

 Kræftens Bekæmpelse

# Kræft og seksualitet





## Spørgsmål?

Ring til Kræftlinjen på

**80 30 10 30**

– eller kontakt en af Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over. Se kontaktoplysninger på side 58-61. Både kræftpatienter, pårørende og efterladte er velkomne til at bruge Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivningstilbud.

# Kære læser

Seksualitet er et eksistentielt behov for de fleste mennesker. En kræftsygdom kan påvirke parforhold, intimitet og sexliv.

Pjecen er skrevet til dig, der har kræft og til din eventuelle partner. Fokus er på, hvordan du kan skabe eller genskabe forholdet til din egen krop og seksualitet. Måske vil noget være langt fra, hvor du er lige nu. Det er helt ok. Brug det, som giver mening for dig og din situation – og tøv ikke med at opsøge rådgivning og hjælp, hvis du har brug for det. Du er altid velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelse. Se side 55-61.

Venlig hilsen  
Kræftens Bekæmpelse





# Når kræft påvirker seksualiteten

For de fleste mennesker er sex og et seksuelt samliv en vigtig del af livet. Når man selv eller ens partner får kræft, oplever mange, at sex og det intime samliv træder i baggrunden eller ændrer karakter for en periode.

## Kræftsygdommen kan fylde meget

En kræftsygdom betyder for mange, at sex og det intime samliv træder i baggrunden for en periode. Energi og overskud går i høj grad til behandlingen for kræft. Tanker og følelser som angst, vrede og fortvivelse kan fylde meget og gøre det svært at finde overskud til sex og intimitet. Mange faktorer spiller ind. For nogle kan det virke forkert at have lyst til sex, når man selv eller ens partner er alvorligt syg. Kroppen kan også ændre udseende, og det kan være svært at acceptere og vænne sig til en forandret krop med f.eks. kun én testikel, ét bryst, ar fra behandlingen, overvægt, stomi eller måske tab af muskler eller hår.

## Ikke noget rigtigt eller forkert

Der er ikke en rigtig eller forkert måde at reagere på – det er individuelt, hvordan sygdom og behandling påvirker dig. Det kan også svinge over tid og fra dag til dag, hvordan du har det. Nogle vælger i perioder det seksuelle samliv fra og trives godt med det. For andre kan det være en positiv udfordring at bevare sexlivet. Nogle oplever, at et seksuelt samliv giver tryghed og nærhed. Det kan for nogle samtidig minimere følelsen af at være alene og styrke følelsen af at leve.

Et seksuelt samliv kan være mere og andet end samleje, orgasme og udløsning. Kram, samtaler, berøring og nærvær kan være med til at bevare intimitet og nærhed med din partner i et krævende kræftforløb, hvor sex måske er ubehageligt eller uoverskueligt.

## Prioritér jeres tid sammen

Hvis du har en partner, kan det være en hjælp at tale om, hvordan I begge har det, så I undgår at have forventninger til hinanden, som ikke kan indfries. Hvad der var dejligt og livgivende før kan virke modsat nu. Derfor kan det være godt at dele jeres bekymringer og sammen finde måder at bevare intimiteten. Forsøg at prioritere tid sammen – og prioritér hinanden. I et krævende kræftforløb, er det ofte noget man skal beslutte sig for at finde tid til og f.eks. planlægge tidspunkter i kalenderen til at være sammen. Tiden går hurtigt med praktiske ting som at holde styr på behandlingen, få hverdagen til at fungere, tage sig af børn, familie, venner og arbejde. Det er kun jer som par, der ved, hvad det gode samliv er for jer, og hvad der giver mening lige nu. Forsøg sammen at finde ud af, hvad I har lyst til, og hvad der gør jer stærke sammen.

## Seksuelt samliv er ikke kun sex og samleje

Det kan være udfordrende at opretholde et seksuelt samliv under et sygdomsforløb. For at bevare, etablere eller genskabe nærheden kan du og din partner i stedet overveje at være sammen på andre måder. Seksuelt samvær er ikke altid ensbetydende med samleje – intimitet kan f.eks. også dyrkes ved at kysse, nusse, massere, bade sammen eller give ansigtsmassage. Prøv jer frem for at finde ud af, hvad der virker for jer. Seksualitet og seksuel sundhed har mange former. De fleste mennesker beskriver en god seksuel oplevelse som andet og mere end blot en fysisk tilfredsstillelse. Den seksuelle kontakt kan fungere som en kanal for udveksling af følelser, kærtegn og intimitet.



### SÆRLIGE PROBLEMSTILLINGER

Nogle kræftsygdomme som f.eks. kræft i underlivet, indre- og ydre kønsorganer, endetarm, prostata eller blære kan give konkrete fysiske problemer, der kan udfordre det seksuelle samliv. F.eks. rejsningsproblemer, tørhed i vulva og vagina, kortere vagina, nedsat evne til at opnå orgasme eller mindre mandligt kønshormon, som kan resultere i nedsat lyst. I afsnittet "Fysiske problemer" kan du læse mere om dette, og hvad der kan gøres. Oplever du problemer som disse, er det en god idé at tale med lægen eller sygeplejersken på hospitalet, da der her er mulighed for at få hjælp – lige som de kan henvise til hjælp. Du kan også gå til din praktiserende læge. De problemer, du oplever, oplever mange andre også. Vær derfor ikke bange for at spørge om hjælp.



***Sex ... Bum, bum, bum ... Er det noget, man spiser? Lige da jeg havde fået diagnosen, havde hverken jeg eller min kæreste lyst til noget som helst. I takt med at operationerne blev overstået, svarene blev bedre, og at jeg blev erklæret rask/symptomfri, fik min kæreste lyst igen. Men det gjorde jeg bare slet ikke. For hvordan er det lige, man føler sig attraktiv med et 17 cm langt sår på ryggen, 10 cm under armhulen og en arm, han slet ikke må komme i nærheden af – og mit højre bryst kunne han også godt holde sig helt fra!***

***De første par gange var meget: 'Nej, det må du ikke, det gør ondt.' Det var virkelig ikke særlig romantisk. Hurtigt gik det min kæreste på, at vores sexliv var lige så tørt som Saharas ørken. Sex eksisterede slet ikke i min verden, og det var en belastning for mig, at han havde lyst.***

***Vi er heldigvis gode til at snakke om det og fandt frem til en løsning. Min kæreste måtte ikke konstant nævne, hvor hårdt han syntes, det var, at Saharas ørken var endt i vores soveværelse. Og jeg skulle lægge mere op til kys og kærtegn, uden at det nødvendigvis skulle føre til mere. Et år efter diagnosen er vores sexliv på rette kurs. Der er sket en positiv ændring – i sexlivet, men også i vores forhold.***

*Kvinde, 27 år, modermærkekræft*

“

**Jeg lærte, at jeg ikke skulle være så bange for at blive afvist. Det var hårdt for min mand at acceptere, at han var uhelbredeligt syg, og derfor trak han sig væk fra mig rent følelsesmæssigt. Nogle gange havde han ikke overskud til vores seksualliv, han kunne måske ikke rent fysisk give så meget, fordi han var så syg, som han var, eller havde ikke det psykiske overskud. Her var det meget vigtigt, at jeg lærte at forstå, at det altså ikke havde noget med mig at gøre, det var ikke en afvisning, og det skulle ikke afholde mig fra at prøve igen. Men så kunne vi måske bare holde om hinanden eller ligge tæt sammen. Og det gav en stor trøst.**

*Kvinde, 57 år, pårørende til mand med spiserørskræft*

“

**Det er ikke fordi, vi ikke dyrker sex, men vi har meget mere fokus på nærvær og berøring. Vi er nok mere i dialog og er eksperimenterende i vores sexliv for at få opfyldt hinandens behov for fysisk nærvær. For os kan forholdet ikke bare køre på rutinen. Vi er nødt til at tale om, hvad vi hver især ønsker. I et almindeligt forhold er det måske ikke noget, man taler om over rødvinen fredag aften. Det er vi nødt til. Men man skal finde en balance, for det kan også være en belastning, at sexlivet hele tiden skal italesættes.**

*Mand, 52 år, prostatakræft*

“

*Jeg fik fjernet mit bryst, og selvom jeg ikke havde problemer med at tale med min mand om mine tanker, så havde jeg stadig svært ved at vise mig frem uden tøj på, og jeg havde mistet lysten til sex. Men en dag besluttede jeg mig for at tage mig sammen, nu skulle det være. Ikke noget med ned under dynen uden lys og alt det der. Så jeg tog et dejligt bad, smurte mig ind og fandt en af mine sexede natkjoler frem. Det gjorde lykke hos min mand. Han sagde, at han havde længtes sådan efter mig. Jeg skal stadig tage mig sammen, men jeg kan mærke, at det bliver lettere og lettere for hver gang. For mig har recepten været: Først og fremmest snak og dernæst viljen til at ville.*

*Kvinde, 62 år, brystkræft*



# Hvis du er single

Hvis du er single, kan du opleve at have brug for at lære din egen – måske forandrede – krop at kende frem for at have fokus på at finde en kæreste. Du kan også opleve at have mange tanker om, hvordan og hvor meget, du kan tale om din sygdom, hvis du møder en ny partner.

## Genfind din egen krop og seksualitet

Hvis du ikke har en fast partner, kan du måske i perioder miste håbet om at få et aktivt sexliv. Måske har du brug for at genfinde din egen seksualitet og seksuelle sundhed frem for at fokusere på at finde en kæreste. At prioritere stunder, hvor du er alene og kan udforske din krop, kan være en god måde at blive fortrolig med kroppen, efter den er forandret. I afsnittet 'Mærk din krop' på side 24 kan du læse mere om at lære din krop at kende (igen). Professionel massage, yoga, dans og body SDS kan også være gode måder at dyrke kropsopmærksomheden på og at mærke berøring af kroppen, uden at der er et 'krav om gengældelse'.

Det er en god idé at fastholde et socialt liv i det omfang, du magter, og give plads til gode oplevelser.

Hvis du bliver tiltrukket af et andet menneske, er det almindeligt, at der dukker en række tanker og overvejelser op. Måske har du været igennem en behandling, som gør, at du ikke længere kan få børn. Eller du er måske usikker på, hvad fremtiden bringer. Måske har du ikke helt fundet dig selv endnu og tænker måske, at du ikke har noget at tilbyde en ny partner. Det er alt sammen tanker, som kan have en stor betydning for dig, og som kan være svære at sætte ord på til andre. Det er også helt naturligt at opleve angst for at blive afvist eller ikke at kunne overskue den åbenhed, et nyt forhold kræver. Selvom det er svært, kan det være en god idé at give modparten en chance og forsøge at se mulighederne frem for begrænsningerne. Måske oplever personen ikke det, du bekymrer dig om, som et problem.

Du behøver ikke at fortælle om din sygdom og de tanker og følelser, du har omkring sygdommen på første date. Det er helt ok at tage det lidt hen ad vejen. Prøv at mærke efter, hvornår det føles rigtigt for dig. Forbered dig eventuelt på, hvad du vil fortælle og hvordan. Alt tager tid, og kunsten er at finde en balance, hvor du får det sagt samtidig med, at der er plads til de gode oplevelser.

Hvis et nyt forhold går i stykker, er det ikke nødvendigvis, fordi du har eller har haft kræft. Måske var kemien bare ikke rigtig – kræft eller ej.

For nogle er det befriende i en periode helt at undlade at fokusere på at finde en ny partner og i stedet vende fokus indad og gøre det, der er godt for dig. Fokuser på din familie eller venner og få gode oplevelser sammen med dem.



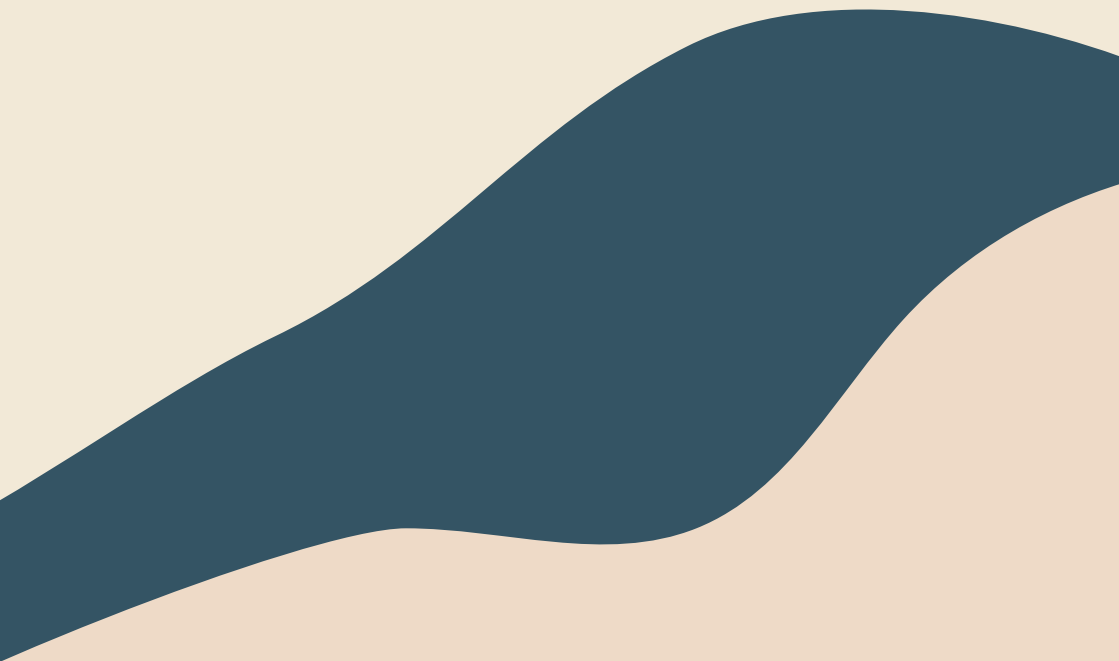
*Jeg er netop blevet opereret for brystkræft. Har fået en brystbevarende operation, og en af mine store bekymringer har været indgrebet i min kvindelighed. Jeg er single og drømmer stadig om at møde manden i mit liv. Selvom jeg skulle have brystbevarende operation, så kredsede mine tanker hele tiden om det ikke at være en rigtig kvinde – ikke smuk som kvinde. Den læge, som skulle operere mig, var meget omsorgsfuld, han sagde bl.a. til mig: 'Hvis du finder en mand, som kun ser dine bryster og ikke dig som person, så er han ikke god nok til dig'. Han har helt ret, og jeg har virkelig taget dette til mig. Her efter operationen er jeg rent faktisk ret tilfreds med mit 'nye' bryst. Men der ingen tvivl om, at jeg skal øve mig i at se, at jeg som person er smuk. Det er ikke hverken mine bryster, mit hår eller min bagdel, som manden i mit liv skal falde for, men hele mig – på godt og ondt.*

*Kvinde, 49 år, brystkræft*



***Jeg fandt ud af, da jeg sad der på sengen uden bukser og kiggede på de sørgelige rester af den samlede pakke – nemlig mig – at jeg aldrig ville blive den samme igen. Hvad ville pigerne sige til Einstein? Det hjalp mig rigtig meget at tale med andre unge mænd, der havde siddet med de samme bekymringer om fremtiden. Hvordan vil det påvirke min scorechance? Jeg skal i fremtiden have hjælp til at lave børn – de små kampsoldater er inaktive i en frostboks. Mærkeligt ...***

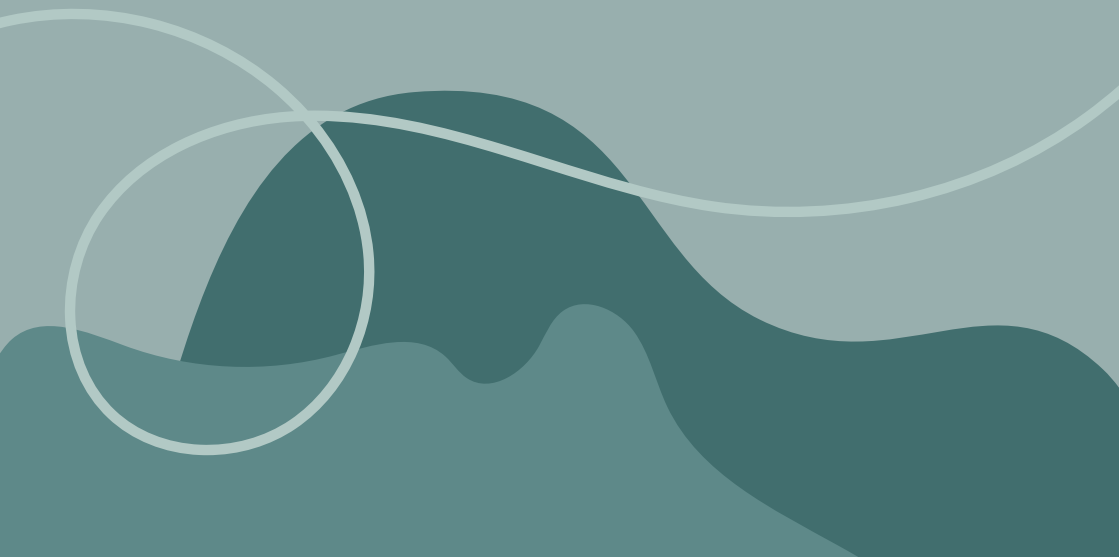
*Mand, 22 år, testikelkræft*





# Hvis du har en partner

Hvis du har en partner, er det en god idé at tale sammen om den nye situation, og hvordan den påvirker jeres samliv. Det kan måske være svært at tage hul på snakken, men det kan ofte være en hjælp til at forstå og støtte hinanden i situationen.



## Tal sammen

Selvom det kan være svært, kan det være en god idé, at du og din partner taler sammen om de vanskeligheder, I oplever. Mange misforståelser kan undgås, hvis I forsøger at fortælle hinanden, hvordan I oplever, at situationen påvirker jer og jeres sex- og samliv. Når tingene bliver mere konkrete, giver det ofte bedre mulighed for at finde en løsning, hvor I begge oplever, at jeres seksuelle behov imødekommes.

Mange oplever, at det er svært at sætte ord på de vanskeligheder, der har med sexlivet at gøre. For de fleste er sexlivet en privat sag, og det kan være vanskeligt at tale om og sætte ord på. Måske oplever du, at du ikke har et sprog for det. Du kan også være bekymret for at såre din partner eller for selv at blive såret. Både du og din partner gør jer måske tanker om, hvad den anden tænker. Hvis I begge er afventende, kan det blive en uheldig spiral, hvor I begge venter på, at den anden tager initiativet. Eller hvor I begge tager fejl af, hvad den anden tænker, og kommer til at handle ud fra forkerte forudsætninger. Spørg derfor i stedet. Måske har din partner nogle af de samme tanker og er ligeså påvirket af situationen, som du. Prøv at være så tydelig, som muligt, når du skal sætte ord på dine tanker. Så du ikke pakker tanker og behov for meget ind.

### HJÆLP TIL SAMTALEN

På side 17 finder du spørgsmål, der kan inspirere til at tage hul på samtalen om sex- og samliv, og hvordan det skal se ud i fremtiden. Søg eventuelt professionel rådgivning. I behøver ikke at have konkrete spørgsmål, I ønsker svar på. En rådgivningssamtale kan være med til at hjælpe jer i gang med at tale sammen om seksualitet. Det kan give et fælles sprog og gøre det lettere at sætte ord på jeres tanker. I kan eksempelvis få rådgivning hos en klinisk sexolog, en psykolog eller din læge. I kan også benytte Kræftens Bekæmpelses tilbud om gratis, professionel rådgivning. I kan få parsamtaler og individuel rådgivning i vores kræftrådgivninger og på Kræftlinjen på tlf. 80 30 10 30. Se kontaktoplysninger side 56.



“

*Min mand og jeg lavede et skilt som vi kunne hænge på døren til min hospitalsstue. 'Vil ikke forstyrres', stod der. Personalet respekterede det og syntes faktisk, at det var lidt morsomt. Det var en humoristisk idé, der virkede for os.*

*Kvinde, 55 år, skjoldbruskkirtelkræft*

“

*Kræften lavede stort ravage i vores intime samliv, og i lang tid var det nærmest ikke-eksisterende. Den ene af os stod tilbage med en ændret krop, et krakeleret selvbillede og ingen lyst, mens den anden savnede nærhed og følte sig ved at visne. Da vi gennem kræftrådgivningen fik hjælp af en sexolog, var vi først skeptiske – for det strittede på os begge at inddrage en fremmed i noget så privat. Alligevel gav vi det et forsøg, og at sidde dér, blottede og sårbare sammen med sexologen var grænseoverskridende. Trods det, blev samtalerne et vendepunkt for vores forhold. De åbnede op for nye måder at tale om behov og forventninger til os selv og hinanden på. Vi lærte nye sider af os selv at kende og erfarede, at kærligheden og det gode samliv er et gensidigt samarbejde os to imellem.*

*Par, kvinde 43 år, ventrikelkræft, og mand 45 år, pårørende*

## Spørgsmål og inspiration

Her er en række spørgsmål til inspiration for både egne overvejelser og samtalen med din partner.

- Hvilken betydning har det for dig og din seksualitet, når der ofte er fokus på sygdom?
- Hvilke tanker, ønsker og drømme har du/jeg for vores nuværende og fremtidige samliv?
- Hvis du ved det, kan du så fortælle mig om, hvad du oplever er godt for dig seksuelt?
- Hvad kan jeg gøre for dig lige nu?
- Hvad har stor betydning for dig lige nu?
- Det gør mig glad, når du ... /Det giver mig håb, når du ...
- Jeg tænker meget over, at jeg er anderledes nu – hvad oplever du er anderledes og hvilken betydning har det for dig?
- Hvordan kan vi hver især støtte hinanden i det anderledes liv?
- Hvad kunne gøre en positiv forskel for dig lige nu?
- Jeg elsker dig, fordi ...
- Jeg har tanker om ... hvad tænker du om det?
- Hvad kan du godt lide ved min krop?
- Hvad kan jeg selv godt lide ved min krop?
- Jeg tager ikke afstand fra dig, fordi jeg ikke har lyst til nærhed og intimitet. Jeg gør det fordi...
- Jeg har stadig lyst til at mærke dig, jeg kan bare ikke overskue sex på samme måde, som før jeg blev syg. I stedet kunne vi ...
- Hvad vil være dejligt at genoptage?
- Hvad vil du ikke undvære sammen med din partner?
- Hvis jeg/vi ser et år frem, hvad har jeg/vi så gjort i det år, der er gået, for at blive på eller komme tilbage på sporet?

### SPØRGSMÅL TIL LÆGEN

Hvis du oplever fysiske problemer eller har spørgsmål til lægen i forbindelse med din seksualitet, kan det være en god idé at skrive dem ned, så du husker at få spurgt.

## Skab plads og rum til et seksuelt og intimt samliv

At få nærheden og seksualiteten til at blomstre efter en kræftdiagnose kan kræve lidt mere planlægning end tidligere. Træthed fylder for mange kræftpatienter rigtig meget, og kan for nogle gøre det svært at være seksuelt aktiv om aftenen. Hvis I har dagen til rådighed sammen, kan det være en god idé at afsætte tid til seksuelt samvær her. Det kan være en hjælp at sætte det i kalenderen eller lave et ugeskema med tid til samvær. Når I er sammen, så prøv ikke at have fokus på, at det skal ende ud med noget bestemt, f.eks. en orgasme eller en udløsning. Hav i stedet fokus på at I skal have en god stund sammen.

Nogle har behov for medicin, der kan dulme eventuelle smerter, før de kan give sig hen til sin partner. Det vil ofte også være nødvendigt at tænke mere over, hvordan man ligger, og hvem der skal bevæge sig. Hvis du oplever ændringer, der påvirker din seksualitet i negativ retning, så tal med en klinisk sexolog, sygeplejersken eller lægen på hospitalet, hvor du er i behandling, eller din praktiserende læge. Hvis det er din medicin, der giver ændringer, er det måske muligt at skifte til et andet præparat, som ikke nødvendigvis giver samme bivirkninger. Medicin påvirker personer forskelligt, og det kan være nødvendigt at afprøve forskellige medicintyper for at finde frem til den type, der påvirker din seksualitet mindst muligt.

## Det er ok at stille spørgsmål

Nogle patienter får pleje i hjemmet, hvilket kan betyde, at plejepersonale kommer og går uden faste tider. Plejepersonalet tænker måske ikke altid på, at I også har brug for ro til at dyrke jeres seksuelle samliv, fordi fokus er på den konkrete behandling, medicinering og lindring af smerter. Men det er jeres liv, og selvom det kan være svært, kan det være en god idé at fortælle personalet om jeres ønsker og behov for ro til hinanden. Hvis du føler, at noget kan gøres anderledes, er det også helt i orden at stille spørgsmål og fremsætte ønsker.

Måske vil du gerne have fjernet dit kateter, efter at blæren er tømt, eller måske vil du gerne have at personalet banker på, inden de kommer ind på jeres stue eller i jeres hjem. Måske er det bedst for jeres samliv, hvis du får den sløvende medicin på andre tidspunkter af døgnet. Det er ikke sikkert, at alt kan lade sig gøre – men der sker ikke noget ved at spørge.



*Det var vigtigt for os at finde roen til at vedligeholde vores seksuelle samliv, og det kunne godt være noget af en udfordring, da min mand var palliativ patient. Det betød, at der kom hjemmesygeplejersker hele tiden, døgnet rundt og ofte uanmeldt. Jeg sagde derfor til hjemmesygeplejerskerne, at vi gerne ville have fred om natten til at elske. Jeg er meget bramfri, og derfor kunne jeg godt sige det, men det var svært. Til at starte med sagde de: 'Jamen, det kan vi da ikke, tør du virkelig tage det ansvar på dine skuldre?'. Jeg sagde: 'Det værste, der kan ske, er, at han dør, og så dør han da i det mindste lykkelig i mine arme.' Det betød, at vores sidste tid sammen blev rigtig god, da vi bevarede vores seksuelle samliv og intimitet – og det var meget vigtigt for os. Min mand følte, at han bevarede noget af sin mandighed, også da han til sidst lå og var rigtig, rigtig syg.*

*Kvinde, 57 år, pårørende til mand med spiserørskræft*

## Start i det små

For nogle par går den intime kontakt helt i stå, fordi man er bange for at ende i en situation, hvor man enten overskrider sine egne grænser eller må sige stop. Start i det små. Start f.eks. med at aftale, at I blot ligger i ske nogle minutter uden at gå videre end det – heller ikke hvis der skulle opstå lyst. Det kan være en god idé at få hjælp hos en klinisk sexolog, som kan hjælpe jer med at bevare og skabe intimitet i jeres eget tempo og så det passer til netop jeres situation. Se side 51.



*Lægen opfordrede mig til at opsøge en sexolog. Jeg har altid været meget privat, men det var en lettelse at blive skubbet ud i det. Hos sexologen lærte jeg, at jeg skal øve mig i at elske min krop igen. Blandt andet med en simpel øvelse som at vaske mig ind i sæbe. Én ting er, at kroppen ser anderledes ud. Men jeg lærte også, at det er normalt at have føleforstyrrelser og steder på kroppen, der føles anderledes. Så det der med at lære min krop at kende på ny var virkelig godt for mig. Senere kom min mand med i det. Vi skulle bare ligge tæt og mærke hinanden. Holde i hånden og røre ved hinanden på en ny måde, uden at det behøvede at føre til mere. I stedet for at sidde i hver vores ende af sofaen, sad vi lige pludselig ved siden af hinanden. Det var små ting. Men den intimitet, vi havde der på sofaen, var jo lige så vigtig som den, vi havde i soveværelset.*

*Kvinde, 36 år, brystkræft med spredning*



Kram, samtaler og nærvær kan være med til at bevare intimiteten med din partner i kræftforløbet. Husk at I kan få rådgivning hos bl.a. Kræftens Bekæmpelse. I behøver ikke at have en bestemt dagsorden, når I kommer. En rådgivningssamtale kan være en hjælp til at få sat ord på jeres tanker om sex- og samliv.

Ring til Kræftlinjen på  
80 30 10 30 eller se mere  
side 50-63.

# Lær din ændrede krop at kende

Mange oplever, at kroppen forandrer sig under og efter kræftbehandlingen. Kroppen ligner måske ikke sig selv længere, og den reagerer måske anderledes og uforudsigeligt, hvilket kan være svært at acceptere. Du kan derfor opleve et behov for at lære din egen – måske forandrede – krop at kende.

## Ramt på følelsen af at være feminin eller maskulin

Mange kræftpatienter fortæller, at de føler sig ramt på deres femininitet eller maskulinitet på grund af de fysiske forandringer, kræftforløbet kan medføre. Det kan være, hvis man mister hår, øjenbryn og kønsbehåring i kortere eller længere tid på grund af behandlingen med kemoterapi. Andre er kedede af, at musklerne svinder ind, og at kroppens fysiske energi derved bliver mindre. Nogle oplever at miste lysten til sex, fordi kroppen ikke længere ser ud, som den plejer.

Som pårørende kan det også være svært at vænne sig til, at ens partner ser anderledes ud, og man kan være bange for, at det gør ondt på den syge, hvis man rører forkert eller på de steder, der er blevet opereret.

Når kroppen ændrer sig, bliver nogle blufærdige over at vise sig for partneren uden tøj og kan foretrække måske i en periode at slukke lyset i soveværelset eller at sove med bluse på for at skjule f.eks. ar eller sår.

For nogle hjælper det at arbejde med at acceptere sin ændrede krop. Hvis du selv har svært ved at blive tryk ved din ændrede krop, kan det være vanskeligt at tro på, at andre kan synes, den er smuk og tiltrækkende. Prøv om du kan give slip og nyde kærtegn, selvom tanker om, hvad den anden synes, kører i baghovedet. Hvis det er muligt, så forsøg at have fokus på dét, du kan lide ved din krop, og dét, der fungerer, selvom kroppen ikke ser ud, som den plejer.

Der er ikke nogen rigtig eller forkert måde at reagere på. Nogle vil for en tid miste lysten, da den påvirkes af mange forskellige faktorer. Det kan både gælde for dig og din partner. Det er helt almindeligt. Mange gange kan det hjælpe, hvis I får talt sammen om, hvad der gør det svært for jer. Det kan også være godt i perioder at finde fred med, at lige nu er det sådan her.



**Spørgsmål?**

**Ring til Kræftlinjen**

**80 30 10 30**

Eller kontakt nærmeste kræftrådgivning. Her kan I få rådgivning sammen eller individuelt. Du kan også møde andre med kræft. Se side 56-61.

Alle rådgivningstilbud er gratis.

## Hjælp til at blive fortrolig med din krop

Øvelserne i dette kapitel kan hjælpe dig med at blive fortrolig med din krop. For mange er den naturlige reaktion at undgå at forholde sig til den ændrede krop. Måske opleves det meget overvældende at skulle se på dig selv. Måske kommer der svære følelser op, og du har måske ikke lyst til at forholde dig til, at du ikke ser ud som før. Det er både almindeligt og forståeligt, men det kan spænde ben for at kunne give dig hen i et seksuelt møde. Hvis øvelserne er krævende, så tag små skridt.

Start med det, du oplever er lettest, og gå langsomt videre, når du er klar til det. Det er ok, at det tager tid.

*Ofte er vi meget hårde overfor os selv. Øv dig i altid at tale kærligt til og om dig selv og din krop.*

### Øv dig i at være til stede i din krop

Det kan være en rigtig god øvelse at arbejde med at være til stede i nuet. Ofte flyver tankerne, og de mange bekymringer kan fylde, og det alene kan gøre, at du mister lysten til sex. Forsøg derfor at øve dig i at have fuld opmærksomhed på det, du gør. Når du børster tænder, kan du f.eks. prøve at vende dit fokus fuldt og helt mod tandbørstningen. Du skal ikke gøre noget særligt, bare læg mærke til, hvordan det mærkes. Hvordan mærkes tandbørsten i munden, hvordan smager det, hvordan har du det i resten af kroppen, mens du børster tænder? Denne øvelse kan du lave i mange forskellige situationer af dit liv, når du spiser mad, går en tur eller laver kaffe. Øvelsen laves i korte intervaller, du kan ikke gøre noget forkert, du skal blot forsøge at vende fokus mod dig selv på en venlig måde.

## Rør ved din krop

For nogle er det en hjælp at starte stille og roligt med at berøre kroppen. Hvis en bestemt del af kroppen er forandret, f.eks. på grund af en operation eller strålebehandling, så prøv at berøre dette område. Måske kan du først berøre de omkringliggende områder af kroppen og mærke efter, om det er okay at komme lidt tættere på. Hvis du føler ubehag, så bak tilbage til et sted, hvor det er en smule udfordrende men ikke for meget. Berør gerne det sted dagligt, til det ikke vækker uro længere, hvorefter du kan rykke tættere på det område, du har det svært med. Nogle gange er det en hjælp at starte med at lægge en flad hånd på stedet uden på tøjet og trække vejret roligt og med accept af de følelser, der måtte opstå. Hen ad vejen kan du begynde at røre direkte eller at kigge på området, evt. med et lommespejl i udkanten af det ændrede område. Det kan være svært at nærme sig noget, hvis det giver anledning til angst, tristhed, vrede eller ubehag, men med tiden kan der ske en tilvænning og accept af kroppen, som den er. Hvis det synes uoverskueligt at gøre alene, er der også mulighed for at blive vejledt af en psykolog eller klinisk sexolog.

## Se på din krop

Når du er klar til det, kan det være en god idé at se på din krop, som den ser ud nu. Prøv eksempelvis regelmæssigt at stille dig nøgen foran et spejl, på den måde kan du blive dus med dit eget spejlbillede. For nogle kan det være meget overvældende og hvis det er for meget på nuværende tidspunkt, så brug i stedet de to andre øvelser og vent med denne. Hvis du føler dig klar til at se på kroppen, men ikke har lyst til at kigge på hele din krop, kan du i stedet for betragte den i små bidder. Brug f.eks. et lommespejl til at se på mindre dele af din krop. Du kan også prøve kun at se på de dele af din krop, som du synes er pæneste. På den måde kan du lære den ændrede krop at kende, og det kan være en hjælp til, at du accepterer ar og andre forandringer, du har fået i forbindelse med behandlingen.

## Mærk din krop – autosensualitetstræning

For at lære din krop bedre at kende kan det være en hjælp at vide, hvordan din krop mærkes, og hvad der føles rart. Hvis du selv har en fornemmelse af, hvad der virker for dig, vil du lettere kunne instruere en eventuel partner. Hvis det er meget grænseoverskridende for dig at røre ved de mærkede områder, og du bliver ked af det, så vent og prøv igen, når du er mere klar. Ting tager tid – og det er ok.

Når du føler dig klar til det, kan du f.eks. gøre noget sensuelt, der får dig til at mærke hele din krop: Du kan f.eks. lægge dig ned og lytte til musik og prøve at fornemme musikken med hele kroppen. En anden god øvelse, som styrker din kropsfornemmelse, er, hvis du trækker vejret med dybe, rolige åndedrag helt ned i bunden af lungerne, så maven løfter sig. Prøv at mærke eller visualisere ilten strømme til alle dele af kroppen.

Du kan eksempelvis også prøve at smøre kroppen ind i kropsolie. Du kan sove nøgen og mærke dynen mod din bare hud eller tage et brusebad, hvor du har fokus på dufte, lyde og at mærke vandet mod din hud. Du kan også få din partner eller en professionel massør til at give dig massage. Du kan gå i svømmehallen og skiftevis gå i det varme og kolde vand og mærke, hvordan det føles på din krop. Du kan også røre ved dig selv eller onanere. Ved at røre ved dig selv, finder du ud af, hvor på kroppen, det er dejligt at blive rørt, og hvordan du bedst kan lide at blive rørt. Du finder ud af, hvor meget eller lidt berøring, du kan lide bestemte steder på kroppen.

Det kan være svært at røre ved de områder af kroppen, der er mærket af ar eller andre ændringer. Men hvis du kender dine egne grænser og ved, hvad der er rart for dig, så kan du bedre guide din partner. Det kan være med til, at de ændrede områder igen bliver en integreret del af dig selv.



*Seksuallivet er faktisk noget, man skal arbejde for, synes jeg. Lysten kommer ikke så hurtigt og impulsivt som førhen. Men man kan jo planlægge sig ud af meget, og det er vist løsningen for os. At vi sætter tid af til hinanden. At man har noget at glæde sig til. Til nærvær, hvor man kommer tæt på hinanden, mærker hinandens kroppe, varme og dufte. Det behøver slet ikke være en fysisk akt, men måske bare bløde kærtegn og søde ord. Der findes også masser af hjælpemidler, og det behøver ikke være noget vulgært, men måske en fjer, der kilder, eller en olie der dufter dejligt.*

*Kvinde, 33 år, brystkræft*



*Midt i min krise så jeg bl.a., at jeg kunne samle overskud og energi ved hjælp af sex. Det gav en følelse af, at man stadig kunne bruge og bruges til et af livets små goder. Mit råd er: Vær ikke bange for at tage chancer.*

*Mand, 46 år, lymfekræft*

# Øvelser for bækkenbund og underliv

Både mænd og kvinder kan have stor gavn af at træne musklerne i bækkenbunden. Øvelserne er særligt vigtige, hvis du er blevet opereret eller strålebehandlet i underlivet, blæren eller endetarmen.

## Bækkenbundsøvelser

Bækkenbundsmusklernes største opgave er at sørge for, at vi kan holde tæt for urin, luft og afføring. Ved orgasme og udløsning, er det også musklerne i bækkenbunden, der rytmisk trækker sig sammen. Både mænd og kvinder kan have stor gavn af at træne musklerne i bækkenbunden. Øvelserne er de samme for alle. Ved at træne bækkenbunden kan man øge sin seksuelle lyst og opnå en stærkere orgasme. Som en sidegevinst får man nemmere ved at holde på vandet og derudover tyder undersøgelser på, at strålebehandling i bækkenet har en bedre effekt, da blodgennemstrømningen øges af træning. Der er derfor mange gode grunde til at træne sine bækkenbundsmuskler.

## Venepumpeøvelser

Før du går i gang med at lave knibeøvelser, er det en god idé at lave nogle såkaldte venepumpeøvelser for blodomløbet i underlivet. De medvirker til at mindske hævelse i bækkenbundsmusklerne, så det er nemmere at knibe. Venepumpeøvelser kan også være rare at lave sidst på dagen, hvis maven føles oppustet, og benene måske er trætte.

Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Start med at lave nogle dybe vejtrækninger, hvor du trækker vejret ned i maven. Lav tre til fire dybe vejtrækninger. Bøj begge ben op til maven og lav cyklebevægelser med benene i et til to minutter. Sænk derefter benene og slap af.

## Bækkenløft

Du kan også lave det, der kaldes bækkenløft, hvor du ligger på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget og løfter bagdelen op og ned fem til 10 gange. Det løsner godt i underlivets muskler og letter trykket på bækkenbunden.

## Knibeøvelser (bækkenbundsøvelser)

Slap godt af i hele kroppen, og sørg for at ligge eller sidde behageligt. Når du laver knibeøvelser, skal du forsøge at slappe af i mave, bagdel og lår, så du ikke kommer til at spænde disse muskler i stedet for at knibe med bækkenbunds-musklerne. Det kan være svært i starten, men bliver lettere, når du har prøvet det nogle gange.

Når du skal knibe sammen, så prøv at forestille dig, at du skal holde på luft fra tarmen (en prut). Det gør du ved at lukke omkring din endetarmsåbning. Selvom du føler, at det kun er rundt om endetarmsåbningen, der sker en bevægelse, kniber du alligevel sammen med hele din bækkenbund. Du lukker altså også for urinrøret (og vagina), når du kniber sammen om endetarmsåbningen. Mænd kan bedst mærke knibeøvelsen ved endetarmen samt ved testiklerne og roden af penis, som kan vippe, når man kniber.

Læg dig på ryggen eller siden – eller sæt dig afslappet på en stol. Prøv dig frem i forhold til, hvad der fungerer bedst. Start med små korte knib, hvor du kniber et øjeblik og slipper igen. Hold en lille pause mellem hvert knib. Gentag 5-10 gange. Når du bliver lidt mere øvet, kan du lave flere knib ad gangen og langsomt forlænge varigheden, så hvert knib varer 6-8 sekunder. Hold en pause efter hvert knib i lige så lang tid, som knibet varer. Gentag 10-20 gange. Øv dig også i at knibe i din hverdag, f.eks. når du løfter, hoster, nyser, griner, hopper, går på trapper osv.



Find flere  
bækkenbundsøvelser på  
[www.cancer.dk/fysiskaktivitet](http://www.cancer.dk/fysiskaktivitet)

“

*I min mands sygdomsforløb var der så meget, vi skulle sætte ord på, så meget, vi skulle have talt om. Vores seksuelle samliv var her et frirum. Her kunne vi give hinanden trøst, vi kunne være bange og græde sammen og give hinanden støtte – helt uden brug af ord.*

*Kvinde, 57 år, pårørende til mand med spiserørskræft*

“

*Min mand har tabt sig meget under behandlingen, og hans muskler er blevet meget mindre. Han, der før var stor og meget maskulin, er pludselig svundet ind. Jeg synes, det er rigtig svært at se på, og det er svært ikke at græde, når jeg ser på hans "nye" krop – ikke fordi jeg ikke kan lide ham, som han er, men fordi jeg føler, at han selv er ked af sin krop og føler sig mindre maskulin. Hans nye krop minder mig også om, at han er syg, og det gør mig selvfølgelig trist. Jeg er også bange for, om det nu gør ondt på ham, hvis jeg rører ved ham, og om han overhovedet har lyst til sex.*

*Kvinde, 40 år, pårørende til mand med tyktarmskræft*

## Øvelser

# Øvelser ved underlivs- og bækkensmerter

Hvis du som kvinde har smerter i forbindelse med samleje, kan det skyldes, at du ubevidst spænder for meget i dine bækkenmuskler. Udover bækkenbundsøvelserne på forrige side kan du have glæde af at lave øvelser, som kan mindske smerter i underliv og bækken.



***Kræften sidder i kroppen, ergo erklærer man kroppen krig, når man erklærer kræften krig. Kroppen bliver fjenden. Men min krop viste sig at være min bedste allierede, den var langt stærkere, end jeg troede, og i dag passer jeg rigtig godt på den.***

*Kvinde, 34 år, brystkræft*

Øvelserne er særligt velegnede til dig med kræft i underlivet, som oplever jag ned i benene, føleforstyrrelser – f.eks. prikken eller stikken og smerter i bækken og ben – eller som har problemer med at sidde ned og svært ved at finde en god hvilestilling. Hvis du oplever disse symptomer, er det ud over bækkenbundstræning en god idé at lave nedenstående øvelser mod underlivs- og bækkensmerter. Øvelserne laves højst tre gange dagligt.

### Øvelse 1

Sæt højre fod op på bordkanten, hold venstre fod i gulvet med tæerne pegende lige frem. Læn dig ind mod bordet, støt med hænderne på bordet, og hold stillingen i 10-15 sekunder. Sænk højre ben ned igen og hvil. Gentag tre til fire gange med først højre og siden venstre ben oppe.

### Øvelse 2

Læg højre ben op på bordet i skrædderstilling. Stå på venstre ben med strakt knæ. Læg hele kroppen ind over højre ben, til det kan mærkes i højre balde og højre 'ridebuks-område'. Hold strækket i 10-15 sekunder og gentag tre gange med samme ben oppe. Gentag med venstre ben oppe.

### Øvelse 3

Hold fast i bordkanten og sæt dig på hug, helt ned på hælene. Hold stillingen i 10-15 sekunder. Gentag tre gange.

#### SMERTER VED SEX MED PENETRATION I VAGINA

Hvis du har smerter og svært ved at slappe af ved indtrængning, kan det hjælpe, at du lige før indtrængning spænder så meget, du kan, omkring indgangen til vagina. Du tager en dyb indånding, og under udåndingen presser du lidt udad samtidig med forsigtig indføring i vagina. Du kan øve dig først med en finger, siden med et par fingre, indtil du er fortrolig med teknikken. Det kan også være en god idé at få hjælp hos en fysioterapeut med speciale i bækkenbunden (urofysioterapeut).



*At få fjernet brystet er nok en af de mest grusomme oplevelser, jeg har haft. Jeg følte mig amputeret og troede aldrig, jeg ville komme til at føle mig normal. Da jeg kom hjem fra sygehuset til min mand, kunne han mærke, at jeg var i chok. Jeg gik langsomt ind i soveværelset og stillede mine ting. Min mand gik hen til mig, lagde armen om mig og sagde: 'Jeg ved godt, at det her er et helt forkert tidspunkt, men jeg vil bare sige, at når du har lyst, så har jeg også lyst.' Og så grinede vi begge meget. Det var en kæmpe lettelse, med et trylleslag havde han fjernet et tungt åg. Så det blev ikke et problem for os. Nu kunne der gå måneder, hvor vi ikke havde sex, men jeg vidste, at når jeg var parat, så kunne jeg bare gå til ham.*

*Kvinde, 49 år, brystkræft*

## Godt at vide om sex og kræft

- Der er ikke fare for at smitte sin partner med kræft ved samleje. En kræftcelle kan ikke overleve i et andet menneskes krop
- Det er de færreste, der har lyst til sex de første dage efter kemoterapi på grund af bivirkningerne. De fleste former for kemoterapi vil påvirke immunforsvaret, så man lettere pådrager sig infektioner gennem slimhinder, som er mere gennemtrængelige end hud. Det kan derfor være en god idé, at sørge for god hygiejne. Spørg den læge, der har ansvar for din behandling, hvordan du skal forholde dig, hvis du er i tvivl
- Når man er i behandling med antihormonet Tamoxifen, vil menstruationerne ofte forsvinde. Men det betyder ikke, at man automatisk er beskyttet mod graviditet. Så det vil stadig være nødvendigt for dig at beskytte dig mod graviditet, imens du er i behandling

Hvis du er i tvivl og har behov for at få afklaret nogle spørgsmål om kræft og sex, er det en god idé at spørge personalet på sygehuset eller din praktiserende læge. Der er ingen dumme spørgsmål, og personalet har ofte den information, du har brug for.



# Fysiske problemer efter kræft- behandlingen

Det er almindeligt ved stort set alle kræftformer, at behandlingen medfører en række fysiske gener, som i perioder kan betyde, at du ikke mærker lyst, eller at det er vanskeligt at være seksuel aktiv.


## Almindelige fysiske problemer

Både strålebehandling, operation, kemoterapi og andre medicineringsformer kan føre til en række gener, der kan medføre seksuelle problemer, eller som i perioder kan gøre det vanskeligt at gennemføre et samleje. Det kan f.eks. være rejsningsproblemer, forkortet vagina, tørhed i vagina, smerter ved samleje eller ved sædafgang, nedsat evne til at opnå orgasme, hormon-ubalance eller udtalt træthed. Mange oplever de samme problemer som dig, så sygeplejersken eller lægen på din behandlende afdeling kender til problematikkerne og kan hjælpe eller henvise dig til hjælp. Du kan også gå til din praktiserende læge, der kan give dig gode råd, eller du kan undersøge dine muligheder for sexologisk rådgivning på [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk).



Læs mere om kræft  
og seksualitet på  
[www.cancer.dk/seksualitet](http://www.cancer.dk/seksualitet)

### CANCERFORUM



På [cancerforum.dk](http://cancerforum.dk) kan patienter og pårørende helt anonymt oprette en profil og skrive sammen med andre patienter og pårørende. Her kan man dele erfaringer og stille nogle af de spørgsmål, der måske kan være svære at formulere mundtligt. Det kan være en hjælp at læse om andres erfaringer.

[www.cancerforum.dk](http://www.cancerforum.dk)

## Medicin kan påvirke din seksualitet

For nogle kan medicin have direkte negativ indvirkning på seksualiteten og den seksuelle sundhed. Nogle af de hyppigste bivirkninger af medicin, der kan påvirke dit sexliv er:

- Sløvhed eller motoriske problemer, som kan gøre det nødvendigt at have sex modsat det tidspunkt, hvor du indtager medicinen. Det vil f.eks. sige om aftenen, hvis du får medicinen om morgenen
- Antihormonbehandling mod prostatakræft kan give nedsat sædproduktion, lyst- og rejsningsproblemer
- Antihormonbehandling mod brystkræft kan give gener, der nedsætter lysten til sex. F.eks. udtalt tørhed i vulva og vagina, der medfører smerter ved samleje, men også ledsmerter, kvalme, hedeure og tendens til blærebetændelse
- Kemoterapi kan mindske eller helt stoppe produktionen af kønshormoner. Det kan give tørhed i vulva og vagina og rejsningsproblemer, manglende lyst og problemer med at opnå orgasme og/eller sædafgang. Det kan også medføre hårtab, hvilket kan påvirke selvpfattelse og lyst
- Morfinpræparater kan påvirke kønshormonerne og gøre dig sløv, give tørhed i mund og slimhinder og derved påvirke dit velbefindende eller seksuelle sundhed
- Antidepressiv medicin (særligt SSRI-præparater) kan give nedsat lyst og gøre det svært at opnå orgasme
- Blodtryksnedsættende og vanddrivende medicin kan give rejsningsproblemer. Nogle har mulighed for at skifte præparat og kan undgå dette
- Binyrebarkhormon kan påvirke kønshormonerne og derved forstyrre din seksuelle sundhed
- Visse former for medicin kan give vægtforøgelse, sløvhed eller motoriske problemer, som indirekte kan være med til at påvirke din seksuelle sundhed
- Visse former for kemoterapi kan give nervebetændelse (neuropati) og dermed nedsat følsomhed, som kan gøre det sværere at opnå orgasme

Hvis du oplever ændringer, der påvirker din seksualitet og seksuelle sundhed i negativ retning, så tal med sygeplejersken eller lægen på hospitalet, din praktiserende læge eller en klinisk sexolog med særligt kendskab til et kræftbehandlingsforløb. Det er nogle gange muligt at skifte til et andet præparat, som ikke nødvendigvis giver samme bivirkninger. Medicin påvirker personer forskelligt, og det kan derfor være nødvendigt at afprøve forskellige medicintyper for at finde frem til den type, der påvirker din seksualitet mindst muligt.



*Træthed og svimmelhed har påvirket min lyst til vores seksuelle samliv. Jeg har talt med en psykolog, da jeg var ked af, at jeg på grund af min hjernetumor havde problemer med at give mig hen. Psykologen sagde blandt andet: 'Skidt med det, hvis bare det er et sjælemøde.' Det har jeg tit tænkt på, og det har hjulpet mig til at se mere positivt på det, der i udgangspunktet var en 'mangel' i forhold til før. Jeg føler mig tæt forbundet med min mand, om end jeg fysisk fungerer anderledes, end jeg har gjort tidligere. Jeg har også prøvet at tage det fra den humoristiske side, f.eks. ved at sige til min mand: 'Støvsugning og vores sexliv er dine ansvarsområder.' Det betyder i praksis, at han tager initiativet rent seksuelt, så jeg ikke skal overkomme det, men bare kan 'gå med'. Det fungerer i hvert fald for os.*

*Kvinde, 48 år, hjernekræft*

# Kvinder

Alt afhængig af hvilken kræftsygdom du er blevet behandlet for, kan du få fysiske bivirkninger, der kan have indflydelse på dit sexliv. Det er forskelligt, hvilke problemer der opstår og hvilke behandlingsmuligheder, der er bedst for den enkelte. Derfor er disse råd generelle og vejledende. Det bedste råd vil altid være, at du taler med din læge eller sygeplejerske, hvis du oplever en forandring i din krop efter behandlingen.

**OBS!** Hvis du efter afsluttet behandling oplever smerter, der ikke går væk af sig selv, har blødninger, vægttab/vægtøgning eller ændret afføringsmønster, skal du altid kontakte din læge og blive undersøgt.

## Smerter ved samleje

Nogle kvinder kan opleve at have smerter i forbindelse med samleje, smerterne kan opleves forskellige steder og på forskellige måder. Læs mere nedenfor.

## Smerter ved kønslæber og klitoris

Hvis du har smerter omkring kønslæberne eller klitoris, skyldes det ofte sarte eller tørre slimhinder. Det kan opstå, enten fordi du mangler kvindelige kønshormoner, eller fordi området er beskadiget af stråler. Disse smerter kan nogle gange afhjælpes ved at bruge glidecreme eller hormonfri vaginalcreme, -gel eller stikpiller. Se boksen på side 43. Lokal hormonbehandling er en mulighed for nogle kvinder. Tal med din læge, om det er en mulighed for dig.

## Smerter ved indgangen til vagina

Smerter ved indgangen til vagina, der opstår ved indtrængning, kan skyldes sarte eller tørre slimhinder. Du kan også få ondt, hvis du spænder i bækkenbunds-musklerne – eller måske en kombination af begge dele. Glidecreme kan hjælpe, evt. kombineret med øvelser, hvor du spænder af i musklerne. Se øvelser side 32. Endelig kan disse gener (især hvis du også oplever kløe) være tegn på en svampeinfektion. Det kan du være mere udsat for, hvis du har fået kemo- eller antihormonbehandling.

## Smerter dybt i vagina

Smerter dybt i vagina under samleje kan skyldes sammenvoksninger efter strålebehandling eller operation. Det kan også opstå, fordi muskulaturen eller ledbåndene i underlivet er blevet stramme og ømme – og det kan der ofte gøres noget ved. Specialuddannede fysioterapeuter kan behandle og hjælpe dig med at spænde af, så smerterne lindres eller forsvinder. På [www.dugof.dk](http://www.dugof.dk) kan du under 'Find behandler' finde fysioterapeuter, som kan vejlede dig. Hvis du oplever smerter ved dybe stød under samleje, kan det hjælpe at anvende en painbuffer, som er et hjælpemiddel, som sikrer, at der ikke kan ske så dyb indtrængning. Den

### Professionel hjælp

Har du smerter ved samleje kan det være en god idé at opsøge hjælp hos en fysioterapeut med speciale i bækkenbunden (urofysioterapeut). Du kan finde en liste over behandlere på Dansk Selskab for Urologisk, Gynækologisk og Obstetrisk Fysioterapis hjemmeside:  
[www.dugof.dk](http://www.dugof.dk).

kan købes hos specialforhandlere af seksuelle hjælpemidler. Se afsnittet om specialforhandlere af seksuelle hjælpemidler på side 52. For nogle par kan det være en løsning at begrænse vaginalt samleje og for nogle kvinder bliver vaginalt samleje ikke muligt. I kan i stedet dyrke andre seksuelle praktikker eller have samleje mellem lårene eller analt. Det er f.eks. muligt at anvende et såkaldt 'fleshlight', som er et seksuelt hjælpemiddel, der holdes mellem benene, og som kan være udformet, så det ligner en kønsåbning. Det kan for nogle give noget af den samme intimitet, som mange forbinder med samleje.

## Blødning

Hvis slimhinderne er sarte efter strålebehandling eller i forbindelse med antihormonbehandling, kan det bløde lidt, når du har samleje. Det er ikke farligt, og for de fleste bliver generne mindre med tiden. Hvis du bløder meget, skal du tale med din behandlende læge. For en tid kan det være en god idé, hvis du vælger en anden måde at være sammen med din partner på end samleje. Du kan med fordel bruge glidecreme eller hormonfri creme/gel/stikpiller. Se boksen side 43. Hvis du har mangel på kvindeligt kønshormon, kan lokal hormonbehandling være en hjælp for nogle kvinder. Hvis du har en partner, kan I overveje at eksperimentere med andre måder at opnå seksuel tilfredsstillelse. I kan evt. lade disse fylde mere i jeres sexliv, mens penetrationen måske kan undlades eller være af kortere varighed end hidtil.

## Tørre slimhinder i vulva og vagina

Både strålebehandling og manglende hormontilførsel til slimhinderne på grund af overgangsalder eller antihormonbehandling kan give tørre slimhinder. Her vil det ofte hjælpe, hvis du forsøger at træne bækkenbunden, da det vil øge blodgennemstrømningen. Hvis du har svært ved at blive fugtig kan det for nogle hjælpe at bruge en vibrator. Glidecreme kan også være en god idé, ligesom hormonfri vaginalcreme, -gel eller stikpiller – eller stikpiller med kvindeligt kønshormon – kan hjælpe nogle kvinder. Se boks s. 43.

## Føleforstyrrelser i og omkring kønsorganerne

Kemoterapi kan give føleforstyrrelser i og omkring kønsorganerne, og nogle kan miste evnen til at opnå orgasme. Her kan bækkenbundsøvelser og glidecreme være en hjælp. Hvis du har problemer med at opnå orgasme, kan du/I evt. prøve med en vibrator. Det er forskelligt, hvordan det opleves. For nogle fungerer en mild vibration bedst, mens andre foretrækker en kraftigere. Det vigtigste er, at du finder det, der føles rigtigt for dig og din krop. Det kan være godt at rådføre dig med en specialforhandler om, hvilken type vibrator, der vil være bedst. Se henvisninger til forhandlere på side 52.

### HJÆLP TIL TØRRE SLIMHINDER

Der findes forskellige hormonfrie vaginalcremer, -geler og stikpiller, som kan bruges ved tørhed, svie eller irritation i vulva og vagina. De kan hjælpe til at gøre slimhinderne stærkere, tykkere eller mere elastiske. Nogle bruger også hormonbehandling i form af stikpiller.

OBS: Kvinder med livmoderkræft og brystkræft, der er i antihormonbehandling, skal være opmærksomme omkring brugen af cremer og stikpiller med hormoner i. Det er endnu ikke afklaret om en øget risiko for tilbagevenden af sygdommen kan udelukkes. Spørg din behandelende læge til råds. Der findes også ikke-hormonholdige cremer, som kan lindre tørhed og smerter på de ydre kønsdele. Rådfør dig med en gynækolog, apoteket eller en specialforhandler. Se side 52.

Mange har glæde af at bruge glidecreme i forbindelse med samleje. Glidecreme kan være vand-, olie- eller silikonebaseret og fås på apoteket, på nettet eller i forretninger, der forhandler seksuelle hjælpemidler. Det er en god idé at undersøge, hvilken type glidecreme, der kan anvendes med de produkter, du ellers anvender (f.eks. vibrator eller kondom). F.eks. kan olie og silikone opløse kondomer.

## Ved strålebehandling i underlivet



Hvis du er opereret eller har fået strålebehandling i underlivet eller omkring endetarmen, er det vigtigt, at du så hurtigt som muligt efter behandlingen starter med at lave øvelser for bækkenbunden. Det vil fremme helingen i området på grund af den øgede blodgennemstrømning, og på længere sigt måske skåne dig for nogle gener fra underliv og slimhinder. Se øvelser på side 28.



Kvinder, der har fået strålebehandling i bækkenregionen, kan have brug for at sørge for, at væggene i vagina ikke vokser sammen. Det skyldes, at strålebehandlingen kan medføre, at slimhinderne i vagina bliver mere sårbare og klister sig sammen. For på sigt at kunne få foretaget en gynækologisk undersøgelse og for at kunne bevare eller genskabe et seksuelt samliv med penetration, vil det derfor være nødvendigt at sørge for, at slimhinderne ikke vokser sammen.

Til dette kan du bruge en dilator, der føres ind i vagina. Det er almindeligt at opleve, at det er vanskeligt til at begynde med. Det kræver tålmodighed og øvelse.

Det kan være hjælpsomt at gøre det til en stund, hvor du sætter tid af til at tage vare på din krop. Sørg for, at der er ro omkring dig, at du har en behagelig kropstemperatur og du ligger eller står i en afslappet stilling. Mange har glæde af at have en særlig opmærksomhed på vejrtrækningen, og det kan også være en hjælp at sætte beroligende musik på.

Du vil få vejledning i at bruge en dilator på den afdeling, som udleverer den til dig. Du kan altid henvende dig på afdelingen for yderligere vejledning – eller kontakte producenten eller 'Props and Pearls' (se side 52).



*I forbindelse med at jeg blev strålebehandlet i underlivet, fik jeg udleveret en dilator. Det er en stav, som skal føres ind i skeden et par gange om ugen for at undgå, at skeden klitrer sammen. Det var virkelig grænseoverskridende, og det var specielt svært i de perioder, hvor jeg bare var rigtig dårlig af behandlingen. Der kunne jeg næsten ikke overskue det. Selvom det nu er fem år siden, jeg afsluttede behandlingen, er jeg stadig mærket af den. Min skede er forkortet, og det betyder, at jeg har det bedst, hvis jeg ligger på siden, når jeg er sammen med min mand.*


*Går der en måned, hvor vi ikke er sammen, så klitrer min skede sammen, og derfor kommer der lidt lyserødt blod. Men det er alt sammen noget, vi lever med. Jeg tror, at den angst for at miste hinanden, vi begge oplevede under forløbet, gør, at vi har accepteret og lever med de følger, der er nu.*

*Kvinde, 45 år, livmoderhalskræft*



# Mænd

Alt afhængig af hvilken kræftsygdom du er blevet behandlet for, kan du få nogle fysiske bivirkninger, der kan have indflydelse på dit sexliv. Det er forskelligt, hvilke problemer der opstår og hvilke behandlingsmuligheder, der er bedst for den enkelte. Det bedste råd vil derfor altid være, at du taler med din læge eller sygeplejerske, hvis du oplever en forandring i din krop efter behandlingen.



## Rejsningsproblemer

Hvis du er blevet behandlet for prostata-, endetarms-, testikelkræft eller kræft i blæren, kan du opleve, at du ikke længere har samme evne til at få rejsning som tidligere. Nogle mister evnen helt, mens andre bevarer noget af rejsningsevnen. Der er flere forskellige former for behandlingsmuligheder afhængig af årsagen til rejsningsproblemet. Derfor er det en god idé at tale med din læge om, hvad der bedst kan hjælpe dig.

Hvis tabet af rejsningsevne skyldes, at nerver eller blodkar er blevet beskadiget ved operation eller strålebehandling, afhænger behandlingen af, om nerverne er delvist eller helt ødelagt. Ofte vil man først forsøge med tabletbehandling. Virker det ikke tilstrækkeligt, kan man prøve med et stof, der føres ind i urinrøret eller sprøjtes direkte ind i svulmelegemerne.

Hvis du er blevet opereret eller strålebehandlet omkring kønsorganerne, er det vigtigt, at du så hurtigt som muligt efter behandlingen starter med bækkenbundsøvelser, der øger blodgennemstrømningen. Det vil øge helingen i området og formentlig også rejsningsevnen samt evnen til f.eks. at holde på vandet på længere sigt. Du kan finde bækkenbundsøvelser på side 28 samt bækkenbundsøvelser særligt til mænd på [www.cancer.dk/fysiskaktivitet](http://www.cancer.dk/fysiskaktivitet). Er du blevet behandlet for testikelkræft, kan du have et lavt niveau af mandligt kønshormon i blodet, og så vil behandling med dette hormon give lyst og rejsningsevne tilbage.

Hvis du har svært ved at holde rejsningen, kan det være en hjælp at bruge en penisring. For nogle er det også en hjælp at bruge en vibrator til at stimulere både sig selv og partneren. Selv om man ikke kan få rejsning, vil de fleste stadig være i stand til at opnå orgasme. Eller sagt på en anden måde: For mænd er rejsningsevnen mere sårbar end evnen til at opnå orgasme, når nerverne beskadiges. Forsøg derfor ikke at have for meget fokus på rejsningen og at vende tilbage til den seksualitet, du havde før sygdommen. Ofte skal man finde en ny måde at have glæde af sex på, hvor berøring fylder mere og samlejet ikke nødvendigvis er det centrale.

## Seksuelle hjælpemidler

Hvis du ikke kan opnå rejsning, er det muligt at bruge en særlig type vibrator, som omslutter penis. Der findes også hjælpemidler, som stimulerer begge parter samtidig. Kontakt en specialforhandler for at få vejledning. Se henvisning til specialforhandlere på side 52.

## Manglende lyst

En følge af alle de gener og ændringer, der sker med kroppen under et behandlingsforløb for en kræftsygdom, kan være, at man mister lysten til sex. Her kan en samtale med f.eks. sygeplejersken eller en klinisk sexolog være en god idé. Den manglende lyst kan også skyldes, at store doser eller bestemte former for kemoterapi påvirker dannelsen af mandligt kønshormon. Hvis du har mistet lysten og samtidig føler dig træt, kan det være en god idé at få målt dit niveau af mandligt kønshormon i blodet – særligt hvis du er behandlet for testikelkræft, lymfekræft eller leukæmi. Det kan være forklaringen på den manglende lyst. Nedsat lyst er desuden almindeligt ved en depression. Det kan derfor også være godt at afdække, om der er andre tegn på depression.

## Manglende sædafgang

Hvis prostata er fjernet, vil du ikke længere have sædafgang, fordi sædlederne er opereret væk. Hvis du har fået strålebehandling omkring kønsorganerne eller er blevet opereret omkring endetarmen, vil du også nogle gange kunne opleve, at du ikke har sædafgang i forbindelse med orgasmen, og at der kan være sæd i urinen. Det skyldes, at den lille muskel, der sørger for at lukke op til blæren under sædafgang, er blevet beskadiget. Mange mænd oplever det som et tab ikke længere at have sædafgang. Nogle kan dog stadig opnå den samme følelse ved orgasme som før, men det er ikke muligt for alle.



***Hvis seksualitet er det samme som at kunne få den op at stå, ja så har jeg ingen seksualitet. Men sådan føler jeg ikke. Seksualitet for mig er også ømhed, kærtegn og det at være tæt med min kæreste. Vores samliv er bestemt ikke blevet ringere. Vores seksualitet er måske blevet mere blid med masser af kys og kram. Jeg lever godt med det liv, jeg har, og tænker ikke meget på alt det, jeg har mistet. Men jeg savner da mine morgenrejsninger, for de var nu hyggelige.***

*Mand, 68 år, prostatakræft*

## Fjernelse af testikel

Følger efter behandling for testikelkræft kan være nedsat lyst og energi. For nogle kan det afhjælpes med hormonbehandling – tal med din læge om mulighederne. Hvis du oplever problemer med rejsning, kan lægen også rådgive om behandling. Nogle vælger at få indopereret en protese dér, hvor testiklen er fjernet. Det er meget individuelt, og kun du kan mærke, hvad der føles rigtigt for dig.

## Smerter ved analt samleje

Ved strålebehandling på bækkenet eller ved operation for endetarmskræft, kan analt samleje være vanskeligt eller ikke længere muligt. Hvis du tidligere har haft glæde af at være den modtagende part ved analt samleje, er det vigtigt at drøfte med din partner, hvilke muligheder I har. Hvis du oplever smerter ved dybe stød under samleje, kan det hjælpe at anvende en painbuffer, som er et hjælpemiddel, der sikrer, at der ikke kan ske så dyb indtrængning. En painbuffer kan købes hos specialforhandlere af seksuelle hjælpemidler. Hvis analt samleje ikke længere er muligt for dig, kan I forsøge samleje mellem lårene. Det er også muligt at benytte en 'fleshlight', som er et seksuelt hjælpemiddel, der holder mellem lårene og som f.eks. kan være udformet som en endetarmsåbning. Se henvisninger til specialforhandlere på side 52. Hvis jeres måde at have sex på ændres markant, er det vigtigt at tale sammen om jeres ønsker og evt. søge hjælp hos en klinisk sexolog.

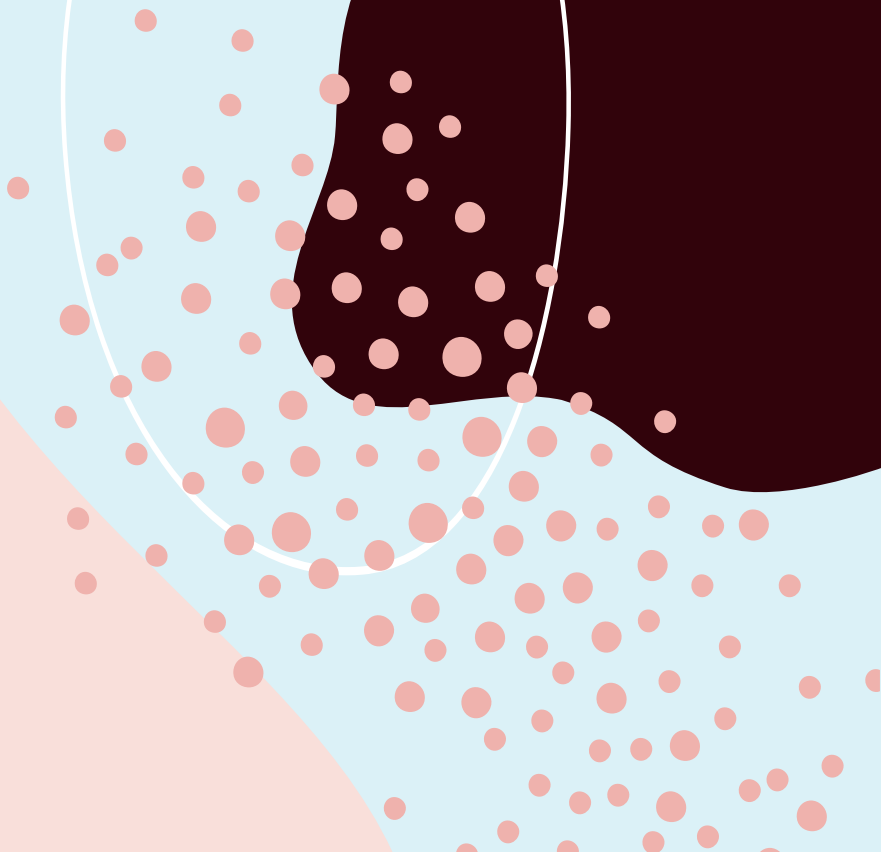


***- Pludselig skal vi lægge en plan om at have sex. Det gjorde vi ikke før. Det er et følsomt emne, og det kan være supersvært. Men vi er nødt til at snakke sammen, inden det bliver noget skrammel. Det er en helt ny værktøjskasse, du skal hive frem. Og så kommer alle de grænseoverskridende ting. Vi kan have et forspil, men så bliver jeg nødt til at stoppe op og gøre noget, for at komme videre ... tage en pille eller en sprøjte. Det at skulle sprøjte sig selv i lillemanden – selv efter syv år bliver det aldrig en vane.***

*Mand, 54 år, prostatakræft*

# Her kan du få hjælp

Der er forskellige muligheder for at få hjælp og rådgivning om kræft og seksualitet - og livet med kræft i det hele taget. Blandt andet kan både du og din partner få rådgivning, viden og støtte hos Kræftens Bekæmpelse. Læs mere om mulighederne her.



## Læger og sygeplejersker

Hvis du og din partner oplever problemer med jeres seksuelle samliv, kan det være en rigtig god ide at spørge f.eks. personalet på sygehuset eller din praktiserende læge. Måske oplever du, at du ikke får et præcist svar. Det kan skyldes, at nogle læger og sygeplejersker ligesom alle andre mennesker kan være blufærdige - eller måske bare ikke har så stor erfaring med at rådgive om seksualitet. Hold fast og spørg igen. Spørg f.eks. om, der er andre steder, hvor du kan få hjælp.

## Sexolog

Det kan være en god idé at få hjælp hos en sexolog med sundhedsfaglig baggrund. Tal med din behandlende læge, sygeplejerske eller din praktiserende læge om muligheden for at blive henvist til den rette hjælp. Kommunerne er forpligtigede til at hjælpe, derfor kan din kommune have et rehabiliteringstilbud, som du kan blive henvist til. Du kan evt. søge på [www.sundhed.dk/soft](http://www.sundhed.dk/soft) og se, om der er et tilbud i nærheden af dig. Du kan desuden tale med din læge om at blive henvist til en sexologisk klinik/enhed.

## Psykolog

Du kan også søge hjælp hos en psykolog. Der er mulighed for at få tilskud via sygesikringen, hvis du får en henvisning fra din praktiserende læge. Normalt skal henvisningen ske inden for 6 måneder efter diagnosetidspunktet, og henvisningen kan senest gives 12 måneder efter diagnosen. Tal med din praktiserende læge om mulighederne. Hvis du ikke har mulighed for henvisning via sygesikringsaftalen, kan du selv opsøge en psykolog. Du er også velkommen til at gøre brug af Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivningstilbud.

## Rådgivning hos Kræftens Bekæmpelse

Både du og din partner er velkommen til at bruge Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivningstilbud. Du kan ringe til Kræftlinjen på 80 30 10 30 eller besøge en af Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over. Her kan du få rådgivning både alene og sammen med din partner. Du har også mulighed for at møde andre med kræft inde på livet. Læs mere om Kræftens Bekæmpelses tilbud til kræftpatienter og pårørende på side 55-63.

## Patientforeninger

Patientforeninger med fokus på en specifik kræftsygdom har ofte forholdt sig til de specifikke problemer, der følger med netop den type kræft. Det kan derfor være en god ide at søge information eller rådgivning hos dem. På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside [cancer.dk](http://cancer.dk) kan du finde en opdateret liste med kontaktinformation til alle patientforeningerne. [www.cancer.dk/patientforeninger](http://www.cancer.dk/patientforeninger)

## Seksuelle hjælpemidler

Måske har du brug for nogle bestemte hjælpemidler på grund af de problemer, du oplever. Det kan være bestemte cremer, en vibrator eller lignende. På Hjælpe-middelinstitutts hjemmeside kan du finde en oversigt over seksuelle hjælpemidler og forhandlere af dem. Se mere på: [www.hmi-basen.dk](http://www.hmi-basen.dk)

Butikken Props & Pearls har særligt fokus på seksuelle hjælpemidler til kvinder, som oplever problemer efter eksempelvis kræft, underlivssygdomme og graviditet. Se mere på: [www.propsandpearls.com](http://www.propsandpearls.com)

Derudover findes der andre butikker og netbutikker, som forhandler erotisk udstyr, hvor du vil kunne finde hjælpemidler og inspiration. Søg eksempelvis på 'sexbutik' eller 'erotisk butik' på nettet. Forsendelsen er som regel diskret. Det kan du læse om på butikkernes hjemmeside.



*Da livmoderhalskræft kan skyldes en virus, der overføres seksuelt, havde jeg mange tanker om, at jeg har fået kræft, fordi jeg havde haft sex. Og det betød, at jeg mistede lysten. Man får bare at vide, at man bare skal springe ud i det, men det er altså ikke så let.*

*Jeg har snakket rigtig meget om det både med professionelle og andre patienter. For mig var det vigtigt at høre andres erfaringer og høre, at lysten nok skal komme igen. I dag har min mand og jeg et rigtig godt sexliv – måske endda bedre end før, fordi vi har talt meget åbent om det. Vi har også talt åbent om at forsøge os med sexlegetøj, uden at det blev kunstigt og mekanisk. Det handlede for os om at starte forfra og finde lysten igen.*

*Kvinde, 29 år, livmoderhalskræft*



*Til vores første møde med rådgiveren, var vi begge lukket inde i hver vores boble af sorg og afmagt. Rådgiveren hjalp os med at tale om det svære og få indblik i hinandens følelser, så vi hver gang gik hjem mere optimistiske og bedre til at se muligheder. Efter mange års samliv kender vi hinanden godt og blev, med de gode samtaler og større forståelse for hinanden, trygge i at nyde hinandens nøgne kroppe, nærvær og intimitet igen. Og også – indimellem – at tilfredsstille hinanden. Ved at være sammen til møderne med rådgiveren, er vi blevet hjulpet til at lytte og forstå hinanden og dermed komme bedst muligt videre.*

*Par, mand 75 år, prostatakræft, og kvinde 70 år, pårørende*



## Kræftlinjen

Har du spørgsmål eller brug for støtte og vejledning, hjælper Kræftlinjens professionelle rådgivere via telefon eller chat. De kan støtte dig i at få et overblik over din situation og i at finde handlemuligheder. Du kan spørge om opfølgingsforløb, symptomer, senfølger, psykologiske problemstillinger, sociale rettigheder, arbejdsliv, motion, kost og meget mere. De kan også hjælpe dig med at få sat ord på de tanker, der kan fylde, når man har eller har haft kræft tæt inde på livet.



**RING 80 30 10 30**

### Åbningstider:

Hverdage kl. 9.00-21.00  
Lørdag og søndag kl. 12.00-17.00  
Helligdage lukket

**Chat:** [www.cancer.dk/chat](http://www.cancer.dk/chat)

**Online rådgivning:**

[www.cancer.dk/onlineraadgivning](http://www.cancer.dk/onlineraadgivning)

Læs mere om **Kræftlinjen** på

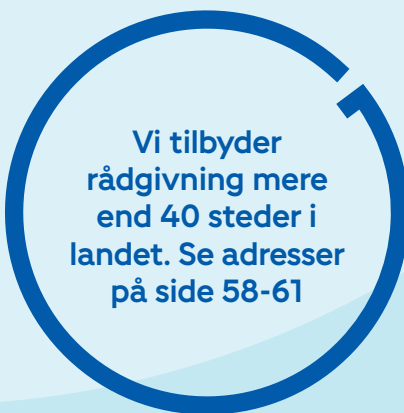
[www.cancer.dk/kraeftlinjen](http://www.cancer.dk/kraeftlinjen)

## Kræftrådgivninger i hele landet

Kræftens Bekæmpelse har kræftrådgivninger i hele landet – mange ligger tæt på de kræftbehandlende sygehuse. I kræftrådgivningerne kan du og dine pårørende få professionel rådgivning – alene eller sammen. Du kan også deltage i forskellige aktiviteter og kurser med fokus på eksempelvis krop og bevægelse, senfølger, mindfulness og lignende. Der er også mulighed for at deltage i samtalegrupper eller netværk med andre i samme situation som dig.

Har du ikke mulighed for at komme i en kræftrådgivning, tilbyder vi rådgivning og samtalegrupper online. Kontakt nærmeste kræftrådgivning for at høre nærmere om mulighederne nær dig.

**Lokale rådgivningstilbud:** Du kan også bestille tid til en rådgivningssamtale i en lang række byer, hvor vi tilbyder rådgivning på udvalgte dage.



Vi tilbyder  
rådgivning mere  
end 40 steder i  
landet. Se adresser  
på side 58-61





Alle kræftrådgivninger er på Facebook.  
Find dem ved at søge på  
"Kræftrådgivningen"  
og bynavn

## Her finder du Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger:

Adresser på de lokale rådgivningstilbud, finder du på  
[www.cancer.dk/raadgivninger](http://www.cancer.dk/raadgivninger)



### Kræftrådgivningen i Aalborg

Steenstrupsvej 1  
9000 Aalborg  
☎ 70 20 26 85  
✉ [aalborg@cancer.dk](mailto:aalborg@cancer.dk)  
[www.cancer.dk/aalborg](http://www.cancer.dk/aalborg)



### Kræftrådgivningen i Herning

Nørgaards Alle 10  
7400 Herning  
☎ 70 20 26 63  
✉ [herning@cancer.dk](mailto:herning@cancer.dk)  
[www.cancer.dk/herning](http://www.cancer.dk/herning)



### Kræftrådgivningen i Aarhus

Palle Juul-Jensens Boulevard 230  
8200 Aarhus N  
☎ 70 20 26 89  
✉ aarhus@cancer.dk  
[www.cancer.dk/aarhus](http://www.cancer.dk/aarhus)



### Kræftrådgivningen i Vejle

Kræftpatienternes Hus  
Beriderbakken 9  
7100 Vejle  
☎ 70 20 26 86  
✉ vejle@cancer.dk  
[www.cancer.dk/vejle](http://www.cancer.dk/vejle)



### Kræftrådgivningen i Esbjerg

Stormgade 65  
6700 Esbjerg  
☎ 70 20 26 71  
✉ esbjerg@cancer.dk  
[www.cancer.dk/esbjerg](http://www.cancer.dk/esbjerg)



### Kræftrådgivningen i Aabenraa

Søndergade 7  
6200 Aabenraa  
☎ 70 20 26 72  
✉ aabenraa@cancer.dk  
[www.cancer.dk/aabenraa](http://www.cancer.dk/aabenraa)



### Kræftrådgivningen i Odense

Klørvænget 18B  
5000 Odense C  
☎ 70 20 26 87  
✉ [odense@cancer.dk](mailto:odense@cancer.dk)  
[www.cancer.dk/odense](http://www.cancer.dk/odense)



### Kræftrådgivningen i Næstved

Ringstedgade 71  
4700 Næstved  
☎ 70 20 26 46  
✉ [naestved@cancer.dk](mailto:naestved@cancer.dk)  
[www.cancer.dk/naestved](http://www.cancer.dk/naestved)



### Kræftrådgivningen i Roskilde

Gormsvej 15  
4000 Roskilde  
☎ 70 20 26 48  
✉ [roskilde@cancer.dk](mailto:roskilde@cancer.dk)  
[www.cancer.dk/roskilde](http://www.cancer.dk/roskilde)



### Kræftrådgivningen i København

Center for Kræft & Sundhed  
Nørre Allé 45  
2200 København  
☎ 82 20 58 05  
✉ [koebenhavn@cancer.dk](mailto:koebenhavn@cancer.dk)  
[www.cancer.dk/koebenhavn](http://www.cancer.dk/koebenhavn)



### Kræftrådgivningen Herlev

Borgmester Ib Juuls vej 2  
2730 Herlev  
☎ 70 20 26 55  
✉ herlev@cancer.dk  
[www.cancer.dk/herlev](http://www.cancer.dk/herlev)



### Kræftrådgivningen i Hillerød

Østergade 14, 1. sal  
3400 Hillerød  
☎ 70 20 26 58  
✉ hillerod@cancer.dk  
[www.cancer.dk/hillerod](http://www.cancer.dk/hillerod)



### Kræftrådgivning på Bornholm

Vi tilbyder også rådgivning i Rønne. Her skal du bestille tid først. Derudover arrangerer lokalforeningen på Bornholm løbende samtalegrupper og aktiviteter for kræftpatienter og pårørende. Se nærmere på hjemmesiden eller kontakt os:

#### **Rådgivningstilbud i Rønne**

Bornholms Hospital  
Ullasvej 8  
Opgang F etage 0  
[www.cancer.dk/roenne](http://www.cancer.dk/roenne)

#### **Kontakt:**

Kontakt Kræftrådgivningen i Hillerød for information og tidsbestilling:  
☎ 70 20 26 58  
✉ hillerod@cancer.dk

## Andre aktiviteter og tilbud

---

### Cancerforum

Cancerforum er et lukket online forum, hvor kræftpatienter og pårørende kan skrive sammen og udveksle tanker og erfaringer om livet med kræft. Brugere kan vælge at være anonyme, hvis de ønsker det. Se mere på:

**[www.cancerforum.dk](http://www.cancerforum.dk)**

---

### Sammenholdet

Sammenholdet er en app, der gør det nemt for kræftpatienter og deres nærmeste pårørende at koordinere hjælp fra familie og venner under et kræftforløb. Hent appen gratis i App Store eller Google Play. Se mere på:

**[www.cancer.dk/sammenholdet](http://www.cancer.dk/sammenholdet)**

---

### Online samtalegrupper

Vi tilbyder online samtalegrupper for kræftpatienter, pårørende og efterladte. Her kan du deltage, uanset hvor i landet du bor. Se aktuelle grupper på:

**[www.cancer.dk/onlinegrupper](http://www.cancer.dk/onlinegrupper)**

### Legat

Hvis du har en lille indtægt og formue kan du søge Kræftens Bekæmpelse legat til kræftpatienter og pårørende. Læs mere og søg online:

**[www.cancer.dk/legat](http://www.cancer.dk/legat)**

---

### Cancer.dk

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, cancer.dk, finder du viden om livet med og efter kræft. Du kan læse om rettigheder, seksualitet, senfølger, muligheder for rådgivning og støtte og meget mere: **[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)**

---

### Pjecer

Du kan få flere gratis pjecer om kræft og livet med kræft. Se udvalget og bestil på: **[www.cancer.dk/pjecer](http://www.cancer.dk/pjecer)**

---

## Lokalforeninger

Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger drives af frivillige, som blandt andet laver patientstøtteaktiviteter, indsamlinger og oplysning. I din kommune er der også en lokalforening. Find kontaktoplysninger til alle lokalforeninger her:

**[www.cancer.dk/lokalforeninger](http://www.cancer.dk/lokalforeninger)**

---

## Patientforeninger

Der findes en række patientforeninger, som tilbyder netværk og rådgivning målrettet din specifikke kræftsygdom eller situation. Se mere på:

**[www.cancer.dk/patientforeninger](http://www.cancer.dk/patientforeninger)**

---

## Ung Kræft

Ung Kræft tilbyder støtte og fællesskab til unge kræftpatienter mellem 18 og 39 år og unge pårørende til unge kræftpatienter. Se mere på:

**[www.ungkraeft.dk](http://www.ungkraeft.dk)**

---

## OmSorg

OmSorg giver støtte og inspiration til, hvordan voksne hjælper børn, som er syge, har en syg forælder eller har mistet en forælder. Se mere og find en oversigt over sorggrupper for børn og unge på:

**[www.cancer.dk/omsorg](http://www.cancer.dk/omsorg)**



Svanemærket tryksag

---

**Udgiver:** Kræftens Bekæmpelse, november 2025, 9. udgave (1. udgave 2010)

**Tekst og redaktion:** Nanna Kathrine Riiber og Sofie Møller

**Fagligt review ved genoptryk:** Karen Egebjerg Rischel, overlæge, specialist i klinisk sexologi, Sexologisk Klinik, Psykiatrisk Center København, Louise Bregnhøj Mortensen, sygeplejerske, specialist i klinisk sexologisk rådgivning og master i sexologi, Onkologisk Afdeling Vejle Sygehus, Susanne Duus, sygeplejerske og master i sexologi, rådgiver i Kræftrådgivningen i Aarhus

**Kilder og tekst ved første udgave:** Charlotte Taarnhøj og Tina Hessner Müller (tekst), Sexolog Anne Meelsen, læge og sexolog Marianne Bruhn, psykolog Henrik Dybvad Larsen, pårørende Doris Engedal, socialrådgiver Bibi Kasten, fysioterapeut, uroterapeut og sexolog Birthe Bonde

**Design, layout og illustrationer:** KB Design

**Tryk:** Johnsen Graphic Solutions Solutions A/S

## Gør en forskel – bliv medlem

Denne pjece er gratis lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivningstilbud til patienter og pårørende.

Har du lyst til at støtte vores arbejde, kan du blive medlem af Kræftens Bekæmpelse. For under 2 kr. om dagen kan du med et medlemskab være med til at muliggøre kræftforskning, forebyggelse og gratis støtte og rådgivning til patienter og pårørende.

**Kun 3 pct. af vores indtægter kommer fra det offentlige.**

Derfor har vi brug for dig og andres støtte for at kunne fortsætte det vigtige arbejde.

Som medlem får du som noget nyt også unikke fordele i Medlemsklubben. Fordelene er for alle, men har særligt fokus på kræftpatienter og deres pårørende.

Bliv medlem og gør en forskel her: [www.cancer.dk/tilmeld](http://www.cancer.dk/tilmeld)



Kræftens Bekæmpelse  
Strandboulevarden 49  
2100 København Ø  
Telefon 35 25 75 00

**Du er velkommen til at kontakte os**  
Kræftlinjen 80 30 10 30  
[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

November 2025  
Varenr: 0057