

## Närhet och sexualitet efter cancer i lilla bäckenet – man

Sexualiteten är ett grundläggande behov och innefattar många olika funktioner såsom smekningar, närhet, samlag, onani och 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. Försök också 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 kan uppleva hinder vid sex efter tarmcancer. Behandlingen kan påverka kroppen både fysiskt och känslomässigt. Du kan till exempel få minskad sexuell lust och svårt att få erektion (stånd).

Ändtarmen sitter nära könsorganen och i samband med operation kan nervtrådarna som styr erektionen skadas, med impotens som följd. Äldre män har sämre förmåga att återhämta sig.

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

Om du får en stomi kan den påverka kroppsuppfattningen, vilket kan påverka samlivet.

### 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 frysa ner dina spermier före strålbehandlingen. Prata med din läkare om du är intresserad av detta.

#### Erektionssvårigheter

Efter en operation kan du få svårt att få erektion. För läkningens skull bör du inte ha samlag de första 3 veckorna, men du får gärna onanera, för att svällkropparna ska bli blodfyllda med jämna mellanrum.

#### Utlösningsproblem

Efter cancerbehandlingen kan du få tidigare utlösning än innan. Det är också vanligt med så kallad retrograd ejakulation, vilket innebär att det inte kommer ut vätska vid utlösning, utan sperman hamnar uppe i urinblåsan. Det är helt ofarligt.

#### Testosteronbrist

Efter strålbehandling mot lilla bäckenet kan du få nedsatt förmåga att producera testosteron. Detta kan ge minskat sexuellt intresse, svårare att få stånd, svårare att få orgasm, mindre kroppshår, mindre muskelmassa och trötthet.

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

#### Analt samlag

Om du har opererats i tarmen bör du vara rädd om din slutmuskel i ändtarmsöppningen, så att den inte tänjs ut och förslappas. Därför avråds du från anal penetration för att inte riskera att du får svårt att hålla tätt för avföring, framför allt om du opererats i ändtarmen.

### Behandling mot erektionssvårigheter

#### Tabletter

Det finns flera olika sorters tabletter, så kallade PDE5-hämmare, mot erektionssvårigheter. Dessa ingår inte i läkemedelsförmånen och priset kan variera mellan olika apotek. De har alla 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 operationen. Om penis inte blir lite större vid stimulering är chansen mycket liten för att tabletterna fungerar. Även om tabletterna inte fungerar direkt efter operationen kan nerverna återhämta sig så att de 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.

#### **Varning:**

Att kombinera något av dessa läkemedel med läkemedel som innehåller nitroglycerin är livsfarligt. Om du har eller har haft kärkramp eller behandlas med nitroglycerinsalva måste du berätta det för din läkare. Du får då inte ta något erektionsläkemedel av typen PDE5-hämmare.

#### Penisring

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

#### Läkemedel som förs in i urinröret

Det finns läkemedel som förs in i urinröret för att ge erektion (Bondil®, Vitaros®). Läkemedlet ingår i läkemedelsförmånen. Läkemedlet kan ge smärta i urinröret, men det brukar avta när man har använt det några gånger.

#### Injektion i svällkropparna

Du kan injicera läkemedlet Caverject® eller Invicorp® i svällkropparna på penis, och det fungerar ofta bra efter att du fått träna på att ge dig själv injektionerna. Läkemedlet ingår i läkemedelsförmånen. Prata med din kontaktsjuksköterska om vem som kan lära ut injektionstekniken.

#### Vakuumpump och penisring

En vakuumpump är ett rör som du trär på penis och sedan suger ut luften så att penis blodfylls. När tillräckligt med blod har fyllt svällkropparna trär du ner en ring ("penisring") över penisbasen, som gör att erektionen varar under en tid. Du kan inte få pumpar från sjukvården, men du kan beställa dem via internet från bland andra [rfsu.se](http://rfsu.se) och [hjalpmedelsteknik.se](http://hjalpmedelsteknik.se).

## DIAGNOS OCH BEHANDLING

### Behandling

- ▶ Om sexlivet inte fungerar efter din cancerbehandling, kontakta din kontaktsjuksköterska eller läkare för mer information och hjälp.
- ▶ Läs mer på [eftercancer.se](https://eftercancer.se)
- ▶ Läs mer på [rfsu.se](https://rfsu.se)