



## [Att leva med cancer](#)

Cancer kan påverka din sexualitet på olika sätt. Tankar och känslor eller biverkningar av behandlingen kan förändra hur du trivs med dig själv eller med andra. Du kan också få svårare att ha sex på samma sätt som förut. Ofta går det att stärka lusten och förmågan att ha sex.

Sexualiteten har betydelse för hur vi mår. Det gäller även om längtan efter närhet och sex kan vara olika stark för olika personer.

För många är sexlust och sexuella handlingar en viktig del av livet och ens identitet.

Den här texten handlar om hur din lust och förmåga att ha sex kan påverkas av att ha cancer, både medan du får behandling och efteråt.

Här kan du läsa om vad du kan göra själv och vilken hjälp som finns att få.

Du kan ha sex före, under eller efter en cancerbehandling om du vill och din läkare inte säger att du bör avstå.

Direkt efter cytostatikabehandling rekommenderas att du är försiktig och använder kondom vid sex med en partner. Prata med din [kontaktsjuksköterska](#) eller läkare om du är osäker på vad som gäller för just dig.

Cancer smittar inte, en cancercell kan inte överleva i en annan människas kropp.

Vänta med sex ett tag om du har ont på grund av behandlingen. Då undviker du risken att börja förknippa sex med obehag. En del smärta kan försvinna med tiden och en del går att behandla på olika sätt.

Avstå från sex om det känns alltför krävande eller om du inte orkar. Kanske kan eller vill du inte ha sex på samma sätt som innan du blev sjuk.

Kroppskontakt och närhet utan sex kan stärka relationen med en partner. Det kan också göra att lusten kommer tillbaka om den är påverkad.

Behandlingen kan vara skadlig för ett foster. Använd [preventivmedel](#) så länge behandlingen pågår och en tid efteråt om du är i fertil ålder. Diskutera gärna med din läkare när det är lämpligt att planera för en graviditet.

Du kan vara extra känslig för infektioner. Skydda dig genom att använda kondom eller slicklapp.

Du kanske inte njuter på samma sätt som före sjukdomen och behandlingarna. Det som tidigare har varit en självklarhet kanske inte är möjligt efter cancerbehandlingen.

Du kan behöva vara modig och tänka om för att hitta tillbaka till din sexualitet efter att du har fått cancer.

Du kan behöva utforska nya sätt att ha sex på. Du kan hitta sätt som känns bra även om det inte blir exakt som det var förut.

Här är några tips som du kan prova:

- Gör något varje dag som får kroppen att må bra. Gör någon [fysisk aktivitet](#), ta ett bad eller smörj in kroppen med en kräm eller kroppsolja och låt fingrarna vänja sig vid hur kroppen känns efter behandlingen.
- Du kan försöka hitta tillbaka till din egen lust själv innan du delar den med någon annan. Det kan vara lättare att ha sex med någon när du har lärt känna din nya kropp. Prova i lugn och ro hur din kropp reagerar. Du kan återskapa ett skönt minne, onanera, använda sexleksaker, titta på bilder eller filmer, eller läsa texter som du tycker är stimulerande.
- Nätdejting kan ibland kännas lättare om du letar efter en ny partner.
- Prova att klä dig så att du känner dig fin, bekväm och sexig om du tycker att det är jobbigt att visa kroppen för en partner. Gradvis kan ditt självförtroende öka i samvaron med partnern så att du till sist vågar visa mer av dig.
- Slangar, katetrar och stomipåsar kan du tejpa mot huden eller dölja i klädesplagg om du tycker att de är i vägen. Det finns mönstrade höljen som förskönar eller döljer stomier. En stomiterapeut kan föreslå fler lösningar.
- Prata gärna om hur du upplever situationen med den du har sex med. Det kan minska risken för konflikter och missförstånd om ni har olika behov av sex. Sex kan också vara kramar och beröring.

Din sexlust kan ha minskat utan att du tycker att det är ett problem. Då behöver du inte göra någonting.

Cancerbeskedet, sjukdomen eller behandlingarna kan påverka din sexualitet på olika sätt. Här kan du läsa mer.

Det kan vara olika hur ett besked om cancer påverkar dig. Det beror bland annat på hur du är som person.

Du kan känna oro över framtiden och ha svårt att tänka på annat än sjukdomen. Du kan känna dig nedstämd eller deprimerad. Det påverkar ofta sexlusten.

Du kan också känna att livet plötsligt blir extra värdefullt och att de närmaste relationerna blir viktigare och starkare än tidigare. Då kan sex vara ett sätt att bekräfta varandra och känna samhörighet. Det blir en paus från sjukdomen och oron.

Du kan också känna ett stort behov av kroppskontakt och närhet, utan att vilja ha sex.

Det är vanligt att sexlusten minskar eller försvinner helt i samband med en cancerbehandling. Den kommer ofta tillbaka igen efter behandlingen, även om det kan ta tid ibland.

Behandlingen kan ge besvär som påverkar din förmåga att ha sex. En del besvär kommer när du får behandlingen, andra kan komma senare. En del försvinner eller mildras av sig själv, andra blir bestående.

Kroppen kan fungera annorlunda om någon del av kroppen har tagits bort eller om nerver eller blodkärl har påverkats.

Operationer i könsorganen eller nära könsorganen eller ändtarmen kan göra att slidan blir torrare eller att det blir svårare att få stånd. Det kan bli svårare att reagera på sexuell beröring i könsorganen.

Känseln där du har opererats påverkas nästan alltid, även efter en mindre operation. En del tycker att känseln ökar, andra tycker att den minskar. Efter en tid kan känseln bli helt eller delvis som vanligt igen.

Kroppen kan se annorlunda ut eller kännas annorlunda. Du kan ha fått en kroppsdel bortopererad, till exempel ett bröst.

Du kan ha ärr som är osynliga eller nästan osynliga men som ändå påverkar hur du tänker om dig själv.

[Behandling med cytostatika](#) kan göra att man mår illa, tappar håret och känner sig trött och ömklig. Behandlingen kan leda till brist på vissa hormoner som kan påverka sexlusten. Det är vanligt att kvinnors slemhinnor blir torra och sköra.

Biverkningarna försvinner ofta när behandlingen är klar, men ibland kan de bli bestående.

[Strålbehandling](#) kan ge biverkningar som kommer när du får behandling eller efteråt, ibland lång tid efteråt.

Vilka besvär du får beror på vilken del av kroppen som har behandlats. Strålning mot könsorganen, nedre delen av magen eller ändtarmen kan göra det svårare att ha samlag i slidan eller att få stånd. En del får [urininkontinens](#) eller [avföringsinkontinens](#).

Strålning mot huvudet kan leda till brist på vissa hormoner som kan påverka sexlusten.

En del cancer kan behandlas med läkemedel som blockerar hormoner som cancertumören behöver för att växa.

Hormonbehandling vid prostatacancer kan påverka sexlusten och förmågan att få stånd.

Hormonbehandling vid bröstcancer kan göra slemhinnorna i underlivet torra och sköra.

Biverkningarna brukar försvinna när den blockerande behandlingen avslutas. Berätta för din behandlande läkare eller din kontaktsjuksköterska om du besväras av biverkningar.

Du kan få svullnader och tyngdkänsla i den kroppsdel som har opererats eller strålbehandlats. Svullnaden kallas [lymfödem](#).

[Läkemedel med kortison](#) är vanligt att få tillsammans med cytostatika. Kortison kan göra att du svullnar till exempel i ansiktet. Du kan också öka i vikt eller få hudutslag.

Du kan få ärr på kroppen om du har haft till exempel en [venkateter](#) eller en [subkutan venport](#) för att underlätta provtagning och behandling. Ärren brukar blekna med tiden.

Prata med din [kontaktsjuksköterska](#) eller din läkare om du besväras av biverkningar eller om du har andra funderingar.

Det finns ofta behandling, råd eller stöd om du behöver det. Här är några exempel.

Torra och sköra slemhinnor i underlivet kan behandlas med krämer, geler eller tabletter. Det finns flera att välja på, med eller utan östrogen. Ibland räcker det med vanlig glidgelé.

Du kan få blåsor i munnen och det kan göra ont. Det finns läkemedel som kan lindra besvären. En del saker kan du göra själv, om du till exempel är [torr i munnen](#).

Slidan kan dra ihop sig om du har opererats eller strålbehandlas i underlivet. Det kan du förebygga med en dilatator. Det är en plaststav som du använder för att vidga slidan.

Personalen där du får behandling berättar hur du ska göra och hjälper dig att prova ut rätt dilatator.

Det finns olika läkemedel och hjälpmedel om du har [svårt att få stånd](#). Du kan behöva pröva dig fram innan du hittar en behandling som passar för dig.

Vid operation av [prostatacancer](#) kan du få behandling med kärlvidgande läkemedel redan tidigt efter operationen. Läkemedlen gör att läkningsprocessen förbättras och den egna förmågan att få stånd kommer tillbaka.

Sjukdomen eller behandlingen kan göra att du får besvär med inkontinens. Det finns hjälpmedel, övningar och behandlingar som kan hjälpa om du har [urininkontinens](#) eller [avföringsinkontinens](#).

En del upplever besvär med ett ärr eller ett implantat efter en behandling. Prata med läkaren för att se vad som går att göra.

Ibland kan tankar och känslor påverka sexlivet. Prata med någon som du känner förtroende för, till exempel någon närstående. Det kan också vara en läkare, kontaktsjuksköterskan eller någon annan i personalen som deltar i din vård. Här kan du läsa mer om [hjälp med tankar och känslor vid cancer](#).

På en del platser i landet finns personer som är specialiserade på hjälp vid sexuella besvär. Det finns också psykoterapeuter som kan hjälpa till med rehabilitering. Du kan få hjälp enskilt eller tillsammans med en eventuell partner.

Ibland kan du behöva söka andra alternativ än vad den offentligt finansierade vården erbjuder. Sådan behandling bekostar du själv.

Det kan vara svårt att lära sig att lita på och tycka om sin kropp igen när du har cancer, eller efteråt. En del känner att kroppen har svikit dem.

Det kan också vara svårt att acceptera om sjukdomen eller behandlingen har förändrat kroppen.

För andra kan det vara tvärtom. De känner en glädje och stolthet över att faktiskt finnas när de blir medvetna om hur kroppen fungerar, och att den inte kan tas för given.

Då kan det kännas mindre viktigt att kroppen ser ut eller fungerar annorlunda än tidigare.

[Du ska kunna vara delaktig i din vård](#) Därför är det viktigt att du förstår informationen du får av vårdpersonalen. [Ställ frågor](#).

Du kan be att få informationen utskriven för att läsa den i lugn och ro.

Du kan ha rätt att få [information på ditt eget språk](#) om du inte talar svenska. Du kan ha rätt att få [tolkhjälp om du har en hörselnedsättning](#).

Vårdplanen ska svara på frågor som är viktiga för dig. Den ska uppdateras när du tycker att det behövs. Säg till om du vill att det ska stå om sexuella biverkningar som du har eller riskerar att få, och vilken hjälp du kan få då. Läs mer om [kontaktsjuksköterskan och vårdplanen](#).

Senast uppdaterad:

2023-03-21

Redaktör:

Ida Friedmann, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Lena Wettergren, sjuksköterska, Karolinska institutet, Solna

---

Det är olika hur livet påverkas av att ha cancer. Här kan du läsa mer om till exempel mat, fysisk aktivitet, sex och rehabilitering vid cancer. Du kan också ta del av berättelser om hur det kan kännas när behandlingen är klar.

---

Lust till sex kan variera från person till person, och vara olika stark i olika perioder av livet. Sexuell upphetsning kan starta i hjärnan av olika upplevelser och tankar. Upphetsningen kan också starta i kroppen genom beröring och smekningar, av dig själv eller någon annan.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).