

# Kreft, selvbilde og seksualitet

De fleste som rammes av kreft opplever dette som et vendepunkt i tilværelsen. Behandlingen setter sine spor på kroppen, og under enhver omstendighet preger det du har gjennomgått deg. Både selvbilde og forhold til kropp og seksualitet blir påvirket av dette.

## Kreft og seksualitet

Det er naturlig at den seksuelle lysten blir borte for en periode, med operasjon og behandling. Dessuten føler mange seg mindre tiltrekkende på grunn av de fysiske forandringene, og er usikker på hvordan partneren vil reagere. Allikevel finnes det solid erfaring for at hindringene for et fortsatt godt seksualliv først og fremst finnes i kreftpasientens og kanskje partnerens sinn.

Overvinner du disse hindringene, kommer vanligvis den seksuelle lysten tilbake. Seksualitet er en viktig del av mennesket, derfor betyr det å ha et godt og avklart forhold til denne delen av tilværelsen, en god del for den fysiske og psykiske helse. Samtidig er det viktig å vente til man føler seg klar.

## Lysten kan forsvinne

Mange krefttrammede opplever at de får mindre lyst på sex enn før, hos noen forsvinner lysten helt. Det er viktig å huske på at de aller fleste opplever perioder i livet der de har seksuelle problemer. Det pleier i hvert fall å ta tid før en kreftpasient får overskudd til å interessere seg for sex igjen, men når lysten melder seg, bør du ikke la angst og usikkerhet få styre det.

Mange er kanskje nervøse og anspente av frykt for egne eller partnerens reaksjoner på de forandringene som har skjedd, og kanskje fungerer det ikke så bra første gangen. Men ikke gi opp, det kan kreve litt tid å venne seg til forandringene.

## Vær åpen

For alle mennesker er åpenhet, ømhet og kunnskap viktige elementer i et godt seksualliv. Enda viktigere blir det etter en brystkreft-operasjon, fordi det kan være nødvendig å ta spesielle hensyn til både følelsesmessige og fysiske virkninger av sykdommen den første tiden. For mange mennesker krever det adskillig selvovertvinning å snakke om seksuelle følelser, lyster og ønsker, også til en du står nær. Men det er vel verdt å prøve å overvinne dette.

## Fortell hvordan du føler det

Det er kanskje vanskelig for deg å snakke om det, men det kan være enda vanskeligere for partneren din. Det er tross alt du som har vært igjennom operasjonen, og vet hvordan du føler. Det kan ta tid både for deg og partneren din å venne seg til kroppen din som er forandret, men hvis dere begge gir det tid, og snakker om det, vil sexlivet komme igang igjen etterhvert. Det viktigste er at dere forsøker, og ikke gir opp selv om det ikke fungerer helt med en gang.

Mange kreftpasienter har i perioder svært dårlige følelser overfor sin egen kropp, og tar det for gitt at partneren føler avsky. Denne på sin side forsøker kanskje å skåne deg ved å la være å nevne problemene, dette kan føre forholdet inn i en vond sirkel. Den brytes best ved å snakke sammen.

## **Godta deg selv**

Selvtillit er å akseptere seg selv på en grunnleggende måte, både fysisk og psykisk. Et menneske som ikke kan akseptere seg selv, har som regel vanskelig for å tro at andre gjør det. De aller fleste mennesker har en tendens til å undervurdere sitt eget utseende og tro at andre er mer kritiske enn de egentlig er.

Det gjelder å motvirke dette ved å tenke positivt om seg selv og fokusere på sine sterke sider. Et menneske uten selvtillit, eller med store komplekser på grunn av sitt eget utseende, har det som regel vanskelig i sin omgang med andre mennesker. Men dette går det an å gjøre noe med.

## **Ulike reaksjoner**

Når du blir syk og fjerner et bryst, vil det ta tid å akseptere det som har skjedd, og godta ditt nye utseende. Det er stor forskjell på hvordan kvinner takler dette. For noen spiller fjerning av brystet liten rolle og innvirker lite på selvtillit og forhold til andre.

Andre opplever store kriser i forbindelse med brystkreft-operasjon. Dette kommer an på både mennesketype, alder og livssituasjon. Det er normalt at kreftpasienter i en periode får problemer med selvfølelsen.

## **Sykdom og selvtillit**

Sykdommen kan utløse depresjoner, og det melder seg mange tanker om hvem man er og hva man er verdt. Det blir ekstra viktig å få oppmerksomhet og aksept. De fleste finner etterhvert tilbake til sitt gamle jeg, eller et nytt og bedre et. Men noen har også stort utbytte av profesjonell hjelp hos psykolog eller psykiater, her kan en lege formidle kontakt.

For de aller fleste betyr støtte fra familie og venner mye, og denne støtten hjelper dem gjennom den vanskelige tiden. I ettertid sier mange kreftpasienter at de føler at de har vokst gjennom sykdommen, og at de nå setter mer pris på livet og menneskene rundt seg.

## **Sykdom og sårbarhet**

Når du blir rammet av en alvorlig sykdom føler du deg sårbar. Det krever at omgivelsene tar ekstra hensyn. Hvis du ikke har en fast partner, kan det føles vanskelig å innlede et nytt forhold etter en brystkreft-operasjon. Du er kanskje redd for ikke å strekke til, og redd for andres reaksjoner. Det krever modenhet og åpenhet for å takle dette.

Behovet for nærhet og ømhet blir kanskje ekstra stort i en vanskelig periode, og du skal ikke være redd for å fortelle dine nærmeste det, eller spørre om noen ekstra klemmer.

## **Forventninger til omverdenen**

Selv om det kan være problematisk for deg å takle sykdommen og operasjonen, kan du ikke forvente at omverdenen skal vite hvordan de skal møte deg. Du må selv gi signaler på at de gjerne kan spørre, og det beste er hvis du klarer å ta initiativ til å snakke om det selv.

Ikke skyld på at omgivelsene unngår deg eller ikke nevner det som har skjedd med deg. Ta initiativ til å bringe det på banen selv. Fordi du kanskje føler deg ekstra sårbar, er det også lett å tolke andres oppførsel mer negativt enn du ellers gjør.

## **Hvis du får ny partner**

Alle mennesker må leve med redselen for å bli avvist av det andre kjønn, når en innleder nye bekjenskaper. Men hvis du unngår slike situasjoner, mister du også muligheten til å innlede et nytt og verdifullt forhold. Mange venter litt med å fortelle om sin sykdom, når de treffer en ny partner. Det er ikke nødvendig å fortelle alle en møter om sykdommen.

Føler du derimot fortrolighet med et menneske og dere ønsker å innlede et forhold, bør du være åpen. Det er bedre å fortelle at du har et bryst, enn å vente til partneren oppdager det selv i en intim situasjon. Det er ikke sikkert at han vil takle det på den måten han ønsker, hvis han plutselig finner et bryst i stedet for to. Det er ikke riktig å teste en ny partner på denne måten.

## **Myter om kreft og seksualitet**

Det er mange myter forbundet med kreft. Dette kan føre til at noen blir redde for nærhet og seksuell kontakt. Dette bør du vite:

- Kreft smitter ikke -selv ved så intim kontakt som et samleie. En kreftcelle kan ikke overleve i et annet menneskes kropp.
- Strålebehandling kan ikke skade andre -de radioaktive strålene virker kun i det øyeblikket de sendes inn i kroppen.
- Cellegift er ingen risiko for partneren -selv om giften utskilles fra pasientens kropp i tiden etter behandlingen. Dette skjer i så små doser at det ikke utgjør noen risiko for partneren under seksuelt samvær.
- Cellegiftkurer og strålebehandling svekker immunforsvaret -kroppen blir ekstra mottakelig for infeksjoner. Bruk av kondom er derfor under alle omstendigheter en god idé. Infeksjoner i urinrøret kan forebygges ved å drikke et glass vann umiddelbart før samleiet. Det gjør det lettere å tisse like etterpå og dermed skylle eventuelle bakterier bort.
- Kreft og kreftbehandling er vanligvis ingen grunn for å avstå fra seksuelt samliv. Sex er ikke skadelig og gjør ikke sykdommen verre. Husk at immunforsvaret er svekket under behandling. Vær derfor ekstra på vakt mot kjønnsykdommer, AIDS og andre infeksjoner. Ikke vær redd for å spørre lege om råd.

## **Å bygge opp et positivt selvbilde**

Å føle seg attraktiv er en viktig del av selvfølelsen, og det kan være avgjørende for hvordan du forholder deg til andre mennesker, spesielt den du har utviklet et intimt forhold til. Når kroppen din har endret utseende på grunn av sykdom, skal du gi deg tid og være tålmodig med deg selv for å klare å akseptere forandringen.

Det er viktig å trives med seg selv, for at andre skal gjøre det. Det er vanskelig å motta andres kjærlighet hvis du har et negativt forhold til deg selv. For å få tilbake overskudd og selvtillit, kan det også hjelpe å være i fysisk aktivitet. Sportsaktiviteter, turer og utflukter kan gjøre at du føler deg bedre og får mer overskudd og energi. Dette kan hjelpe deg til å bli kvitt depresjoner og negative følelser.

### **Disse øvelsene kan være nyttige:**

- Bruk tid foran speilet. Finn dine mest positive sider. Hvordan kan du fremheve dem?
- Finn ut hvilke sider ved kroppen din du er mindre fornøyd med. Venn deg til å se på arret, og berøre det.
- Finn fram bilder av deg selv som du liker. Lær deg å akseptere deg selv og like utseende ditt.
- Si høyt til deg selv: "Du tar deg godt ut idag", neste gang du anstrenger deg litt ekstra med klær og utseende.
- Ta med deg en god venninne neste gang du skal kjøpe klær. Be henne gi deg ærlige og gode råd om hva som kler deg. Prøv nye farger og fasonger.
- Gjennomfør et treningsprogram som styrker kropp og muskler. Det vil føles godt både fysisk og psykisk.
- Spør partneren din hva han liker best med kroppen din. Hør etter og våg å tro på svaret.
- Be partneren din om å konsentrere seg først om de delene av kroppen din du liker best, når dere har sex, for så å bevege seg rolig mot de du liker mindre.
- Legg merke til små fremskritt og gi deg selv god tid. Vær positiv og oppmuntrende mot deg selv. Du er antakelig mye mer kritisk mot deg selv enn mot andre.

### **Jeg har vært syk**

Det er ikke alltid så lett å vite hva du skal si og ikke si, om din sykdom til andre. Hvor åpen du er, og til hvem, vil avhenge av din personlighet. Mange vil oppleve at omgivelsene er usikre i forhold til kreftsykdom, og mange vet ikke hva de skal si når de treffer en bekjent som er kreftsyk, eller som har hatt kreft. Misforståelser og ubehagelige situasjoner kan lettere unngås om du er trygg og åpen i forhold til sykdommen.

Klarer du å ta initiativ til å si noe om det selv, vil det være lettere for den du møter å gjøre det samme. Da gir du den andre mulighet til å vise medfølelse eller interesse for hvordan det går. Når du blir kjent med nye mennesker vil det av og til oppstå situasjoner der det er nødvendig å si at du har hatt kreft, for eksempel hvis du har løsbryst og skal i svømmehallen med en ny venninne. Eller hvis dere i lunsjpausen på jobben begynner å snakke generelt om kreft.

### **Fortell at du har vært syk**

For mange vil det være naturlig å fortelle det, når man blir litt bedre kjent. Og selv om du ikke er så veldig åpen som person, kan det hende at du vil vinne mye på å nevne sykdommen. Mange erfarer at det er lettere å slenge bemerkninger og spøke med det, enn å si noe mer personlig om sine opplevelser.

Kanskje en tullete bemerkning om "løsbrystet" passer i en sammenheng, mens det i en annen sammenheng kan være riktig til å fortelle om den tøffe opplevelsen. Kjenn etter hva som føles naturlig for deg selv, men husk at hvis du klarer å være åpen, så gjør du det lettere for folk rundt deg.

### **Om selvbilde da brystet ble fjernet**

Hva andre brystkreftererte har tenkt og sagt:

- Det tok lang tid å akseptere situasjonen, de 2-3 første månedene kjempet jeg med meg selv.
- Jeg orket ikke å se meg selv, men tilslutt måtte jeg jo. Mannen min ville se hvordan jeg så ut, han viste meg at han var like glad i meg som før.
- I begynnelsen følte jeg meg lite pen, og jeg synes jeg så fine bryster overalt. Men utseende var ikke det jeg var mest opptatt av etter operasjonen, tross alt hadde jeg jo en livstruende sykdom. Det viktigste er å overleve.
- Jeg savnet brystet mitt veldig i begynnelsen, utseendemessig følte jeg meg redusert.
- Det var tungt, særlig i begynnelsen. Såret var fælt etter operasjonen.
- Jeg var redd for fremtiden og lurte på om jeg kunne få noen ny partner. Det har jeg fått.
- Var deprimert, og synes det andre brystet var stygt når det ene var fjernet. Jeg satt lenge opp om kvelden og ventet til jeg trodde mannen min hadde sovnet. Han har vært tålmodig med meg.
- Jeg tenkte mest på om jeg kom til å overleve. Jeg kunne ønske jeg hadde fått mer opplysning da jeg fjernet brystet.
- Støtten fra andre var fantastisk, følte meg båret på en bølge av kjærlighet og omsorg.

- Jeg likte ikke å få noe i postkassen fra FFB, jeg var redd for at postmannen eller naboen skulle forstå at jeg var brystkreftoperert.

## **Om seksuallivet og fjerning av brystet**

Hva andre brystkreftopererte har tenkt og sagt:

-Samlivet vårt er like bra som før, men den første tiden var mannen min engstelig for at det skulle gjøre vondt når han kjærtegnede over kroppen min. Jeg ville at han skulle kjærtegne meg der brystene hadde vært.

-I begynnelsen etter operasjonen prøvde jeg å skjule kroppen for mannen min når vi la oss om kvelden. Men han syntes jeg var fin fortsatt. Etterhvert har det ikke vært noe problem.

-Jeg føler personlig at jeg har blitt mer helstøpt som kvinne, etter det jeg har vært igjennom.

-Etter at jeg følte meg frisk igjen, er det ingen forskjell på mitt seksualliv.

-Jeg savner å gå med dype utringninger. Tror ellers at jeg har blitt et bedre medmenneske enn tidligere. Seksuallivet har ikke blitt dårligere, men jeg var usikker i begynnelsen etter operasjonen.

-Det ville sikkert vært vanskeligere å godta situasjonen om jeg ikke hadde hatt en fast partner. Da ville jeg kanskje ha lagt veldig stor vekt på brystet som var borte.

-Til daglig tenker jeg ikke på om jeg har et eller to bryst. Mine seksuelle følelser er ikke dårligere på grunn av brystet.

-Hvis jeg hadde vært yngre, ville det vært vanskeligere å være brystkreftoperert uten en fast partner. Jeg var mer avhengig av menn før.

-Jeg var hele tiden så glad for å ha mannen min, og opplever ham nå på en ny og bedre måte.

-Seksuallivet har ikke blitt dårligere, snarere bedre. Vi setter mer pris på hverandre og har mer kontakt med følelsene våre. De erogene sonene i brystet er blitt borte, men kroppen har andre erogene soner. Etterhvert har jeg blitt mer oppmerksom på dem. Jeg syns kropp er vakkert uansett.