

Aleah Care

DIN GUIDE FÖR SEXUELL HÄLSA VID

Tjock- och ändtarmscancer



## INLEDNING

*”Jag är så trött på min kropp. Jag får inte stånd längre och sex känns omöjligt. Allt känns helt absurt och jag behöver hjälp!”*

Man 60 år, behandlad för tjocktarmscancer.

*”Tror jag fick alla biverkningar och dessutom blev jag utförsäkrad trots läkarintyg. Det har tagit fem år med möten hos läkare, personal på rehab, stöd av man och vänner som alla trodde på mig. Idag mår jag hyfsat och kan äntligen njuta av bra sex med maken igen. Idag är jag glad att jag inte gav upp.”*

Kvinna 57 år, behandlad för spridd tjocktarmscancer.

**Text:** Tina Nevin, leg.Barnmorska, Auktoriserad specialist och handledare inom sexologisk rådgivning (NACS, Nordic Association of Clinical Sexology) med mångårig erfarenhet inom cancerrehabilitering.

**Faktaundersökare:** Louise Bohr-Mordhorst, Onkologiska kliniken Region Örebro.

**Faktaunderlag:** Nationellt vårdprogram –cancerrehabilitering, 2021-02-01, Version 3.0 samt olika vårdprogram.  
<https://kunskapsbanken.cancercentrum.se>.

**Utgiven av** Aleah Care

**Kontakt:** [info@aleahcare.com](mailto:info@aleahcare.com)

**Form:** Victoria Bergmark Design

©2022 Aleah Care, Stockholm

**Kopieringsförbud:** Denna folder är skyddat av lagen om upphovsrätt.

Kopiering är förbjuden.

Oavsett hur du drabbas av cancer, påverkas din sexualitet på något sätt. Du kanske känner att du inte kan lita på din kropp längre. Men även om du upplever det avlägset eller nästintill omöjligt, att kunna uppleva lust och sexuellt välbefinnande, går det att nå dit. Mannen och kvinnan i citaten ovan fick hjälp från sjukvårdens team för cancerrehabilitering. Med egen vilja, tålamod och hjälp på vägen hittade de sätt att njuta av sexlivet igen.

Den här skriften är tänkt som en guide och som inspiration för dig som genomgår behandling eller har avslutat behandling mot tjock- och ändtarmscancer, också kallat kolorektalcancer.

Kolorektalcancer är globalt den tredje vanligaste cancerformen och antalet fall i Sverige ökar (idag har vi ca 6 000 fall per år).

Nationellt vårdprogram – tjock- och ändtarmscancer sid. 10, Version 2.0, 2020.

## SEXUELL HÄLSA

Sexuell hälsa handlar om hur du mår i din sexualitet. Sexuell hälsa kan beskrivas som ett tillstånd av fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt välbefinnande, oavsett om du är frisk, sjuk eller har nedsatt funktionsförmåga.

Sexualiteten är en del av din identitet, din livsenergi och ett grundbehov som finns inom dig hela livet. Dina behov av att njuta, känna lust eller längta efter närhet kan variera i styrka. Hur du mår påverkas av dina erfarenheter, och det är din upplevelse som är viktigast. Det är härifrån vägen börjar, till din sexuella hälsa och välbefinnande i livet.

”Sexuell och reproduktiv hälsa definieras som ett tillstånd av fysisk, känslomässigt, psykiskt och socialt välbefinnande i förhållande till alla aspekter till sexualitet och reproduktion.”

Nationellt vårdprogram – cancerrehabilitering, sid 39.

## TJOCK- OCH ÄNDTARMSCANCER

Cancern angriper tarmarna som mynnar vid anus, nära könsorganen. För att du ska få den bästa vården, kan det behövas en kombination av olika behandlingar. Behandlingar som alla kan ge mer eller mindre svåra effekter på din sexuella hälsa.

### CANCERBEHANDLING

**Kirurgiska ingrepp** innebär att tumör och del av tarmen opereras bort, med risk för att nerver och andra organ kan skadas.

**Strålbehandling** görs för att minska tumören, förutom tarmen kommer områden i närheten, som könsorgan, och urinvägar riskera att skadas.

**Cytostatikabehandling** slår hårt mot hela kroppen för att slå ut cancerceller.

Du kan påverkas av biverkningar på en gång eller långt senare i livet. Fråga gärna så tidigt som möjligt hur behandlingarna kan påverka din sexualitet och vilken hjälp som finns.

### HUR KAN DU DRABBAS?

Även om cancern sitter i tarmen påverkas hela underlivet, den del av kroppen som för de flesta förknippas med sexualitet, kvinnlighet och manlighet. Hur du påverkas kan bero på vilken behandling du behöver. Men det beror också på vilka erfarenheter du bär med dig, hur trygg du känner dig i din sexualitet, hur du mår i ditt sociala liv, om du har önskemål efter barn eller inte och hur du upplever ditt liv i stort.

Varje människa är en unik person och hur du påverkas kan bara du känna. Glöm inte att det finns hjälp och stöd när du drabbas.

**För dig som är kvinna** kan dina äggstockar skadas och hormonproduktionen minska. Det innebär att du hamnar i klimakteriet, om du inte redan passerat den fasen i livet. Du kan behöva ersätta hormonbortfallet för att minska besvär, som svettningar och värmevallningar. Även akupunktur kan minska besvären. Fertiliteten kan påverkas, så har du tänkt skaffa barn behöver du fråga om det finns möjlighet till fertilitetsbevarande behandling. Cancerbehandlingen kan även orsaka torrhet i slidan, då vårdande glidmedel och hormonbehandling kan behövas.

Om du har opererat bort ändtarmen, kan din vagina få en ändrad vinkel och det bildas veck där flytningar kan samlas. Detta gör att det kan komma extra mycket när du reser dig och du kan behöva använda binda.

**För dig som är man** kan erektionsförmågan påverkas. Det finns olika hjälpmedel och även medicinska behandlingar som du behöver prata med din läkare om. Du kan uppleva att din utlösning försvinner men det gör den inte, utan det som händer är att den töms i urinblåsan istället. Det är inget som behöver behandlas och är inte farligt.

Cancerbehandlingen kan skada dina testiklar och påverka produktionen av spermier och manligt könshormon. Då kan hormonbehandling ersätta bortfallet. Har du tänkt skaffa barn, behöver du fråga om det finns möjlighet till fertilitetsbevarande behandling.

De flesta biverkningarna drabbar både dig som är kvinna och dig som är man. När kroppen förändras och nerver skadas, kan minskad känsel och förmåga att hålla tätt leda till läckage av både urin och avföring. Du kanske känner att du inte längre kan lita på din kropp och börjar dra dig undan av rädsla att det ska lukta eller låta. Därför är det så viktigt att du får hjälp med tarmreglerade läkemedel och hjälpmedel, som kan öka tryggheten i din kropp. Dina lymfkörtlar kan skadas och orsaka värk och svullnad (lymfödem) både i ben och underliv. Det finns olika typer av kompressionsstrumpor och byxor som du då kan behöva använda för att minska besvären. Ytterligare exempel på biverkningar är smärta, hårfall, sår och irritation på slemhinnor i mun och underliv. Går du ner för mycket i vikt, kan du behöva näringsdrycker. Du kan också behöva en stomi för att avlasta tarmen under en begränsad tid eller permanent. Känslan av att vara otroligt trött och orkeslös, fatigue, är också en biverkan som påverkar livskvalitén.

Cancerbehandlingen är tuff med sina många biverkningar. Den behövs för att du ska få chansen att överleva. Men du ska inte bara överleva, du ska också ha möjlighet att leva och njuta av livet.

## SEXUELL REHABILITERING

Sexuell rehabilitering är en viktig del i all cancerbehandling. Den mesta rehabiliteringen kan du säkert göra själv, men det finns stöd på vägen. Eftersom det finns många olika biverkningar, kan du behöva hjälp av olika specialister inom sjukvården. Våga fråga och be om hjälp. Ta kontakt med sjukvården när du har behov av stöd och ta reda på vad som erbjuds. Det finns också patientföreningar som kan ge stöd och information.

”Cancerrehabilitering syftar till att förebygga och reducera de fysiska, psykiska, sociala och existentiella följderna av cancer-sjukdom och dess behandling. Rehabiliteringsinsatserna ska ge patient och närstående stöd och förutsättningar att leva ett så bra liv som möjligt”, sid 9. Alla patienter med cancer ska erbjudas cancerrehabilitering under hela vårdprocessen, enligt 8 kap. 7§ Hälso- och sjukvårdslagen (2017:30), sid 5.

Nationellt vårdprogram – cancerrehabilitering, 2021-02-01, Version 3.0.

## TRÄNA KROPPEN

Fysisk aktivitet är något av det mest hälsosamma och välgörande du kan ta till. Så när du har möjlighet, rör på dig. Gör det till en vana att gå ut på promenader ensam eller tillsammans med någon. Styrketräning kan också bidra att behålla och förbättra din hälsa. Yoga är en träningsform där du både har fokus på styrka och smidighet tillsammans med en tydlig närvaro. Ta reda på vilken träning som känns bäst för dig.

Lika viktigt som att träna, är det att återhämta sig och ge sig själv tid att slappna av. Fundera på vad du behöver. Förutom att vila, så kan massage, avslappning, mindfulness eller olika närvaroövningar vara bra.

*- Jag höll mig mest hemma, nära toaletten. Med musik på hög volym, dansade jag tokiga danser och sjöng högt, i min ensamhet. Det blev min träning tills jag kände mig trygg i min kropp och vågade träna med andra.*

Kvinna 50 år, behandlad för ändtarmscancer.

## TRÄNA HUDEN

Huden är fylld med nervtrådar som kan stimuleras på olika sätt. Genom att beröra huden hjälper du till att frisätta det som kallas våra må-bra-hormoner.

Låt dina fingrar gå på upptäcktsfärd och leta efter områden på kroppen som känns extra sköna. Om underlivet inte är delaktigt i ditt sexuella välbefinnande har du en hel kropp att utforska. Prova att stimulera munnen, ansiktet, huvudet, halsen, nacken, örsnibbarna, bröstet, magen, rumpan, armarna, dina händer och fötter, alternativt att du låter någon annan massera dig.

## TRÄNA BÄCKENBOTTEN

*"Ingen hade sagt att även män behöver träna sin bäckenbotten. Jag trodde att det bara gällde kvinnor som fött barn. Nu tränar jag varje dag och min erektionsförmåga har förbättrats."*

Man 68-år, behandlad för tjocktarmscancer.

Bäckenbotten består av några av de viktigaste musklerna i vår kropp. De har förmågan att slappna av och öppna upp för att ta emot eller släppa ut. De har förmågan att stänga igen för att hålla kvar.

Det är viktigt för både män och kvinnor att kombinera träningstekniker för muskelstyrka, snabbhet och uthållighet för att motverka läckage av urin och avföring. För när du tränar din bäckenbotten stärker du inte bara dina muskler. Du stimulerar blodcirkulationen, ökar känsligheten för beröring och kan stärka din upplevelse av orgasm. Du som är man ökar möjligheten att behålla en erektion längre. Du som är kvinna stärker vaginans omgivande muskler och minskar risken för framfall och får bättre erektion i din klitoris.

Bäckenbotten består av muskler som kan liknas vid "hängmattor" i olika lager och riktningar. Det är ett nätverk av muskler och vävnader som har förmågan att bära upp och stödja dina inre organ, som urinvägarna, könsorganen och tarmarna. Din bäckenbotten ser också till att kroppen är stabil och stadig. För att allt ska fungera finns ett unikt samarbete med magens muskler, så att du kan slappna av eller spänna olika delar.

När förmågan har försämrats av olika behandlingar behövs regelbunden träning, omvårdnad och uppskattning så att din bäckenbotten och hela kroppen får en bättre hälsa. Prova att spänna din bäckenbotten och sedan slappna av långsamt och rytmiskt för att sedan öka takten.

Har du svårt att känna dina muskler, är det bra att ta hjälp av specialist inom rehabilitering. Du kan även få inspiration och tips på träningsprogram på bland annat I177 Vårdguiden, Svensk sjukvårdsupplysning.

## VÅRDA VAGINAN

Precis som munnen behöver vaginan vara fuktig för att må bra. Är du torr i munnen kan du dricka eller suga på en tablett så att det känns bättre. Är din vagina torr behöver den också hjälp, något som kan lindras med lokal östrogenbehandling och ett bra glidmedel, alternativt en intimolja. Lokalbehandling med östrogen kan ges livet ut och vara av stort värde för både sexlivet och behandling av urininkontinens samt för att minska risken för urinvägsinfektion och urinvägskatarr.



**Aleah Cares Oljebaserat glidmedel** är vårdande och motverkar torra och sköra slemhinnor i vaginan. Helt hormonfritt, tillverkat i Sverige och innehåller endast godkända och naturliga råvaror.

Gör det till en vana att varje dag smörja in vaginan med Aleah Cares Oljebaserat glidmedel som även fungerar som en vårdande intimkräm, och som med fördel också kan kombineras med hormonbehandling. Du kan antingen använda dina fingrar eller en vaginalstav som du smörjer och för in.

Det finns också slidpiller som kan stärka slidväggarna och öka fuktigheten, och som du kan kombinera med glidmedlet för bästa resultat.

## TRÄNING FÖR EN STARKARE BÄCKENBOTTEN

**Boka tid:** Även om vi vet hur bra det är att träna, är det lätt att låta annat komma emellan. Ett sätt att skapa rutiner är att ha en träningsdagbok där du bokar in tider och noterar hur du tränar och hur din muskelstyrka ändras.

**Hitta andningen:** Se till att du har en skön plats att ligga på. Ligg på rygg och lägg händerna på magen. Andas in och känn om magen reser sig på inandningen och sjunker på utandningen - då andas du rätt. Du kan även sitta på en stol om det känns bekvämare.

**Hitta dina muskler:** Fokusera på området mellan svanskotan och blygdbenet. Börja bakifrån med att knipa ändtarmsöppningen (som om du vill förhindra en fis). Fortsätt till slidan, sedan urinröret (som att inte kissa på sig) och avsluta mot klitoris. Dra in magen för att få extra styrka när du lyfter alla muskler inåt och upp mot diafragman som är en viktig magmuskel. Den här träningstekniken brukar kallas blixtlåset för att illustrera hur bäckenbottenmusklerna stänger igen bakifrån och framåt. Men träna inte med att stänga av strålen när du kissar, eftersom det stör urinblåsan.

**Träna styrka:** Tänk på blixtlåset, ta i så mycket du orkar och känn hur du lyfter upp ”hela paketet”. Håll i 5 sekunder och släpp sakta ner dina bäckenbottenmuskler. Slappna av lika länge så blodflödet kan syresätta musklerna. Upprepa övningen fem till tio gånger.

**Träna uthållighet:** Ta i ungefär hälften så mycket som när du tränar styrka. Börja med att hålla spänningen i 10 sekunder och öka successivt tiden upp till en minut. Glöm inte att andas lugnt. Den här övningen kan du göra lite nu och då under dagen.

## VÅRDA PENIS

När huden är torr är det lätt att få sprickor och sår. Gör det till en daglig vana att smörja in hela ditt underliv med extra fokus på penis och ollon. Använd gärna Aleah Cares Oljebaserat glidmedel som fungerar som en vårdande intimkräm. Ta god tid att massera ollonet och längs penisskaftet för att stimulera blodcirkulation och öka känslighet. Har du förhud är det extra viktigt att dra den fram och tillbaka för att bevara elasticiteten. Fortsätt att smörja in pungen och dra ut huden så att du kommer åt alla vecken.

## VÅRDA ANUS

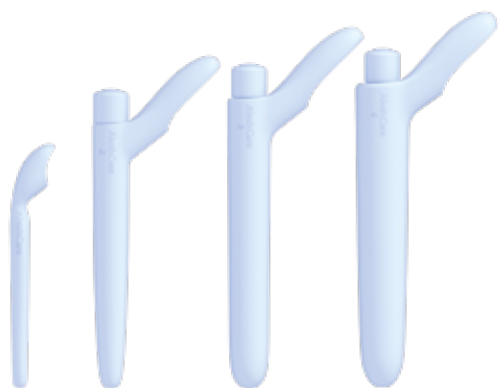
När du har smort in din vagina eller penis, kan du avsluta med huden kring ändtarmsöppningen. Spara den här delen till sist, eftersom det finns bakterier här som inte ska hamna nära urinrörsmynningen eller slidan. Smörj in med Aleah Cares Oljebaserat glidmedel eller en kräm som skyddar huden mot fukt och eventuell avföring.

## TRÄNA VAGINAN

Ta reda på vilken typ av rehabilitering som din vagina behöver och hur snart efter behandling du kan börja. Har du fått specifika råd av din vårdkontakt är det viktigt att du följer dessa.

För att behålla slidväggarnas förmåga att tänjas ut, behövs regelbunden träning under en längre tid. Det hjälper dig att förbättra elasticitet och motverkar att slidväggarna blir strama eller i värsta fall växer ihop, vilket kan ske efter en strålbehandling mot bäckenområdet. Vi rekommenderar tänjningsövningar med vaginalstavarna från Aleah Care.

Hur ofta du ska träna är individuellt. Det bästa är att du följer de råd du fått av din vårdkontakt och att du tar den tid du behöver. För desto mer hänsyn du tar till din kropp, desto bättre kommer din kropp svara på träningen.



#### Varje paket innehåller

- Vaginalstavar i kroppssäker silikon
- Oljebaserat glidmedel
- Träningsguide
- Träningsdagbok
- Antibakteriell rengöring
- Batteri (LR1N)
- Necessär

Vaginalstavarna från Aleah Care är utvecklade i samråd med patientföreningar och medicinska specialister inom svensk sjukvård och finns i fyra olika storlekar. De är tillverkade i silkeslen kroppssäker silikon och utformade för att följa slidans unika form. Vibrationen i stavarna stimulerar blodcirkulationen i bäckenbotten, vilket är positivt för vävnaden. Rådgör med din vårdgivare vilken stav du ska börja med. **Aleah Cares Vaginalstavar erbjuder i fyra paket:** Paket 1: Vaginalstavar 1–2, Paket 2: Vaginalstavar 2–3, Paket 3: Vaginalstavar 3–4, Paket 4: Vaginalstavar 1–4

*”Att läka betyder inte att skadan aldrig skett, det betyder att den inte längre påverkar ditt liv och välmående.”*

## TRÄNING MED VAGINALSTAV

Hitta en bekväm position så att du kan nå slidmynningen och samtidigt slappna av. Ta några djupa andetag och slappna av i ditt underliv så mycket som möjligt.

Smörj in slidmynningen och din vaginalstav med det oljebaserade glidmedlet från Aleah Care.

För långsamt in vaginalstaven så långt som det känns bekvämt. Om det gör ont är det bara att dra ut staven en bit tills det slutar göra ont. Andas några djupa andetag och försök slappna av i din bäckenbotten.

Prova igen och för sakta in staven, lite i taget, tills staven kommer ända in till botten av slidan. När du blivit van vid staven, kan du föra den i en lätt cirkelrörelse för att tänja ut väggarna. Pressa sedan försiktigt inåt för att tänja på djupet.

Använd vibrationsfunktionen, om du vill, så stimulerar du blodcirkulationen, vilket har en positiv inverkan på rehabiliteringen.

När du har tränat i minst 5 minuter kan du långsamt dra ut vaginalstaven och vila. Avsluta med att spänna bäckenbottenmusklerna några gånger och slappna av emellan.

Rengör staven efter användning.

## TRÄNA ANUS

Det är viktigt att knipträna musklerna runt anus för att motverka läckage, samtidigt som du behöver träna att slappna av. Du kan också behöva stretcha slutmusklerna runt ändtarmen om de har påverkats av strålningen eller operationen och riskerar att bli stela. Även anus kan tränas med Aleah Cares vaginalstavar, förslagsvis använder du stav nr 2. Tänk på att staven måste ha ett handtag som fungerar som ett stopp, för att förhindra att den riskerar att glida in i tarmen. Ta reda på vilken typ av rehabilitering din anus behöver. Har du fått specifika råd av din vårdkontakt är det viktigt att du följer dessa.

Ta några djupa andetag och försök att slappna av i din bäckenbotten. För långsamt in staven några centimeter och håll den stilla i några minuter. Om det gör ont är det bara att dra ut staven en bit tills det slutar göra ont.

## TRÄNA EREKTIONEN

Både klitoris och penis innehåller svällkroppsvävnad, som styvnar och blir större när blodet strömmar till så att du får stånd (erektion). Den kan liknas vid en tvättsvamp med en massa små hålrum som behöver fyllas och tömmas regelbundet för att behålla sin elasticitet. Om det är svårt att få stånd manuellt, finns gel och oljor som ökar känsligheten samt olika intimhjälpmedel som penisringar, penispumpar, massagestavar eller lufttrycksvibratorer.

För män finns även olika läkemedel som stärker erektionsförmågan i penis. Tala med din vårdkontakt för att se vad som kan fungera bra för dig.

## TRÄNA ORGASMTEKNIK

*”Förut trodde jag att orgasm och utlösning var samma sak. Nu får jag inte stånd längre men kan uppleva orgasm av att bara fantisera och hålla om min penis.”*

Man 78 år, med ändtarmscancer.

Orgasm är en känsla som bara du kan definiera. Det är din ”skönkänsla” och ditt välbefinnande. Känslan kan uppnås på många sätt, och du har en enorm förmåga att tänka dig till orgasm precis som mannen i citatet. Hur känslan upplevs är helt individuellt och du kan behöva prova dig fram till vad som fungerar för dig. Så ha tålamod.

Förutom tanken, kan fysisk beröring av dig själv eller av någon annan, vara ett sätt att uppleva tillfredställelse. Välj olika områden på kroppen som du ger extra uppmärksamhet. Du kan prova att använda munnen, fingrarna eller kanske en känslighetsolja eller något intimhjälpmedel. Eller så provar du att fantisera om något sexuellt upphetsande samtidigt som du rör på dig.

Det finns böcker, appar med erotiska noveller, filmer och musik som kan stimulera dina sexuella fantasier och väcka lusten. Kroppen har många områden som är extra känsliga, så utforska dem och hitta nya sätt att uppleva orgasm. Om du är van att stimulera med dina händer eller fingrar för att få orgasm och cancerbehandlingen försämrat känsligheten, kan du behöva använda ett intimhjälpmedel med starkare vibration och tryck och gärna i kombination med en känslighetsolja.

Fantasin är din enda begränsning och det fantastiska är att du kan flytta den gränsen för hur du vill skapa din egen upplevelse. Det är en väg till att älska din kropp och förmågan att njuta.



*”För mig var det skamligt för en kvinna att ta initiativ i sängen. Men efter cancer ville jag njuta så länge jag lever, på mina villkor. På hemsidan [www.pistill.se](http://www.pistill.se) hittade jag en Womanizer och glidmedel, som jag köpte. Nu får jag sköna orgasmer när jag vill.”*

Kvinna 80 år, behandlad för ändtarmscancer.

## TALA MED NÅGON

Det kan vara värdefullt att få stöd med att strukturera tankar och känslor, att bearbeta de trauman som påverkar dig och släppa det som hindrar dig från att känna sexuell tillfredställelse. Unna dig att prata om din situation, dina tankar och känslor men också om din självbild kring kroppen och dina existentiella funderingar.

## HITTA EN NY RELATION

Vid en cancersjukdom är det mycket som förändras. Du kanske börjar reflektera över dina relationer, både till dig själv och till andra.

## RELATIONEN TILL DIG SJÄLV

Ibland kan du behöva stanna upp och fokusera på dig själv som individ för att hitta din egen identitet. Fundera på hur du ser på dig själv: Vem är du idag och hur tror du att din omgivning ser på dig?

Det finns inget svar som är rätt eller fel utan svaren finns inom dig, om du lyssnar inåt. Det handlar om att hitta en ny relation till sig själv. Du har förmågan och möjligheten, men ibland kan det hjälpa med samtal som stöd. Låt det vara någon du litar på, någon som ger dig en trygg plats där du får utrymme att fundera ut vem du är och vilka unika behov och förmågor du har. Fundera över vilket stöd du behöver. Sjukvården kan erbjuda samtal med psykoterapeut, sexolog, psykolog, kurator eller annan stödperson.

## RELATIONEN TILL DIN PARTNER

Lever du i en parrelation så kan det bli utmaningar i förhållandet. Det är en helt ny situation, fylld av många känslor och tankar, och ni kanske har fått svårt att prata med varandra.

Du kanske undviker närhet till din partner för att inte ge förväntningar på sex. Din partner kanske undviker dig för att du inte ska känna press. Det kan kännas omöjligt att prata om det svåra, vilket i sin tur kan få dig att tro att din partner tycker att du är oattraktiv. Och ju längre detta pågår, ju större är risken att glida isär. Kommunikationen är viktig att vårda och utveckla tillsammans. Det är alltid bra att få samtalsstöd tillsammans kring hur ni kan gå vidare. Så ta hjälp, om ni båda känner att ni behöver det.

## SKAPA NYA VANOR TILLSAMMANS

Ett sätt att vårda en relation kan vara att varje vecka boka tid för en stund av välbefinnande tillsammans, en stund som upplevs välgörande och läkande för båda. Det kan vara att bjuda på en måltid, tappa upp ett skönt bad åt din partner eller att gå ut på promenad tillsammans.

Det kan också vara att turas om med att ge och att ta emot skön massage. Att passivt ta emot utan att ha några krav på sig, kan bli ett sätt att upptäcka sin sexuella förmåga och känna tillfredställelse utan att behöva prestera. Lika bra kan det kännas att ge massage och låta din partner njuta av att ta emot. Planera er sköna stund tillsammans. En regel är att ingen av er gör något som känns obekvämt eller obehagligt för någon av er.

Lika viktigt som att boka tid för varandra tillsammans så är det okej att boka tid för sig själv på var sitt håll, även om ni bor ihop, har barn och jobb. Gör det som känns bra för just er.

## TANKEÖVNING: OMTANKE OM DINA TANKAR

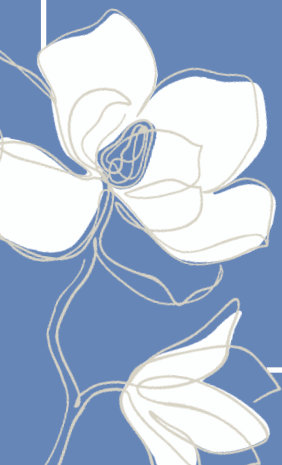
Börja med att boka tid med dig själv – för dig själv. Skapa ditt eget utrymme, din egen plats, där du är ostörd.

Skriv upp en positiv tanke som du kan säga högt till dig själv. När du repeterar samma tanke, medvetet och fokuserat, skapas nya tankebanor. Träna på att formulera ljusa och hoppfulla tankar och att släppa tankar som känns negativa och hopplösa.

Är det något du kan behöva förändra för att må bättre? Bara du vet svaret. Varför inte börja skapa egna vanor i omtanke och säga till dig själv: ”Jag är värd att må bra!”

Det kan kännas löjligt i början, men varför inte prova och göra det med ett leende? Forskning inom neurovetenskap har visat vilken fantastisk mental förmåga människan har, hur dina tankar kan påverka ditt mående. För när du repeterar samma mening ofta, medvetet och fokuserat, skapas nya tankebanor.

Pröva sedan andra meningar, till exempel: ”Jag kan njuta i min kropp och min sexualitet” eller ”Jag älskar mig”. Formulera gärna fler meningar som passar dig. Det ska vara meningar som stärker din självkänsla och lusten till sexuellt välbefinnande. Avsluta med att tacka dig själv för att du ger dig den omtanke du så väl förtjänar.



## SLUTORD

Vi hoppas att vi har väckt din nyfikenhet och viljan att ta hand om hela dig, din kropp och dina känslor. Kanske har du fått med dig nya tankar om hur du kan gå vidare. Även om det känns konstigt och svårt med övningarna, ge inte upp. Prova dig fram i din egen takt. Det kommer att gå lättare efter hand för att slutligen bli en självklar och viktig del i ditt liv.

Vi vill att du tänker positiva tankar om dig själv och lär känna dig själv ännu mer. Att du älskar dig själv för just den du är. Att du tackar dig själv för att du ger dig den omtanke och omvårdnad som du så väl förtjänar.

Sluta aldrig vara nyfiken på livet!

Med omtanke, Aleah Care

## VILL DU VETA MER:

[www.aleahcare.com](http://www.aleahcare.com)

[www.pistill.se](http://www.pistill.se)

[www.cancerrehabfonden.se](http://www.cancerrehabfonden.se)

[www.eftercancern.se](http://www.eftercancern.se)

[www.cancerfonden.se](http://www.cancerfonden.se)

[www.1177.se](http://www.1177.se)

[www.magotarm.se](http://www.magotarm.se)

[www.ungcancer.se](http://www.ungcancer.se)

[www.cancer.se](http://www.cancer.se)

[www.svenskaodemforbundet.se](http://www.svenskaodemforbundet.se)

[www.cancercentrum.se/samverkan/vara-uppdrag/](http://www.cancercentrum.se/samverkan/vara-uppdrag/)

[cancerrehabilitering/funktionella-besvar-efter-cancer-i-backenet](http://cancerrehabilitering/funktionella-besvar-efter-cancer-i-backenet)

# Aleah Care

Aleah Care erbjuder högkvalitativa rehabiliteringsprodukter och intimvård samt professionell rådgivning och utbildning i nära samarbete med medicinska specialister och patientföreningar så att människor som lider av sexuella besvär ska kunna återfå en god sexuell hälsa och livskvalitet.

Vårt utbud av rehabiliteringsprodukter och intimvård finns att inhandla på [www.aleahcare.com](http://www.aleahcare.com). För dig som behöver vägledning kring intimhjälpmedel för vårdande rehabilitering så erbjuder vi även privat konsultation. Varmt välkommen att kontakta oss på [info@aleahcare.com](mailto:info@aleahcare.com) om du vill veta mer eller boka en tid.

SEXUELL HÄLSA OCH  
VÄLBEFINNANDE GENOM LIVET

