føler lyst. Generelt kan mænd tænke med det samme, hvorimod kvinder har brug for lidt længere tid for at mærke deres lyst fx via massage eller decideret forspil. Med tålmodighed, ærlig og kærlig kommunikation, og måske nogle hjælpemidler, kan sexlivet sagtens komme til at fungere igen, understreger sexologen.

*Else Olesen holder foredrag på DBO's årsmøde i marts 2013. Hun er aktuell med bogen 'Når kærlighed bliver svær – Om sygdom og seksualitet'. Læs mere på [www.elseo.dk](http://www.elseo.dk).*

*Else Olesen sælger erotiske hjælpemidler i webshoppen [www.purepassion.dk](http://www.purepassion.dk)*

*dbobladets læsere får 10% rabat på alle køb. Skriv koden 'DBO' i feltet 'dine kommentarer', så fratrækkes beløbet, når ordren behandles.*

### Gode råd

- Kommuniker og sæt ord på det, I har behov for
- Brug positive vendinger, når I kommunikerer. Ingen vokser af kritik
- Prioriter sex. Det kommer ikke af sig selv
- Hav ikke for store forventninger til dig selv eller din partner
- Bliv fortrolig med din egen krop
- I behøver ikke at starte, hvor I stoppede. Det er okay at begynde helt forfra.

### Et velkendt problem

En undersøgelse fra Örebro Universitetshospital i Sverige viser, at mange kvinder, der tager aromatasehæmmere, føler, at deres sexliv bliver hæmmet. Medicinen virker ved, at dannelsen af det kvindelige kønshormon østrogen bliver stoppet. 74% af kvinderne på aromatasehæmmere rapporterede, at