

Sexuell rehabilitering efter cystektomi – man

Så påverkas sexlivet av operationen

En cystektomi skadar nerverna till könsorganen. Det försämrar den sexuella förmågan, inte minst erektionsförmågan. Nerverna påverkas olika beroende på operationsteknik. Känslen kan också påverkas vilket kan göra det svårare att få orgasm. Eftersom prostata och sädesblåsorna opereras bort blir du steril och det kommer ingen sperma när du får orgasm. Det kallas torr utlösning.

Erektionsförmågan kan återhämta sig åtminstone delvis, om den var god före operationen och nerverna inte är alltför skadade. Men nervfunktioner återhämtar sig mycket långsamt, och det kan ofta ta 6–12 månader. Om nerverna är mycket skadade kommer den spontana erektionsförmågan inte att komma tillbaka. För att få erektion behövs då hjälpmedel.

Det kan vara positivt för återhämtningen av erektionsförmågan om du tidigt börjar använda tabletter eller sprutor som stimulerar erektion. Fråga din läkare eller kontaktsjuksköterska om sådan behandling kan vara aktuell för dig.

Det är också positivt för återhämtningen att tidigt återgå till sexuell aktivitet. Det behöver inte innebära att ha sex med en partner – du kan också själv stimulera penis. Svällkropparna bör fyllas med blod då och då, annars kan funktionen försämras permanent. Du bör dock inte ha 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 berätta vad som är aktuellt för dig.

Råd om närhet och sexualitet

- Att träna musklerna i bäckenbotten är bra för din rehabilitering.
- 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 diskutera vad som kan vara lämpligt för dig.
- Sjukvården tillhandahåller inte pumpar eller penisringar, men de kan köpas på apotek eller i butiker som säljer sexhjälpmedel. Både apoteken och butikerna 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 eller reservoar eller 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 sex.
- 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.
 - Prova 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.

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

- 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 du förknippar sex 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 och eventuell behandling och vid behov kan du bli hänvisad vidare.
- Läs mer på 1177.se. Sök på Cancer och sexualitet.
- Läs mer på eftercancer.se. Sök på Symtom – Sexualitet.