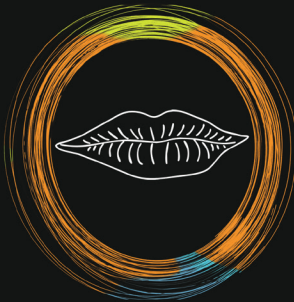
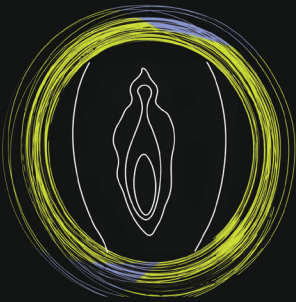


Kreft og **SEKSUALITET**

Les hvordan andre kreftoverlevende løste utfordringer



Innholdsfortegnelse

1	Innledning og leseråd
2	Den seksuelle kroppen vår
3	Diagnosetanker
4	Hår
5	Øyne
6	Øre
7	Munn
8	Nese
9	Bryst
10	Muskler
11	Skjelett
12	Hjerte
13	Fordøyelsesorganer
14	Hud
15	Nerver
16	Hender og føtter
17	Urinveier
18	Bekkenområde
19	Tarmer
20	Penis
21	Skjede
22	Forplantingsorganer
23	Vulva
24	Forfatterne og etterord

Innledning og leseråd

Kreftsykdommer er kjent for å påvirke seksuallivet vårt. Mange pasienter og partnere ønsker veiledning når de trenger det. Innholdet i dette heftet er til deg; uansett om du er ung, gammel, singel, eller lever i et parforhold.

Rehabilitering av seksualiteten etter kreft og kreftbehandling er krevende for mange. Prosessen kan ta tid, og det kan bli behov for nytenkning. Mange pasienter og partnere har kommet seg gjennom seksuelle utfordringer.

Vi har samlet korte fortellinger fra personer som har vært kreftpasienter og deres partnere, fordi de har funnet løsninger. Vi har gitt personene fiktive navn. Hvis du leser flere fortellinger fra heftet så kan det gi deg/dere flere tips.
Seksualitet er mye mer enn samleie!

Nærhet og nytelse kan, ifølge Helse - og omsorgsdepartementets strategiplan for seksuell helse ("Snakk om det!"), være en ressurs, spesielt i krevende livsfaser. Strategien sier omsorg og intimitet kan øke energi, gi smertelindring og bidra til avspenning.
Et godt seksualliv kan styrke immunforsvaret.

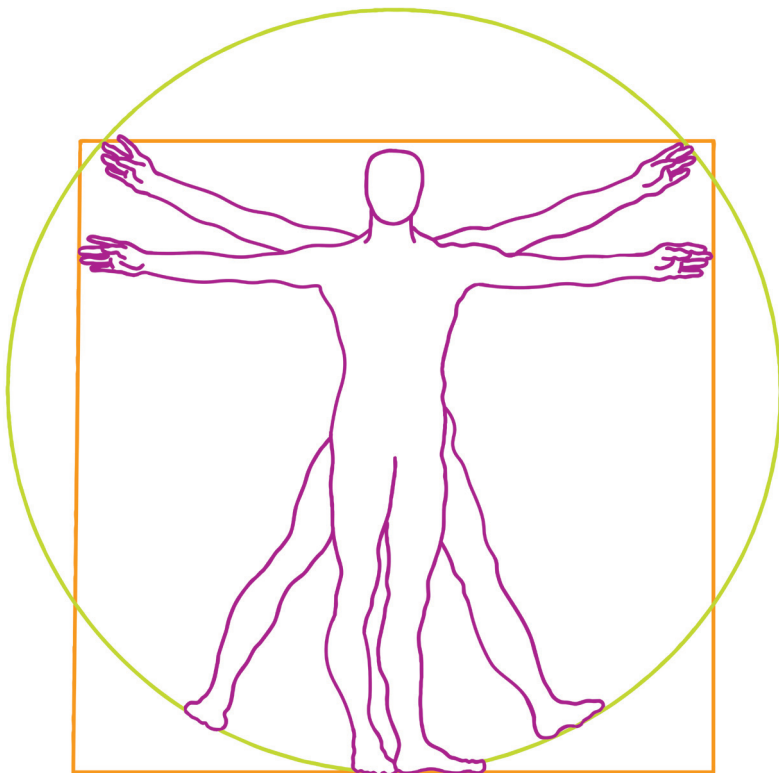
Hovedbudskapet i dette heftet er:
Ikke gi opp seksuallivet - det finnes løsninger.
Heftet kan leses i utvidet versjon på
Kreftomsorg Rogaland sin nettside: kreftomsorg.no.

God lesning!

Den seksuelle kroppen vår

Menneskekroppen har evne til nytelse via alle sansene. Hvis en sans blir svekket blir ofte de andre sansene desto sterkere. For eksempel vil noen med synstap få bedre hørsel. Mange forteller at de oppdager nye styrker ved sansene sine, og nye erogene soner, når de blir utfordret på å tenke nytt om kroppen etter behandling.

”Seksuallivet vårt er en ressurs og kilde til sunnhet”, sier helseministeren i strategiplanen Snakk om det (2017). Det er mange grunner til at seksuell helse kan berike fysisk og psykisk helse. Blant annet kan seksuelle aktiviteter og følelser gi mer oksygen, endorfiner, dopamin og oksytocin som igjen gir hjernen og hele kroppen mer energi, velbehag og opplevelse av livskvalitet.



Diagnose- tanker

Ord kan påvirke oss på ulike måter. Rett etter en kreftdiagnose kan noen finne trøst i fysisk nærhet og kjærtegn, mens andre velger avstand til all kroppslig kontakt mens de tar inn over seg diagnosen. Mange kreftoverlevende kan gjenoppleve negative følelser og stress når de er til kontroll hos legen.



Stian

avreagerte ved
å elske med
partneren

“Da jeg fikk diagnosen så trøstet jeg meg med å elske med partneren min. I ventetiden før operasjonen sa vi ofte til hverandre at dette skal gå bra.”

“Da jeg fikk vite av legen at jeg hadde kreft ble jeg nummen i hele kroppen og klarte ikke å ta imot berøringer. Hvis noen hadde gitt meg en klem hadde jeg “rent over” av tristhet. Partneren min respekterte at jeg trengte tid og litt avstand.”

Gunhild

måtte ha
egentid

Hår

Enkelte cellegifter og strålebehandling kan føre til helt eller delvis tap av hår. Alle som rammes av dette kan få økonomisk støtte til parykk, tupé, hair-extension, eller hodeplagg som for eksempel lue og caps.

Håret vokser som regel ut igjen etter avsluttet behandling. Å miste hår eller kroppshår oppleves ulikt fra individ til individ, uavhengig av kjønn, og kan påvirke kroppsbildet.

“Jeg ble mest deppa av å miste skjegget. Det var min identitet. Heldigvis vokser hår og skjegg ut etter noen måneder. I mellomtiden gikk jeg med ulike hodeplagg alt etter humør.”

Adam

erstattet det lange skjegget med hodeplagg

Karen

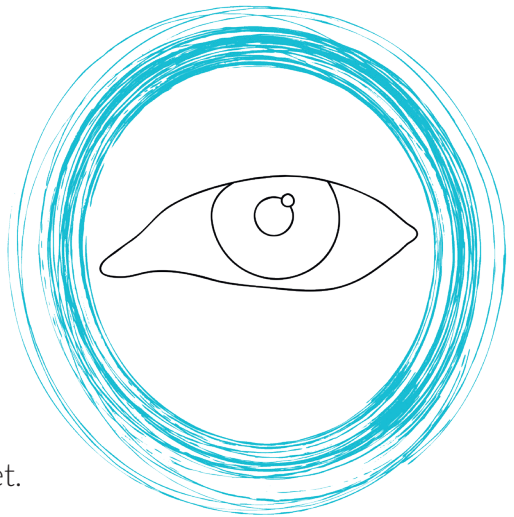
fikk mer seksuell lyst av positive ord

“Det var uvant og jeg følte meg lite tiltrekkende uten håret mitt, men da jeg sa dette til partneren min fikk jeg høre mange fine ord om at jeg så sexy ut. Da vokste selvtilliten og lysten min.”

Øyne

Øyne kan bli berørt på ulike måter av kreftbehandlinger. Stråling i hoderegionen kan påvirke synsnerven. Cellegift for kreft i øyet eller andre steder i kroppen kan belaste øynene. Flere cellegifter kan gi tørre slimhinner eller endret trykk i øyet.

Redusert syn kan påvirke selvbildet og mestringfølelsen.



“Jeg blunket mye uten å vite det. Mange trodde jeg flørta! Det første året var jeg avhengig av øyedråper. Det hjalp for mine øyne, og jeg ble mindre misforstått.”

“Jeg fikk redusert syn på grunn av tørre slimhinner. Jeg slet med å lese meldinger fra datingsider, men da jeg skaffet meg forstørrelsesglass klarte jeg både å lese og svare.”





Øre

Ørene kan bli påvirket av cellegift, blant annet kan de små hårene inni ørene bli borte slik som resten av håret på kroppen.

Dette kan gi øresus i det ene eller begge ørene, samt endret voksproduksjon.

Væskebalansen i ørene kan bli påvirket av medisiner og dermed påvirke balansesansen.

“Jeg tålte mindre lyd og var svimmel i flere måneder. Med en stokk følte jeg meg mye stødigere, men også eldre. Partneren min kalte stokken tryllestaven! Humor har hjulpet oss gjennom alle fasene.”



Jens

måtte en periode
bruke stokk



**Stina &
Nora**

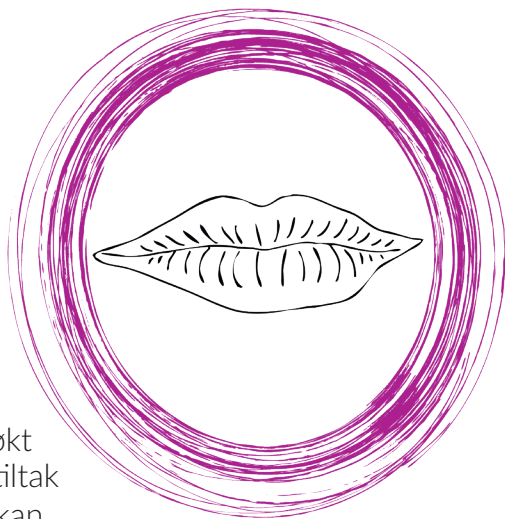
fikk oppklart en
misforståelse

“Partneren min følte seg avvist. Hun trodde jeg ikke elsket henne lenger fordi jeg var uoppmerksom og glemte mye. Men dette skyldtes medisinene.

Det er vanlig at kreftmedisiner påvirker konsentrasjon, hukommelse og hørsel en periode.”

Munn

Etter kirurgi eller stråling mot hoderegionen kan munnhulen bli øm og sår. Når hele kroppen får cellegift påvirkes også munnen. Vanlige bivirkninger i munnhulen er tørre slimhinner, sopp, sprekker i tannemaljen og økt risiko for karies. Det finnes flere tiltak for munnhelse slik at man bedre kan gjenoppta kysning eller seksuelle aktiviteter med munnen.



Zarah

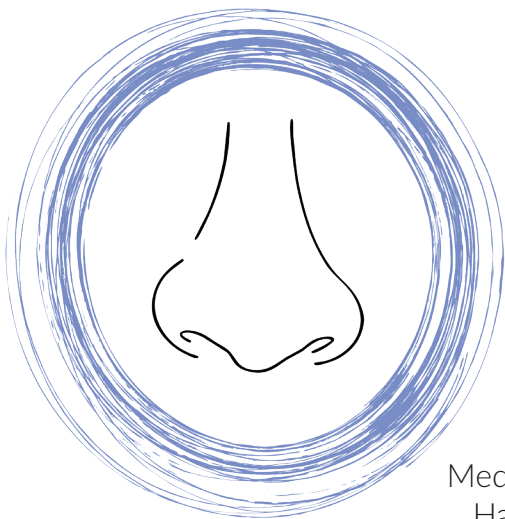
brukte
sugetabletter mot
munntørrehet

“Munntørrehet kan gi hull i tennene, men kan også gjøre munnsex vanskeligere. Jeg har sugetabletter mot munntørrehet i nattbordskuffen. Det finnes mange ulike smaker å få kjøpt på apoteket.”

“Det var en ekstra byrde å ikke kunne gjøre oralsex på grunn av behandlinger for kreft i munnhulen, men jeg erstattet munn med gode hender og annet som var fint.”

Henki

fant flere
alternativer



Nese

Etter cellegift kan nesehår bli borte og slimhinner bli tynne og skjøre. Nesen kan oppleves tett fordi "filteret" er borte. Dette kan gjøre det vanskelig å puste med nesen, og vanskelig å få tilstrekkelig kvalitetssøvn. Medisiner kan også endre luktesansen.

Har man gjennomgått behandling for sykdom i luftrøret, spiserøret eller lungene kan det oppstå nye og annerledes lukter.

"Med nesedråper basert på olje fikk jeg endelig sove og mer overskudd til å gjenoppta sexlivet. Sexlysten fikk energi og "drive" igjen."



Nils
fikk bedre søvn
med nesedråper

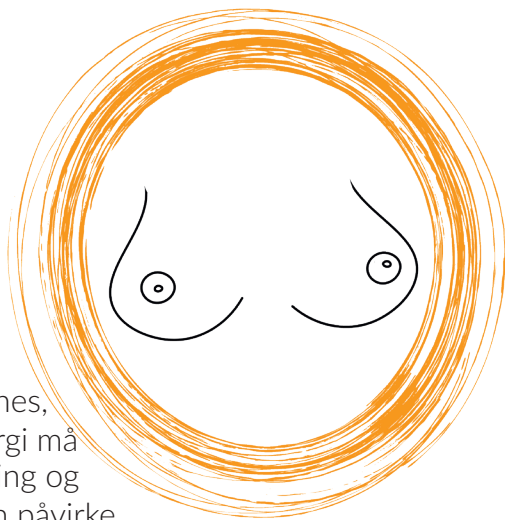


Siive
med tett nese
fikk nesesypray

"Under behandlingene fikk jeg ikke til å kysse fordi nesen var helt tett. Jeg følte meg nesten kvalt når vi kysset. Med neseolje fra apoteket ble det enklere."

Bryst

Hvert år oppdages brystkreft hos om lag 4000 personer. Av disse er rundt 30 menn. Noen ganger holder det å fjerne en liten del av brystet, for andre må det ene eller begge brystene fjernes, samt lymfeknuter. I tillegg til kirurgi må mange ha cellegift, strålebehandling og antihormonbehandling. Dette kan påvirke kroppen, kroppsbildet, seksuallivet og den seksuelle lysten.



Misha

fikk bedre sexliv
etter bryst-
rekonstruksjon

“Jeg liker å bli sett og begjæret for mine former så jeg ønsket brystrekonstruksjon. Det ble en lengre prosess, men nå nyter vi de nye brystene!”

“Jeg følte at jeg hadde mistet både pupper og seksualliv. Første steg var å vise seg naken og bli vant med det. Vi fant nye måter å gi og motta bekræftelse og kjærlighet.”

Hollis

partner foreslo
parsamtaler



Muskler

Muskler kan også bli påvirket av operasjon, cellegift, stråleterapi, medisiner, vekttap og lange hvileperioder. Enkelte medisiner påvirker også hjertemuskelen. I tillegg endres ofte muskler når hormonbalansen endres. Forskning viser at jo mer man trener jo mer gunstig kan det være for helsen - også den seksuelle helsen.

“Musklene i underlivet mitt var blitt slappe etter behandlingene og mange måneder uten turer og trening. Etter jevnlig knipeøvelser med underlivet fikk jeg endelig litt styrke der. Det hjalp meg til å få orgasme også.”

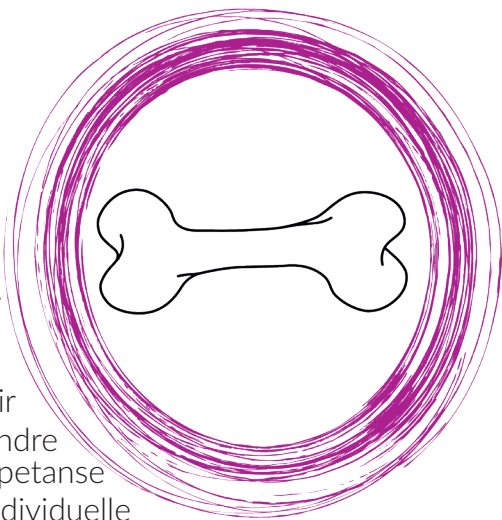


“Mine balanseproblemer og ustødige gange gav inntrykk av at jeg var full. Fysioterapeutens råd var gruppetrening og enkle hjemmeøvelser. Med bedre balanse ble jeg mer sosial og jeg våget meg ut på flere dater.”



Skjelett

Både cellegift, stråling og medisiner etter kreft kan påvirke beintettheten i deler av skjelettet. Kroppens ledd kan kjennes stive og ømme. Dette kan gjøre at enkelte stillinger og bevegelser blir smertefulle. Fysioterapeuter og andre faggrupper som har relevant kompetanse kan hjelpe kreftoverlevende med individuelle treningsplaner og forslag til nye tilpassede stillinger.



Nelly

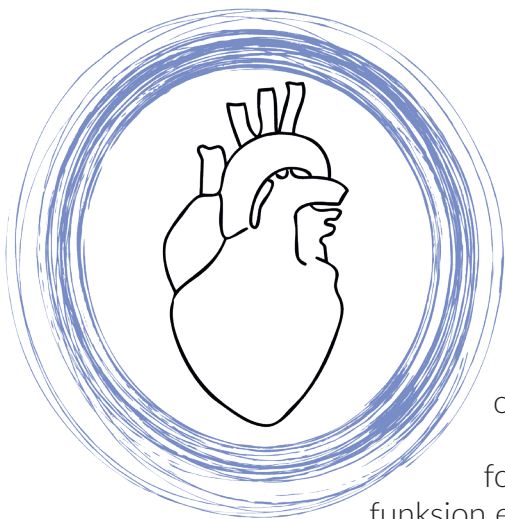
sin kjæreste fikk smertefri nytelse

“Hun hadde smerter i nakken etter stråling. Vi oppsøkte fysioterapeut sammen for å få råd til smertefrie stillinger. Det skulle bare litt endringer av vinkler og posisjoner til, så ble ikke nakken hennes så belastet og nytelsen bedre.”

“Mitt seksualliv ble totalt endret. Fra å være “alfahann” og gjøre tunge løft orket jeg kun å bruke intense ord. Jeg har en forståelsesfull partner og han syntes det var spennende at jeg tok styringa med kjeften!”

Ola

utviklet et nytt språk



Hjerte

Noen kan oppleve at hjertet blir påvirket av kreftbehandlingen, enten umiddelbart eller noen år senere. Helsedirektoratet anbefaler at man unngår røyking, overvekt, inaktivitet og mat som gir høyt kolesterolnivå hvis man skal forebygge hjerteproblemer. Hjertets funksjon er avgjørende for blodsirkulasjonen i hele kroppen og kjønnsorganene.

“Vi trodde at seksuallivet var over, men legen endret Vargs medisiner. I tillegg ordnet legen rekvisisjon til seksualtekniske hjelpemidler. Nå har vi funnet tilbake til lysten, og ereksjonen varer lenge nok for oss.”

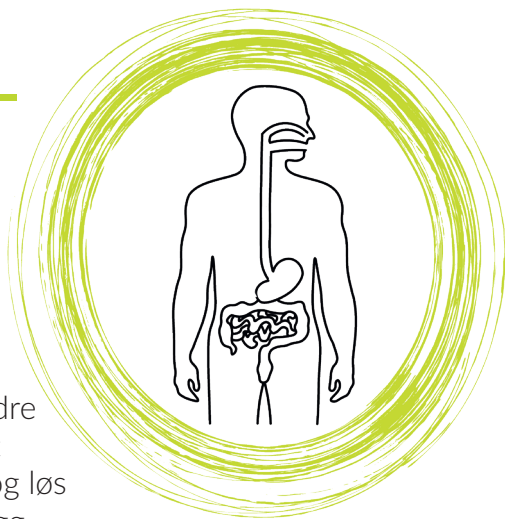


“Det var frustrerende at han bare hadde fokus på samleie og at det ikke kom til å fungere. Derfor trakk han seg unna. Mine seksuelle initiativ handlet om nærhet. Da vi avklarte at kos ikke trenger å ende i samleie ble stresset hans redusert og han tok imot mine initiativ.”

Fordøyelses- organer

Fordøyelsessystemet kan bli rammet direkte og indirekte av kreft eller kreftbehandlinger.

Plager fra magen, tarmene og andre organer kan forstyrre seksuallivet på flere måter. Man kan få hard og løs avføring av ulike medisiner. I tillegg kan bekymringer og stress påvirke mage, fordøyelse og dermed livskvaliteten og seksuallivet.



Benedicte

har lært å be om
ømme ord

“Jeg trenger å høre at jeg er attraktiv selv om jeg har rynker, nupper og arr på magen. Snakk godt til kroppen min, hvisker jeg til samboeren min.”

“Etter strålebehandlinger mot brystregionen slet jeg med halsbrann og lukt. Med brusetabletter som dempet sure oppstøt ble det enklere for partneren min å nyte kyskene våre.”

Carlos

måtte planlegge
hyrdestundene
litt mer



Hud

Kreft kan oppstå i huden, men plager i huden kan også skyldes behandling av andre krefttyper som kan gjøre huden tørr, mindre elastisk eller smertefull. Arr kan påvirke kroppsbildet og selvbildet. Huden er vårt største sansorgan og kan bli den utløsende erogene sonen i rehabilitering av seksuallivet.

“Min kjære lå på dødsleiet og jeg var hos henne i terminalfasen. Sykepleierne gav oss ro til å ha nærhet og tid alene. Ellen kjente massasje på føtter og hender, og hun fikk kyss på pannen og munnen helt til siste slutt.”



Ellen
fikk kyss til
siste leie



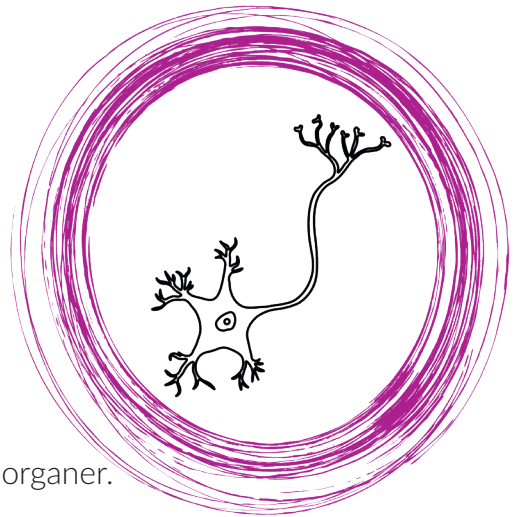
Lillian
fant sin olje

“Jeg var engstelig for at massasjeoljen skulle irritere huden og motvirke mine anti-østrogen piller, men ble beroliget da kreftsykepleieren sa at mandelolje er nøytral og ufarlig.”

Nerver

Kreftoverlevende kan av ulike årsaker få skader på nerver. Når kreften fjernes under kirurgi kan nærliggende nerver bli helt eller delvis skadet.

Dette gjelder blant annet operasjoner på eller rundt kjønnsorganer.



"Min kreft i prostatakjertelen ble fjernet, men jeg fikk redusert ereksjon. Legen fylte ut skjema til NAV, og jeg fikk penispumpe kostnadsfritt. Sammen med penisring kunne jeg endelig ha samleie igjen!"

"Nerver var blitt kuttet under den livreddende operasjonen. På rehabiliteringsoppholdet ble jeg anbefalt å prøve vibrator. Den bruker jeg på flere erogene steder, og oppnår nytelse og orgasme. Vibratoren bestilte fastlegen til meg via en NAV-ordning."





Hender og føtter

En vanlig bivirkning av cellegift er skader i det perifere nervesystemet (polynevropati).

Man kan oppleve prikking, brenning og nummenhet i blant annet hender og føtter, og lett berøring kan utløse smerter. Noen typer cellegift kan også påvirke neglene.

“Jeg følte meg mindre attraktiv med skadede negler og fortalte det til partneren min. Min elskede gav meg lange silkehansker. Da følte meg lekker igjen og kjente hud gjennom silken.”

Beatrice
fikk ny tenning
med hansker

Peter
følte seg elsket
av raushet

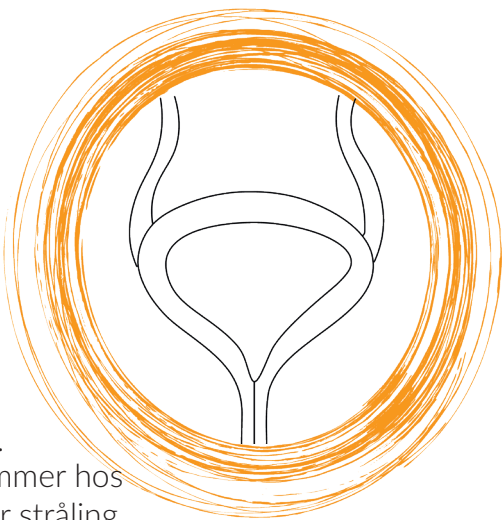
“Kona sluttet å forby sokker i senga nå som jeg hadde overlevd kreften og trengte varme sokker på kalde ben. Kjærester kan bli mindre bombastiske når livet byr på utfordringer. Det er iallefall vår erfaring.”

Urinveier

Kreftoverlevende kan oppleve hyppig vannlating, lekkasje eller svie når de tisser uansett om de er operert for kreft i dette området eller andre steder.

Noen problemer i urinveiene er såre, tynne og irriterte slimhinner.

Urininkontinens (lekkasje) forekommer hos pasienter som har hatt kirurgi eller stråling mot underlivet. Noen får urinblæren lagt ut på magen (urostomi).



Liam

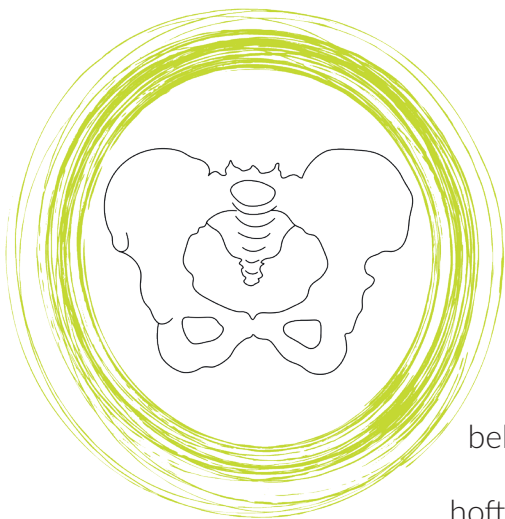
kunne nyte
mer etter
planlegging

“Min bekymring for lekkasje har vært et stort hinder i forbindelse med seksuell utfoldelse, men med gode tømmerutiner i forkant og et ekstra tett laken slapper jeg mer av og da fungerer seksuallivet bedre!”

“Jeg fikk urostomi på magen etter operasjon i urinveiene. Uroterapeuten anbefalte meg å bruke magebelter for å dekke over stomien. Nå plages jeg mindre av posen på magen når jeg gjør noe seksuelt.”

Antonio

skaffet seg
magebelter



Bekken- område

Bekkenområdet er ofte sentralt når vi gjør seksuell aktivitet. Alle som har gjennomgått behandling for kreft kan i ulike faser oppleve bekkenplager, utvendig og innvendig. Eksempelvis stivhet og smerter i hofteregionen, samt smerter i muskler.

Strålebehandling mot bekkenet kan redusere produksjonen av hormoner som østrogen og testosteron, som igjen kan gi redusert seksuell lyst.

“Jeg ble kastet inn i overgangsalderen av kreftmedisiner og måtte lete etter nye måter for å få seksuell lyst. Jeg ble anbefalt noen øvelser for å finne lysten, og for å bli bevisst på mine egne tenningsmønstre.”



Kaia
opplevde
mer lyst

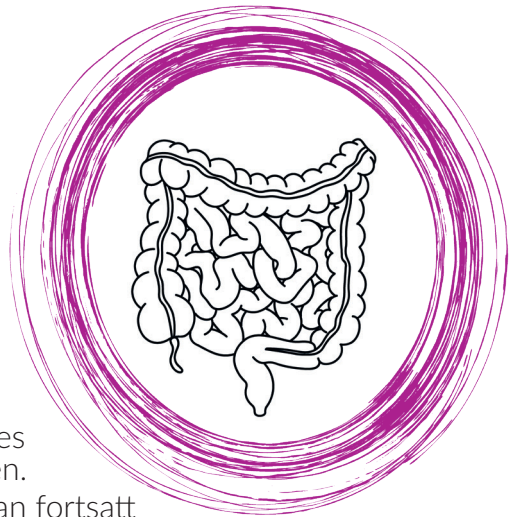
“Jeg kunne knapt bevege kroppen under seksuelle aktiviteter fordi smertene og stivheten i leddene var så ille. Men varmebehandling hjalp godt fordi det gav økt blodgjennomstrømning til muskler og ledd.”



**Lilja-
Lucas**
fikk økt
bevegelse av
varme

Tarmer

I Norge er endetarmskreft en av de vanligste kreftformene. Tarmkreft behandles ulikt og dette kan gi utfordringer for seksuallivet. Andre kreftsykdommer kan også skape plager i tarmene som kan oppleves som forstyrrende for seksualiteten. Med tålmodig planlegging kan man fortsatt gjøre seksuelle aktiviteter både alene og med partner.



Edith

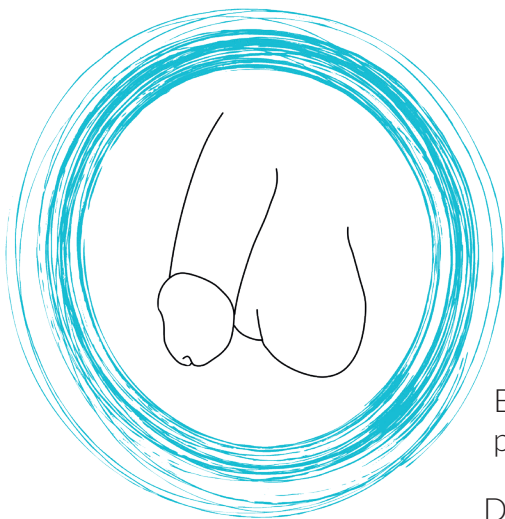
fikk ro
gjennom fakta

“Jeg ble kreftfri, og fikk stomi (utlagt tarm). Den seksuelle lysten forsvant fordi jeg var bekymret for hvor mye stomien tålte. Det hjalp da jeg fikk fakta om at stomien tåler press og bevegelse.”

“Gjennom åpenhet fikk jeg ro, og mindre skam. Kjæresten sa at lekkasje ikke skulle hindre seksuallivet vårt. Legen henviste meg til fysioterapeut for trening av bekkenbunns-muskulaturen (elektrostimulering og biofeedback). Jeg fikk også rekvisisjon på analpropp som jeg bruker under seksuelle aktiviteter.”

Sophias

diaré fikk en
stopper



Penis

Penis består av en rekke nerver, svampegemer og fine blodårer. Blodsirkulasjonen i penis kan bli påvirket av kirurgi, cellegift og annen behandling.

Ereksjon er en kompleks fysiologisk prosess hvor svampegemene fylles med blod som gjør penis stiv.

Dersom ereksjonen er redusert eller fraværende kan man gjøre andre seksuelle aktiviteter som inkluderer hender eller seksuelle hjelpemidler, for å nevne noen alternativer.

“Jeg blir kåt uten ereksjon nå. Derfor nyter jeg desto mer å se, høre og å berøre. Vi vet at erigert penis ikke er et barometer på hvor kåt man er eller hvor høyt man elsker den andre. Vi har snakket om dette og blitt trygge.”



Tore

fant alternativ
nytelse

“Jeg trodde ereksjonen aldri skulle komme tilbake, men fikk hjelp av veiledning og vakuumpumpe. Den gjør svampegemene i penis sunne og stive. NAV dekket det fantastiske hjelpemiddelet!”

Kaj

hadde nytte av
vakuumterapi

Skjede

Skjeden kan endre seg etter kreftbehandlinger i underlivet, men også etter cellegift som gis for kreft andre steder i kroppen.

Den kan bli kortere og mindre elastisk med tørr og tynn slimhinne.

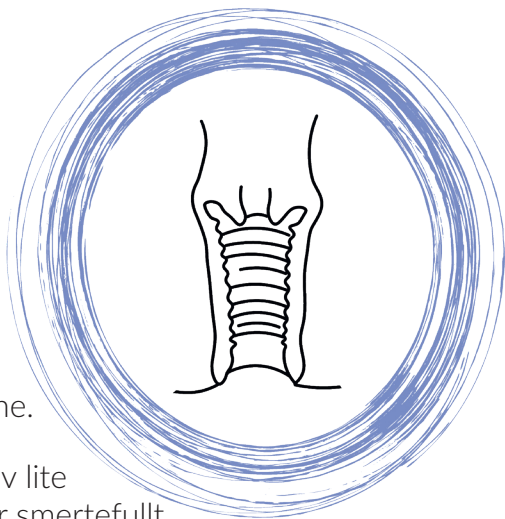
Skjedeinngangen kan få smerter

eller rifter ved friksjon på grunn av lite

fuktighet og elastisitet. Når det er smertefullt

inni skjeden kan man gjøre andre seksuelle aktiviteter utvendig,

eksempelvis ved hjelp av hender eller seksualtekniske hjelpemidler.



Rebecka

fikk tøyd skjeden
med dilator

“Etter behandlinger for kreft i livmorhalsen fikk skjeden min arrdannelse og sammenvoksinger. Legen ordnet det slik at NAV sendte meg et dilatorsett med ulike tykkelser. Jeg startet forsiktig med den tynneste. Etter noen uker ble det mulig å føre inn den tykkeste dilatoren.”

“Kona mi ble operert i underlivet.

Da hun var klar for at vi skulle gjenoppta seksualiteten vår var det smertefullt for henne med dype støt.

Kreftsykepleieren anbefalte oss å prøve penisring eller holde hånda rundt roten av penis, så penetreringen ble mindre dyp.”

Oswald

gav grunne støt

Forplantningsorganer



Hvordan individers fertilitet påvirkes av kreftbehandling avhenger av flere faktorer, blant annet alder, krefttype, type behandling og hvor lang tid det er siden behandling. Kirurgi, cellegift og stråleterapi kan påvirke forplantningsorganene, med fare for redusert fertilitet og nedsatt produksjon av kjønnshormoner. Om ønskelig kan det være mulig å få hjelp av reproduktiv teknologi, blant annet nedfrysning av sæd og egg.

“Noen finner kjærligheten litt sent i livet, som meg. Jeg hadde ikke barn og var ferdig med behandling for arvelig kreft da jeg var 43 år. Alle trenger ikke barn for å være lykkelig. Jeg nyter livet med partneren min.”



Nadia
valgte et liv
uten barn



Elisa
og samboerens
drøm gikk i
oppfyllelse

“Vi var unge og nygifte da jeg gikk gjennom kreftbehandlinger og jeg ble anbefalt å bruke prevensjon for å unngå å bli gravid, da behandlingen kunne skade fosteret. Etter behandlingen tok det fem år, uten prevensjon, før vi fikk “kjærlighetsbarnet.”

Vulva

Vulva er navnet på de ytre delene av det kvinnelige kjønnsorganet; kjønnsleppene og klitoris, samt skjedeinngangen. Klitoris har svampegemer som forgrener seg innover på hver side av urinrøret. Kirurgi kan gi arrvev og nedsatt følsomhet. Stråling kan gi tynnere hud, og ømme områder. Stimulering av klitorisorganet direkte eller indirekte kan utløse orgasme. Dersom hele eller deler av klitoris må fjernes kan man ved bruk av hjelpemidler og nye teknikker fremdeles oppnå orgasme.



Kitty

satte ord på det som føltet godt

“Min nye partner og jeg ønsket veiledning på hvordan vi skulle takle seksuallivet før og etter operasjonen. Sykepleieren vektla at hele kroppen er erogen og anbefalte at vi snakket om hva som kjentes godt.”

“Deler av vulva og klitoris var fjernet. Det var utfordrende for oss i starten, men klitoris er et langt større organ enn jeg ante! Med en sterk vibrator klarte vi å stimulere klitorisnervene. Vi ble begge veldig lykkelige!”

Amara

fikk orgasme med vibrasjoner

Forfatterne

Solveig Fridheim Torp

Solveig Fridheim Torp er prosjektleder og manusforfatter av heftet. Hun er kreftsykepleier og har videreutdanning i sexologi (UiA), og masterutdanning i helsevitenskap; med fordypning i seksuell helse og rehabilitering ved kreft. I Kreftomsorg Rogaland har hun stilling som faglig leder, rådgiver og hun underviser. Hun har tidligere jobbet ved ulike kreftavdelinger, i Oslo og i Stavanger.

Stine Kühle-Hansen

Stine Kühle-Hansen er manusforfatter med hovedansvaret for brukerperspektiver i dette heftet. Hun har selv vært rammet av kreft og tilhører en rekke nettverk. Stine er universitetslektor ved OsloMet med videreutdanning i sexologi fra UiA og UiO. Dette heftet vil også bli benyttet i undervisningen ved OsloMet i masteremner om seksuell helse. Stines dobbelkompetanse bruker hun som rådgiver, foredragsholder og manusforfatter i flere filmprosjekter om seksuell helse.

Aron Willems

Aron Willems er lege og kunstner, og har stått for illustrasjoner og grafisk design av heftet. Sirklene i heftet er en stilisert versjon av et fotografi av roterende lys som symboliserer håp, kunnskap og opplysning. I tillegg har han bidratt med faglige og språklige innspill. Han har jobbet med hjelpemidler for seksuallivet i flere år, og har tidligere jobbet på Kreftavdelingen på Haukeland Sykehus.

Etterord

Takk til alle pasienter og partnere som har bidratt med sine fortellinger.

Vi vil også takke alle pasienter, partnere og helsepersonell som har lest og kommentert underveis i utarbeidelsen av heftet.

Prosjektet "Seksuell helse - når du eller noen som står deg nær blir berørt av kreft" består av dette heftet, samt en brosjyre ment for helsepersonell om hvordan de kan snakke om seksualitet.

Takk for midler fra Helsedirektoratet til økt seksuell helsekompetanse.

Disse fortellingene hadde ikke nådd ut uten finansiering fra dem.

Her kan du søke hjelp:

kreftomsorg.no/tjenester/sexologisk-radgivning
[helse-stavanger.no/avdelinger/kvinne-og-barneklubben/
kvinneklubben/sexologisk-poliklinikk](https://helse-stavanger.no/avdelinger/kvinne-og-barneklubben/kvinneklubben/sexologisk-poliklinikk)
finnensexolog.no

Hvor kan du lese mer:

helsenorge.no/sex-og-samliv/kreft-og-seksualitet
kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/kreft-og-seksualitet
[nav.no/soknader/nb/person/hjelpemidler-og-tilrettelegging/
seksualtekniske-hjelpemidler](https://nav.no/soknader/nb/person/hjelpemidler-og-tilrettelegging/seksualtekniske-hjelpemidler)
quintet.no/vaare-fagomraader/hjelpemidler-for-seksuallivet

KONTAKT OSS
51 56 79 90
post@kreftomsorg.no

STAVANGER Niels Juels gate 10, 4008 Stavanger

BRYNE Hetlandsgata 9, 4340 Bryne

HAUGALANDET Austbøveien 16, 5542 Karmsund

Heftet kan lastes ned i fulltekst på:

kreftomsorg.no

“Dette er en ny måte å sette lys på disse viktige problemene. Heftet gir god og enkel informasjon til en stor pasient- og partnergruppe.”

- Morten Andersen, urolog
v/Moelv spesialistsenter

OSLOMET

Dette heftet er utarbeidet av Kreftomsorg Rogaland med tilskuddsmidler fra Helsedirektoratet.



Kreftomsorg
Rogaland