

Sexuell rehabilitering efter cystektomi – kvinna

Så påverkas sexlivet av operationen

En cystektomi skadar nerverna till könsorganen. Det kan göra att svällkropparna runt slidans yttre del inte blodfylls som tidigare och inte blir mjuka och "kuddiga" när du blir sexuellt upphetsad. Förmågan att bli våt och halkig kan också bli sämre av nervskadorna. Du kan även ha svårare att få orgasm. Nerverna påverkas olika beroende på operationsteknik.

En del av främre slidväggen har opererats bort vilket gör slidan kortare. På grund av ärrvävnad blir slidan även mindre elastisk.

Allt detta sammantaget kan göra att du njuter mindre än tidigare av samlag.

Efter en cystektomi kan också vinkeln på slidan ändras. Det är ofarligt, men kan göra att vaginalt samlag känns annorlunda än före operationen.

När du åter kan ha vaginalt samlag är individuellt. Det beror till exempel på om såret i slidan är läkt och hur du mår generellt. Din läkare eller kontaktsjuksköterska kan berätta vad som är aktuellt för dig.

Råd om närhet och sexualitet

- Att träna musklerna i bäckenbotten är bra för din rehabilitering.
- Använd vaginal fuktkräm eller fuktgel om du är torr i slidan.
- Om äggstockarna har tagits bort kan du använda lokal hormonbehandling. Diskutera med din läkare om detta är lämpligt för dig.
- Töm din urinpåse eller reservoar eller ditt blåssubstitut inför en sexuell aktivitet för att minimera risken för läckage.
- Om du har en urostomi finns det anpassade förband med fixering som kan användas vid sex.
- Använd vid behov glidmedel när du har vaginalt samlag eller använder vaginalstav.
- Om du har en partner är det viktigt att du är tydlig med hur du känner och berättar hur du vill ha det. Berätta om dina känslor inför din kropp och dina funderingar kring närhet och sex. Lyssna även på din partners upplevelse.
- För att hitta tillbaka till din lust:
 - Försök minnas starkt positiva sexuella upplevelser du har haft. Gå igenom upplevelsen steg för steg och försök minnas hur det kändes att ha lust.
 - Hitta dina erogena zoner, det vill säga de områden på kroppen som ger mest njutning när de smeks. Armveck, knäveck, insida lår och nacke kan vara sådana områden.
 - Prova dig och er fram och känn efter vad som kan väcka lusten. Tillåt dig och er att söka nya vägar till njutning. Var tydlig med hur du känner och visa hur du vill ha det.
 - Tillåt dig själv att känna njutning och lust. Berör dig själv och unna dig till exempel massage. Tillfredsställ dig själv om det känns bra.
 - Lusten till sex föds oftast ur den kroppsnära kontakten med en partner. Beröring utlöser produktion av hormonet oxytocin, som ger välbefinnande. Njut av närheten till din partner utan att känna att det måste leda till sex. Om din partner blir upphetsad, se det inte som ett krav på sex utan som ett tecken på att du är sexuellt attraktiv.
- Avstå från sex om det känns bäst för dig. Tvinga dig inte till något som gör ont. Lusten kan minska om du förknippar sex med smärta och obehag.
- Cancer smittar inte, inte heller när man har sex.

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

- Om du har frågor, funderingar eller besvär, prata med din kontaktsjuksköterska, läkare eller annan vårdpersonal som du känner förtroende för. Då kan du få stöd, råd, eventuell behandling och vid behov kan du bli hänvisad vidare.
- ▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Cancer och sexualitet.
- ▶ Läs mer på eftercancern.se. Sök på Symtom – Sexualitet