



MYELOM och SEXUALITET

Christel Wendt

*Legitimerad sjuksköterska på Hematologi- och Koagulationskliniken
vid Skånes Universitetssjukhus*

Ett hälsosamt och tillfredsställande sexliv med någon Du älskar kan vara en av livets glädjekällor och givande njutningar. Människan är en sexuell varelse från födseln och sexuellt välbefinnande är lika viktigt som mat och dryck för att vi ska må bra och ha god livskvalitet. Även om man är äldre och drabbas av Myelom så står sexualiteten ofta för något positivt, för lust till livet. Undersökningar som gjorts om människors sexvanor visar att många har sex långt upp i åren. Kärlek och sexuell lust är starka känslor som inte försvinner med åldern. Ett tillfredsställande samliv i 80-årsåldern är inget ovanligt idag.

Myelom är en blodsjukdom som påverkar skelettet och i regel är det äldre personer i 60–70 års åldern som drabbas. Många personer har inga symtom alls medan andra drabbas av svåra smärttillstånd. Smärta påverkar olika aspekter av livskvalitet både fysiskt (rörligheten och sexualiteten) och psykiskt (depressioner och ångest) men livskvaliteten kan även påverkas av medicinska biverkningar. Smärtproblematik innebär ett stort lidande för patienten och partnern. Hur sexualiteten påverkas av Myelomsjukdom är förstuds väldigt olika men en vanlig orsak till sexuella problem hos personer med Myelom är rädslan för smärta vid fysisk aktivitet och biverkningarna av de smärtstillande läkemedlen.

Smärta kan neutralisera, eller förstöra, njutningen av sex och göra att Du känner Dig isolerad och avstängd från Din partner. När smärta blir verklighet i ditt, eller din partners liv, kanske du inte längre känner lust att ägna Dig åt sex och samlevnad och njutningen blir mer till plåga för Dig och Din partner.

För att effektivt kunna hantera Din sjukdom behöver Du inte offra Din sexualitet. Du kan fortsätta att ha ett tillfredsställande sexuellt förhållande, men det kräver lite extra ansträngning från Dig och Din partner. En av de viktigaste ansträngningarna är att Ni kan hålla en öppen och ärlig kommunikation mellan Er. Berätta för varandra om Era känslor, vad Ni vill ha och behöver i Ert förhållande och från varandra. Vid sjukdom är det viktigt att hålla kärleken vid liv och ett väl fungerande sexliv före sjukdom kommer i regel att även så förbli efter avslutad behandling.

I början av sjukdomsperioden försvinner ofta lusten till sex. Cancer förknippas ofta med död och det existerar bara tankar på att överleva, men det finns ett liv efteråt också. Att leva med smärtor kan leda till rädsla för att återuppta en sexuell kontakt, speciellt samlag, och detta kan göra att Du undviker fysisk intimitet. Detta kan i förlängningen leda till ökad ångest över att känna sig oattraktiv, mindre sexig och mindre åtråvärd. I en stark relation är Du fortfarande den som Din partner älskar mest och många par växer ihop i en sjukdomssituation och kärleken blir starkare med tiden.

I samband med cytostatikabehandling blir kvinnans slemhinna i underlivet skörare, torrare och lättblödande. Det kan göra ont i samband med samlag. För att undvika eller minska dessa obehag kan östrogenbaserade krämer eller slidpiller användas. Apoteket tillhandahåller bra produkter och även glidmedel som kan ersätta den naturliga fuktigheten. Prova Er fram till en lösning som passar Er båda. Om mannen får problem med erektionen finns det hjälp i form av tabletter, injektioner och vakuumpumpar men dessa läkemedel är receptbelagda. Våga diskutera Era eventuella problem med sjukvårdspersonalen.

Försök att komma igång med sexlivet så fort som möjligt då det betyder mycket för återhämtningen efter avslutad behandling, både fysiskt och psykiskt. Planera sexuella aktiviteter under den tiden på dagen då Du känner Dig minst trött och orkeslös, och då Dina eventuella problem plågar Dig minst. Se till att vara utvilad och avkopplad. Om Du behöver smärtlindring för att känna Dig bättre, ta detta 30 minuter före sexuell aktivitet. Använd Dina sinnen för att göra sexlivet mer glädjefyllt t.ex. en god middag med levande ljus och ljuv musik. Prata om hur Ni haft det förr och låt minnena framträda.

Sex är inte bara ett samlag. Att ge och få beröring ökar känslan av intimitet. Prova att röra vid varandra – kel, massage, kyssar – utan att ha samlag som ett mål. Tala om för Din partner vad Du tycker om och inte tycker om. Lyssna på Din partner vad han/hon tycker om och inte tycker om. Experimentera med olika samlagsställningar som är mindre fysiskt krävande.

Låt fantasin flöda, bli ungdom på nytt och älska livet!