



9. Kræft og seksualitet

I denne pjece kan du bl.a. læse noget om:

- hvordan sex og et seksuelt samliv meget ofte træder i baggrunden og bliver noget sekundært, når du eller din partner får kræft, selv om det for de fleste mennesker er et basalt behov.
- hvorfor der ikke er nogen rigtig eller forkert måde at reagere på, da det er meget individuelt, hvordan sygdommen og behandlingen påvirker dig. Nogle trives godt med i en periode at fravælge et seksuelt samliv, mens andre finder tryk, nærhed og styrke ved at bevare det.
- hvorfor det er væsentligt at tale med din partner om jeres gensidige forventninger til jeres seksuelle samliv i den nye situation for at undgå, at der opstår problemer, fordi I har forkerte forventninger til hinanden.
- hvordan det er vigtigt at bevare sin kropslige selvrespekt med kvindelighed og mandighed, selv om man måske i en periode mister f.eks. sit hår eller sin muskelkraft.
- hvordan du gennem en række forskellige øvelser kan blive fortrolig med din "nye krop" og dermed gøre dig mere parat til et seksuelt samliv.
- hvordan du og din partner kan gøre det lettere at bevare eller genoptage jeres intimitet og seksuelle samvær ved at nytænke jeres måder at være sammen på.

Et godt seksuelt samliv kan lindre på bl.a. smerter og angst og derved øge din livskvalitet!