

Närhet och sexualitet efter cystektomi – man

Hur påverkas sexlivet av en operation

Efter en cystektomi påverkas den sexuella förmågan, känslan och lusten förändras.

Eftersom sädesblåsorna och prostatakörteln opereras bort blir du steril och din förmåga att få erektion påverkas. Du kommer att kunna få orgasm, men inte utlösning. Det kallas ofta för torr utlösning.

Nerverna som styr erektionsförmågan påverkas eller skadas av operationen. Det leder antingen till att det blir svårare eller att det inte går att få erektion. Om nerverna finns kvar och förmågan till erektion var god före operation kan erektionsförmågan återhämta sig eller tränas upp. Nervfunktionen återhämtar sig mycket långsamt, det kan ofta ta mellan 6 och 12 månader. Om nervskadorna är för stora för att kunna läka, går det inte att få tillbaka förmågan att få erektion utan hjälpmedel.

Om erektionsnerverna har kunnat sparas under operationen behöver du tidigt börja använda erektionsstimulerande tabletter eller läkemedel för injektion i svällkropparna, för att din erektionsförmåga ska kunna återhämtas. Fråga din urolog eller kontaktsjuksköterska om sådan behandling kan vara aktuell för dig.

Det är också viktigt för återhämtningen att tidigt återgå till sexuell aktivitet. Det behöver inte innebära gemensam sexuell aktivitet med en partner; stimulering av penis på egen hand är också bra. Svällkropparna bör fyllas med blod då och då, annars kan det bli en bestående försämring av funktionen. Du bör dock inte ha penetrerande samlag den första tiden. Exakt hur länge du bör vänta är individuellt. Det beror till exempel på om eventuella sår i underlivet är läkta. Din läkare eller kontaktsjuksköterska kan informera dig om vad som är aktuellt för dig.

Råd om närhet och sexualitet

- Det finns olika typer av läkemedelsbehandling vid sviktande erektion. Ibland behandlas det också med läkemedel i kombination med egenvård och hjälpmedel, till exempel vakuumpump och penisring. Prata med din läkare eller kontaktsjuksköterska för att få mer information och för att diskutera vad som skulle vara lämpligt för dig.
Sjukvården tillhandahåller inte pumpar eller penisringar, men de kan köpas på apotek eller i butiker som säljer sexualtekniska hjälpmedel. Både apotek och butiker har också försäljning på internet.
- Vid sviktande erektion tar det oftast lång tid innan man hittar en metod som fungerar bra. Därför krävs både tålamod, motivation och engagemang.
- Töm din urinpåse, kontinenta reservoar alternativt ditt blåssubstitut inför en sexuell aktivitet för att minimera risken för läckage.
- Om du har en urostomi finns det anpassade förband med fixering som kan användas vid sexuell aktivitet.
- Om du har en partner är det viktigt att du är tydlig med hur du känner och berättar 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.
- För att hitta tillbaka till din lust:
 - Försök minnas starkt positiva sexuella upplevelser du har haft. Gå igenom upplevelsen steg för steg och försök minnas hur det kändes att ha lust.
 - Hitta dina erogena zoner, det vill säga de områden på kroppen som ger mest njutning när de smeks. Armveck, knäveck, insida lår och nacke kan vara sådana områden.

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

- Pröva dig och er fram och känn efter vad som kan väcka lusten. Tillåt dig och er att söka nya vägar till njutning. Var tydlig med hur du känner och visa hur du vill ha det.
 - Tillåt dig själv att känna njutning och lust. Berör dig själv och unna dig till exempel massage. Tillfredsställ dig själv om det känns bra.
 - Lusten till sex föds oftast ur den kroppsnära kontakten med en partner. Beröring utlöser produktion av hormonet oxytocin, som ger välbefinnande. Njut av närheten till din partner utan att känna att det måste leda till sex. Om din partner blir upphetsad, se det inte som ett krav på sex utan som ett tecken på att du är sexuellt attraktiv.
 - 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.
 - Cancer smittar inte, inte heller när man har sex.
 - Om du har frågor, funderingar eller besvär, prata med din kontaktsjuksköterska, läkare eller annan vårdpersonal som du känner förtroende för. Då kan du få stöd, råd, eventuell behandling och vid behov kan du bli hänvisad vidare.
- ▶ Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Cancer och sexualitet.