

SEKSUALITET OG SAMLIV ved prostatakreft



Ann Britt Lundemo Huse

Kreft-Stomisykepleier/Sexologisk Rådgiver



”SNAKK OM KRAFT!

Du har kjent den hele livet. Kraften som får blodet til å bruse og suse. Kraften som får huden til å rødme eller blekne. Du kjente den som barn. Da du fantaserte om å la hånda stryke over den nydelige nakken til han som satt på pulten foran deg. Du kjente den som ungdom. Da du tegnet forte og forbudte tegninger på naboens husvegg i høstmørket. Du kjente den da du for aller første gang lå hud mot hud og pust mot pust med et annet menneske, og var veldig lykkelig og veldig engstelig på samme tid. Vi kjenner den gjennom hele livet. Kraften vi kaller seksualitet. Noen tror den seksuelle delen av oss sitter mellom beina. Men den sitter like mye mellom ørene. Jeg snakker ofte om at vi både har en fysisk og en psykisk helse. Vi har en seksuell helse også. Den er både fysisk og psykisk. God seksuell helse er med på å holde oss friske og i trivsel. Dårlig seksuell helse gjør oss mer utsatt for sykdommer og mistrivsel. Den handler om at vi må snakke mer om seksualiteten vår.

.....

Snakk om kraft!

Bent Høie”

- Hva er seksualitet?

Hvordan kan behandlinger påvirke den seksuelle helse biologisk, mentalt og sosialt?

Hvorfor og hvordan snakke om seksualitet.

Seksuelle hjelpemidler

Hva er sex?

Gutt 6 år:

”Ha! Det var et enkelt spørsmål! Det er litt mer enn fem og en halv...

...og det er jeg!!”



Ha er sex?

Her er en definisjon fra Wikipedia:

"**Seksuelt samkvem** (i dagligtale sex) betegner flere former for nær fysisk intimitet mellom mennesker. Fellestrekket for de forskjellige formene er at kjønnsorganer stimuleres direkte av en seksualpartner. Grunner for å ha sex kan være reproduksjon, å vise affeksjon, eller nytelse. Seksualdriften er en av de grunnleggende menneskelige drifter. Forskjellige former for sex kan være samleie, oralsex og analsex." I tillegg vil jeg nevne at onani, altså sex med seg selv, også er sex, og en viktig måte å bli kjent med seg selv og sin egen seksualitet.

SEKSUALITET

”Seksualitet er en integrert del av ethvert menneskes personlighet, noe som ikke kan skilles fra andre sider av livet. Seksualiteten er ikke det samme som samleie eller evnen til å få orgasme, - seksualitet er mye mer. Den finnes i den energi som driver oss mot å søke kjærlighet, varme og nærhet. Seksualiteten uttrykkes i hva vi føler, hvordan vi beveger oss, og hvordan vi berøres av andre. Seksualiteten påvirker våre tanker, følelser, handlinger og vårt samspill med andre mennesker.” (WHO)

Hvor viktig er seksualiteten?

Jeg er 57 år, har 3 barn og en flott kone. Da er det ikke så farlig med den seksualiteten.

Jeg er bare 74 år og synes at det er alt for tidlig å legge seksualiteten på hylla.

Det angis at mellom 50 – 100% av kreftpasienter vil oppleve seksuelle problemer etter diagnose og behandling.
For de fleste vil seksualiteten vende tilbake til vante former etter hvert.

”Krefterlevende”

Hva gjør sykdommen med seksuallivet?

Fjerning av prostatakjertelen

- Strålebehandling
- Hormonbehandling
- Psykisk belastning
- Fatigue
- Sosiale utfordringer
- Rehabilitering

Menn seksuell dysfunksjon

Ereksjonsproblematikk

Lystproblematikk

Orgasme problemer, tørr

Infertilitet

Ting å tenke på

- Sett av tid. Tenk: "Når er jeg mest opplagt?"
- Lag gode vilkår for nærhet
- Sex er et "overskuddsfenomen"
- Mangel på kommunikasjon er seksualitetens største fiende!
- Unngå misforståelser
- Intimitet er viktigere enn samleiefrekvens!



Seksualitet og Samliv

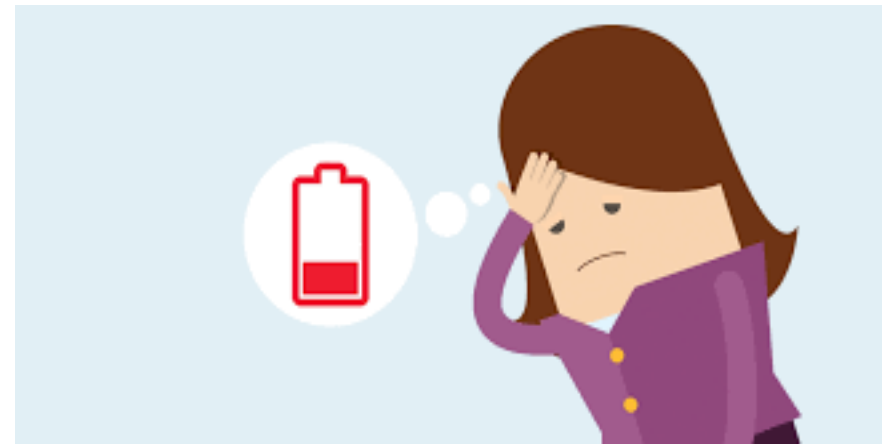
Men mangel på overskudd og endret forhold til egen kropp etter operasjonen, gjør at det kan ta tid før den seksuelle lysten kommer tilbake

Det vil gå enklere dersom partene har et åpent forhold der begge klarer å gi uttrykk for følelser og behov, og hvor det tas hensyn til hverandre

Fatigue

”Fatigue har blitt beskrevet av pasienter som tretthet, svakhet, mangel på energi, utmattelse, døsighet, depresjon, konsentrasjonsvansker, illebefinnende, tap av styrke, kjedsomhet, søvnighet, manglende motivasjon og reduksjon av mental status.”

(Winningham i Oncology Nursing Forum 1994, vol 21.(1)
Oversettelse; Randi Gjessing B)



SELVBILDE

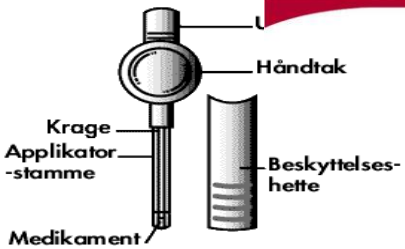


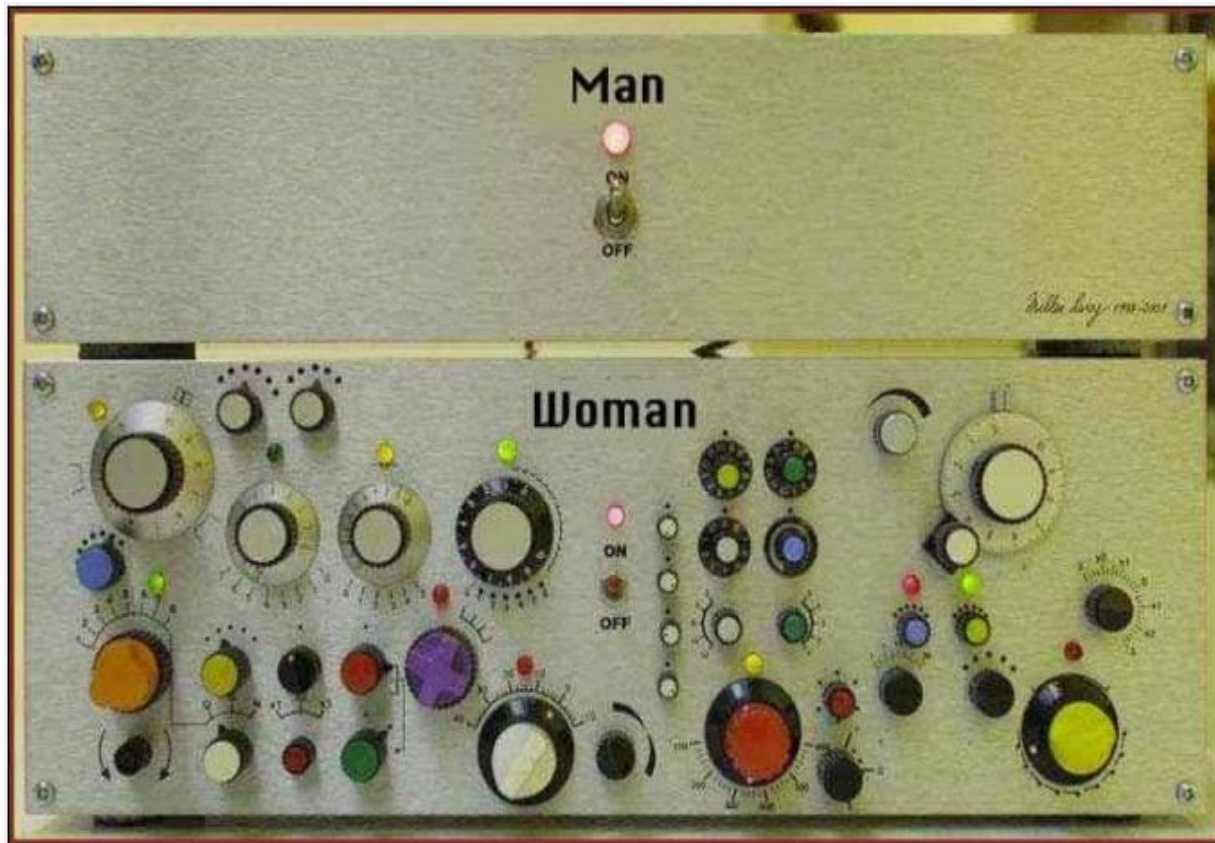
Selvbilde er en personlig oppfatning, eller en idè et menneske har av seg selv; sin væremåte, sitt utseende og sin verdi som menneske. ” B. Ellingsrud

Dersom samlivet blir vanskelig å mestre kan det være nyttig å søke profesjonell hjelp

Be legen eller sykepleier henvise deg til Sexologisk Rådgiver







DOC? CAN YOU
WRITE ME A
PRESCRIPTION
FOR SOME OF
THAT VIAGRA?

SAY
NO!

