

Tekst til "Hverdagsliv" lørdag 07.06.14

Beate Alstad

Seksualitet etter sykdom.

Kreftforeningen har nylig gitt ut en rapport hvor de har kartlagt at 64 prosent av dem som har vært gjennom en kreftdiagnose sliter med sexlivet, og at svært få av disse får tilbud om hjelp.

Ved Radiumhospitalet har de gjort noe med dette ved å opprette en fulltids sexologisk klinikk, fordi de mener det trengs mer bevissthet rundt seksualitet etter behandling.

Et lignende tilbud finnes allerede ved St. Olavs hospital, Sørlandet sykehus, Bodø sykehus og Stavanger Universitetssykehus, men dessverre ikke ved Sykehuset Telemark HF.

Tilbudet er i første rekke rettet mot gynekologiske kreftpasienter og andre gynekologiske pasienter med eller uten partner.

Vi som jobber med sexologisk rådgivning vet at det ofte er høy forekomst av seksuelle problemer i forbindelse med nesten all form for sykdom /kronisk sykdom fra hjerte-kar, diabetes, urologi, gynekologi, mave-tarm, kreft, ME til psykiske lidelser.

Vi er også klar over at et velfungerende seksualliv kan bidra til mestring i en ellers vanskelig situasjon og gi god livskvalitet.

Seksuelle problemer kan føre til samlivsvansker og øke risikoen for samlivsbrudd.

Seksualitet og sykdom blir dessverre neglisjert av helsevesenet, og helsepersonell har et kraftig forbedringspotensiale i å ivareta pasientenes seksuelle problemer. Vi har ikke trening i å snakke om seksualitet, og er redde for å støte pasientene våre ved å tråkke over en intimgrense. Mange har forutinntatte antakelser om at seksualitet ikke er så viktig når man er syk, men det vet vi ikke før vi har snakket med dem det gjelder. Til helsepersonell sitt forsvar er det få eller ingen timer om seksualitet på timeplanen under studiene, så vi er ikke forberedt i møte med pasientens seksualitet eller seksuelle problemer.

Seksualitet er en naturlig funksjon hos mennesket på lik linje med mat og søvn, men allikevel er det ofte vanskelig å prate om og blir forbigått under samtalen med pasienten.

Har du eller din partner en sykdom/kronisk sykdom som har medført til seksuelle problemer så ikke nøl med å kontakt fastlege eller sexolog for veiledning og hjelp.

Sexologisk klinikk ved Radiumhospitalet har satt opp noen råd til dem som vil finne tilbake til det gode sexlivet etter sykdommen.

Her er noen av dem:

- Sett av tid til å være kjærester når dere er mest opplagt, og sett pris på hverdagslige ting som en armkrok, måneskinnstur og et kyss.
- Ikke vær samleiefokusert. Fokus på samleie kan gi økt stress og prestasjonsangst. Sex handler mer om nytelse og tilstedeværelse enn om prestasjoner.

- Hvis en kvinne er redd for smerter ved samleie, eller mannen er redd for manglende ereksjon, kan de føre til at det ikke “blir noe”.
Angsten for nederlaget kommer i veien for nytelsen.
- Sett av fire til seks uker hvor dere øver på å være kjærester uten å ha samleie.
Gjør gode ting med hverandre som ikke er sex.

Det viktigste i et parforhold, både med og uten sykdom, er å vise at dere vil hverandre vel. Med god nærhet og gjensidig omsorg legger man grunnlaget for et godt sexliv. Lykke til!

GOD PINSE, TELEMARK.