

Närhet och sexualitet efter cancer i lilla bäckenet - man

Sexualiteten är ett grundläggande behov i livet och innefattar många olika funktioner såsom smekningar, närhet, samlag, onani samt fertilitet. Dessa funktioner är en viktig del av livet oavsett om du har en partner eller inte. Om du har en partner är det bra om ni kan prata med varandra om den förändring som sker. Även din partner kan ha nytta av att läsa denna information.

Försök att behålla den kroppsliga närheten. Prova gärna andra former av sex än penetrerande samlag och försök att fokusera på det som finns kvar och inte på det som har försvunnit.

Varför påverkas sexlivet av behandling för tarmcancer?

Det kan finnas flera orsaker till att du som man kan uppleva hinder vid sexuellt umgänge efter tarmcancer. Behandlingen kan påverka kroppen både fysiskt och känslomässigt, till exempel kan du få minskad sexuell lust och erektionssvårigheter (svårt att få stånd).

Ändtarmen sitter nära könsorganen och i samband med operationen kan nervtrådarna skadas. Nervfunktionen återhämtar sig mycket långsamt och det innebär att det kan ta fler år innan erektionsförmågan blir mer eller mindre återställd. Äldre män har sämre återhämtningsförmåga. För läkningens skull bör du inte ha samlag de första tre veckorna efter operation, men du får gärna onanera.

Strålbehandling skadar nerverna och blodkärlen kring ändtarmen, urinblåsan och könsorganen. Strålbehandling skadar även svällkropparna, som gör att du får erektion, och testiklarna som bildar manligt könshormon (testosteron). Om du får en stomi kan den påverka kroppsuppfattningen som gör att samlivet kan påverkas.

Vad kan du och vården göra för att minska negativa följder av cancerbehandlingen?

Infertilitet

För att minska risken att inte kunna få barn efter behandlingen, kan du välja att göra en frysförvaring av dina spermier före strålbehandlingen. Tala med din läkare om du är intresserad av detta.

Erektionssvårigheter

Efter en operation kan du drabbas av nedsatt erektionsförmåga till ingen erektion alls. Därför är det bra för återhämtningens skull att vara sexuellt aktiv tidigt och ofta. För läkningens skull bör du inte ha samlag de första tre veckorna, men det är bra om du onanerar. Om svällkropparna inte fylls med blod då och då kan du få en bestående försämring av blodflödet till penis.

Utlösningsproblem

Efter cancerbehandlingen kan du få tidigare utlösning än innan. Du kan också få så kallad retrograd ejakulation, vilket är en torr utlösning som innebär att det inte kommer ut vätska vid utlösning.

Testosteronbrist

Efter operationen kan du få nedsatt förmåga att producera testosteron (manligt könshormon). Detta ger minskat sexuellt intresse, svårigheter att få stånd, svårare att få orgasm, mindre kroppsbehåring samt gör att muskelmassan minskar och att du kan känna dig trött.

Nivåerna av testosteron i kroppen avtar naturligt med åldern. Om du upplever symtom på testosteronbrist efter cancerbehandling kan det vara anledning att mäta mängden könshormoner i blodet. Ta kontakt med din läkare eller kontaktsjuksköterska om du upplever sådana symtom.

► [Läs mer på rfsu.se](https://www.rfsu.se)

Behandling mot erektionssvårigheter

Tabletter

Det finns tre olika sorters tabletter, så kallade PDE-5 hämmare, mot erektionssvårigheter. Dessa ingår inte i läkemedelsförmånen och priset kan variera mellan olika apotek. De har samma effekt vilket är att öka blodtillströmningen till svällkropparna i penis vid sexuell stimulering. De ger också liknande biverkningar, där den vanligaste är huvudvärk, vilket är ofarligt men kan vara obehagligt.

Dessa läkemedel förstärker nervsignalerna när erektionen har börjat. Lust och sexuell stimulering är alltså nödvändiga för effekt. Att ta en tablett ger i sig inte någon erektion. Erektionen lägger sig efter avslutad sexuell aktivitet.

För att tabletterna ska kunna ge någon effekt måste du ha en viss bevarad nervfunktion efter operation. Om penis inte blir lite större vid stimulering är chansen mycket liten för att tabletter fungerar. Även om tabletter inte fungerar direkt efter operationen kan nerverna återhämta sig så att tablettbehandling fungerar senare.

Det säljs många falska varianter av dessa läkemedel på internet. Eftersom du aldrig kan vara säker på vad de innehåller, avråder vi dig från att köpa läkemedel på annat sätt än från apotek.

Penisringar kan vara ett bra hjälpmedel om du har svårt att bibehålla erektion. Dessa kan köpas via nätet eller i sexhjälpmedelsbutiker.

Injektion i svällkropparna

Du kan injicera läkemedlet Caverject® i svällkropparna på penis och det fungerar ofta bra efter att du fått träna på att ge dig själv injektionerna. Det får du hjälp med på till exempel Bäckencancerrehabmottagningen. Läkemedlet ingår i läkemedelsförmånen.

Läkemedel som förs in i urinröret

För de män som inte vill injicera sig i penis kan man föra in ett läkemedel (Bondil®) i urinröret istället. Läkemedlet ingår i läkemedelsförmånen och innehåller samma substans som Caverject® men i en mycket högre dos. Effekten är mindre förutsägbar än med Caverject®.

Vacuumpump med pubisring

En vacuumpump är ett rör som du trär på penis. Sedan suger du ut luften med en liten motor. När tillräckligt med blod har fyllt svällkropparna trär du ner en ring ("pubisring") över penisbasen, som gör att erektionen varar under en tid. Du kan inte få pumpar från sjukvården, men de kan beställas via internet från bland andra rfsu.se och www.hjalpmedelsteknik.se för 500 till 2000 kr.

Råd och tips:

- Prata med din partner. Var tydlig med hur du känner och visa hur du vill ha det. Berätta om dina känslor inför din kropp och dina funderingar kring närhet och sex. Lyssna även på din partners upplevelse.
- Avstå från sex om det känns bäst för dig. Tvinga dig inte till något som gör ont. Lusten kan minska om sex förknippas med smärta och obehag.
- Tillfredsställ dig själv om det känns bekvämare.
- Pröva dig fram och känn efter vad som kan väcka lusten.
- Cancer smittar inte, inte heller när man har sex.
- Använd säkra preventivmedel eftersom många cancerbehandlingar kan ge fosterskador. Detta gäller även en tid efter avslutad behandling. Din läkare kan svara på vad som gäller för dig.
- Om du har svårt att få stånd finns hjälp att få, både i form av läkemedel och olika hjälpmedel. Fråga din kontaktsjuksköterska.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller annan person som du känner förtroende för om du upplever problem.

Varning:

Att kombinera någon av dessa läkemedel med läkemedel som innehåller nitroglycerin är livsfarligt. Om du har eller har haft kärilkramp eller behandlas med nitroglycerinsalva måste du berätta det för din läkare. Du får då inte ta något av erektionsläkemedlen av typen PDE 5 hämmare.