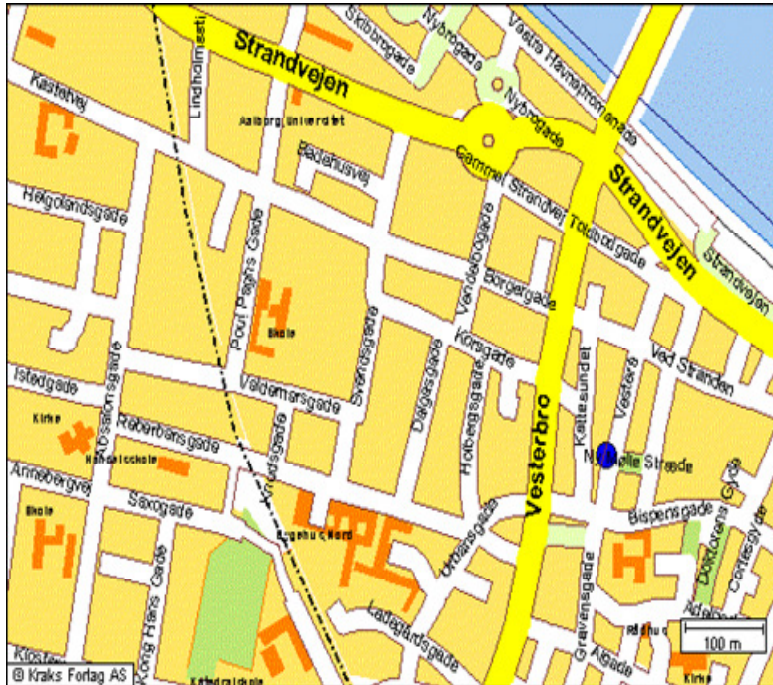


Kort



Kræftrådgivningen i Aalborg

Vesterå 5
9000 Aalborg
Tlf. 98109211
www.cancer.dk

Sexologi - Parterapi



Kærlighed.

Alex 99.

Er I på grund af kræftsygdom, kommet
følelsesmæssigt og intimt for langt fra hinanden.
Har I svært ved at genfinde intimiteten og hinanden.
Er jeres sexliv gået helt i stå.
Et tilbud om hjælp for dig som har eller har haft
kræft, og din partner.

Husk! du ikke er den eneste, der har svært ved at tale om din seksualitet – det er vanskeligt for mange.

Det kan være svært at snakke om de problemer og behov, der måske fylder i hverdagen. Behov og lyster, som i det offentlige rum, kan være meget tabu belagte og svære at snakke om. Ja, sågar i parforholdet kan det være meget svært at tale om sine behov og lyster.

Sex er forbundet med lyst og glæde, sygdom forbindes med sorger, bekymring og smerte. Så det kan være svært at prioritere sex og seksualitet når man er syg, men glæden ved det kan være helbredende i sig selv.

Alle sygdomsforløb kan påvirke seksualiteten.

Seksuelle problemer er ofte ikke så massive under en indlæggelse, da man har mere fokus på selve behandlingen og hvad det eventuelle behandlingsforløb indebærer for fremtiden. Man prioriterer seksualiteten fra, men løses problemerne ikke fortsætter de ind i rehabiliteringsperioden og ender med muligvis at blive kroniske, med risiko for at påvirke parforholdet.

Kombinationen af nedsat seksuel lyst, formåen og lavt selvværd i forbindelse med ændret kropsopfattelse kan give anledning til frustration i både parforholdet og single livet. Kropsændringerne kan være livslange, og derved være en varig ændring af det seksuelle liv.

Sygdom kan ændre balancen i et parforhold. Man kan måske ikke hvad man kunne før man blev ramt af sygdom og partneren må tage over. Lysten til hinanden kan påvirkes og det kan være undertrykt modvilje eller vrede over den ny balance i forholdet, der gør at det går ud over lysten til sex.

Fordelene ved at få gang i sexlivet under/efter sygdom er bla. at man får det bedre med sig selv, bliver gladere og mere tilfreds.

Ens selvværd vil vokse når man mærker intimiteten med den man elsker.

Nogle gange kan det være en hjælp eller en nødvendighed at inddrage en tredje part – Her er det så at jeg kommer ind i billedet. Man kan komme i den situation at man har brug for redskaber for at komme til at udforske de nye muligheder i sexlivet og videre i den fastlåste situation man er havnet i.

Som sygeplejerske, sexolog og parterapeut kan jeg hjælpe med at få brudt den onde cirkel, mange par eller singler havner i, under eller efter et sygdomsforløb.

Du/I kan have svært ved at få sat ord på de vanskeligheder, der har med sexlivet at gøre. Måske har du/I ikke i øjeblikket en løsning på, hvordan du kommer videre. Måske har din partner de samme tanker og er lige så påvirket af situationen som dig. Din partner vil måske undlade at tale om jeres seksualliv, fordi han/hun er nervøs for at såre dig eller give dig oplevelsen af, at du er utilstrækkelig.

Du er måske hurtig til at afvise kærtegn og omsorg, fordi du tror, det er optakt til samleje, som du ikke har lyst til.

Pas på at du ikke kommer til at isolere dig, og skubbe din partner fra dig. Få hjælp til at komme videre hvis du er havnet i en situation du ikke selv kan løse

Som sexolog kan jeg rådgive dig som individuel person, eller jer som par til hvordan i kan genfinde jeres seksualitet, intimitet og kærlighed efter et sygdomsforløb, hvor livet har været svært.

Jeg lægger vægt på at skabe et trygt forum, hvor der er plads til at arbejde med de udfordringer, I står med, i jeres eget tempo. Jeg arbejder som frivillig rådgiver ved kræftens bekæmpelse. Så rådgivningen er vederlagsfri.

Else Olesen