

Seksualiteit en intimiteit bij prostaatkanker

Het hebben van de diagnose prostaatkanker is veelomvattend. Uit ervaring weten we dat de diagnose inspeelt op verschillende facetten van het leven. U kan last hebben van verschillende lichamelijke problemen zoals bijvoorbeeld plasklachten of erectieproblemen.

Intimiteit en seksualiteit heeft vaak een andere dimensie gekregen. Het kan een grote stap zijn om te bespreken. Deze folder is ontwikkeld om voorlichting te geven over verschillende problemen bij seksualiteit en intimiteit en prostaatkanker.

Erectieproblemen

De erectie is het gevolg van een systeem waarbij de hersenen, de zenuwbanen en bloedvaten een belangrijke rol spelen. Problemen met het stijf worden van de penis kunnen ontstaan door combinatie van verschillende onderliggende factoren. Bij de behandeling voor prostaatkanker kan de erectie sterk afnemen. Dit is vaak het gevolg van zenuwschade of medicatie maar ook het effect van de diagnose kanker mag niet vergeten worden. Er zijn ook andere lichamelijke problemen die een rol kunnen spelen zoals verminderde kwaliteit bloedvaten, medicijngebruik en suikerziekte. Deze problemen zijn soms niet op te lossen. Het stoppen met roken, een gezond lichaamsgewicht en lichaamsbeweging een gunstig effect kan hebben op de erectie. Het minder worden van de erectie heeft vaak directe gevolgen op het gevoel en hoe er mee om wordt gegaan. Bij deze problemen is het gebruiken van een erectiepil soms niet voldoende en kan seksuologische begeleiding helpen.

Soms kan medicatie nodig zijn om de erectie te verbeteren. De medicatie heeft effect op de werkzaamheid van stikstofmonoxide in het zwellichaam. Het is belangrijk dat de medicatie optimaal werkt bij goede seksuele prikkeling. In sommige gevallen mag je geen erectiepillen gebruiken. Bijvoorbeeld bij medicatiegebruik zoals nitrospray of problemen van het hart, de lever of de bloedstolling. Erectiemiddelen zijn in Nederland alleen op recept verkrijgbaar bij de apotheek.

Erectie ondersteunende medicatie:

Lokale behandelingen met crème en injectietherapie

Erectieproblemen kunnen ontstaan door verschillende onderliggende problemen. Soms is het lastig om vast te stellen wat precies de oorzaak is. Het stijf worden van de penis is het gevolg van een systeem waarbij de hersenen, de zenuwbanen en bloedvaten een belangrijke rol spelen. Als de behandeling met medicatie en/of seksuologische begeleiding niet afdoende is dan kan worden gekozen voor andere medicamenteuze behandeling. Lokale behandeling in de plasbuis kan met alprostadil crème, beter bekend als MUSE. De werking berust op het vrijkomen van prostaglandine E1. Hierdoor stroomt bij seksuele opwindning meer bloed naar de penis en de stijfheid beter wordt. De crème moet een half uur voor de seks aangebracht worden in de plasbuis en de erectie verdwijnt weer na ongeveer 1-2 uur. De crème mag maximaal 3 keer per week en 1 keer per 24 uur gebruikt worden. Bij sommige afwijkingen aan de penis, sommige bloedziekten en hartproblemen mag de crème niet gebruikt worden. De mogelijke bijwerkingen zijn: brandend gevoel in plasbuis, pijn, duizeligheid, hoofdpijn, vaginale gevoeligheid partner. Enkele belangrijke aandachtspunten: bij condoomgebruik is alleen latex getest met dit medicijn, daarnaast zijn de effecten op mond en slijmvlies niet onderzocht.

Lokale behandeling kan ook met een injectietherapie met fentolamine/papaverine (androskat). De injectie moet in het zwellichaam worden toegediend telkens aan afwisselende zijde van de penis, vlak bij de buikwand. De dosering wordt meestal gestart op 0,25 ml en opgebouwd tot de erectie 60-90 minuten duurt. De injectie plaats moet na toediening 2 minuten worden dichtgedrukt en gemasseerd zodat de vloeistof goed kan verdeelen. Op de polikliniek zal u vooraf een prik instructie krijgen. De injectie mag maximaal 1 keer per week worden gebruikt.

Seksualiteit en intimiteit bij prostaatkanker

De medicatie mag niet gebruikt worden bij ernstige hartaandoeningen, glaucoom, ernstige nier, problemen, leverproblemen en bij een sommige bloedziekten. Mogelijke bijwerkingen zijn: tijdelijke lokale verdikking van injectieplaats, bloeditstorting en langdurige injecties (> 3 uur)

De vacuümpomp

Een vacuümpomp kan een prettige oplossing zijn bij erectieproblemen waarbij medicatie niet gewenst is of onvoldoende effect heeft. Het voordeel is dat er geen medicatie aan te pas komt en er weinig bijwerkingen zijn. Bij goed gebruik van de vacuümpomp heeft 90% van de mannen een aanvaardbare erectie.

De erectiepomp wekt een erectie op door het vacuüm trekken van een cilinder, die over de penis wordt geplaatst. Hierdoor ontstaat er onderdruk rondom de penis en wordt er bloed naar de zwellichamen gezogen. Binnen enkele minuten wordt de erectie opgewekt. Aan de basis van de penis wordt een speciale drukring aangebracht. Hierdoor kan de erectie tot een maximum van 30 minuten in stand gehouden worden. De pomp kan bij normaal gebruik zo vaak als gewenst worden toegepast.

Voordeel van gebruik van de pomp is verbeterde circulatie van de bloedtoevoer naar de zwellichamen en als de zenuwbanen blijvend beschadigd zijn het enige middel voor het krijgen van een erectie. De erectiepomp kan binnen een relatie gebruikt worden en door mannen zonder partner. De pomp kan ook in combinatie met medicatie worden gebruikt.

Er zijn weinig tot geen bijwerkingen. Soms kunnen kleine blauwe plekken ontstaan op de penis wat niet schadelijk is. En de penis kan ook kouder of anders aanvoelen dan men gewend is. Een nadeel van de pomp is verlies in spontaniteit binnen de seksualiteit en intimiteit.

De pomp mag niet gebruikt worden bij een abnormale stand van de penis is of er sprake is van sikkelcelanemie, leukemie en tumoren in het beenmerg. Of dat er misschien sprake is van medische redenen waarom je niet meer seksueel actief mag zijn. Bij twijfel overleg dan altijd met uw zorgverlener.

Als u de pomp wilt gaan gebruiken, is het moment dat u gaat starten ook heel belangrijk. U moet goed hersteld zijn, niet meer incontinent zijn en er mag geen lymfoedeem zijn.

Lymfoedeem kan ontstaan zijn na het verwijderen van de lymfeklieren bij de behandeling van prostaatkanker. Naast fysiek herstel is ook mentaal herstel van groot belang na en bij behandeling van prostaatkanker. U kunt altijd met uw zorgverlener overleggen wat een goed moment is om te starten.

Wat belangrijk is in het gebruik van de pomp is dat u de techniek en het principe heel goed begrijpt. Het vergt oefening en oefening baart kunst.

Binnen een relatie is een gemotiveerde en actieve partner ook van belang bij het gebruik van de erectiepomp. Voor beiden binnen een relatie moet het een prettig en gewenst hulpmiddel zijn en plezier geven in de seksualiteit en intimiteit.

Seksualiteit en intimiteit bij prostaatkanker

Er zijn elektrische pompen en handpompen:

- Elektrische pompen zijn oplaadbaar of met batterijen en hebben een automatische vacuümfunctie. De werking gaat sneller, vaak krachtiger en maakt zacht geluid. Bij gebruik van een handpomp moet men een extra hand vrij hebben om te pompen. Een handpomp kan onder de douche worden gebruikt. Dit kan niet met de elektrische pomp.

Slot

Seksuele problemen komen vaker voor dan de meeste mensen denken, maar niemand komt er gemakkelijk voor uit. Vaak is het met deskundige hulp goed mogelijk seksuele problemen te verhelpen of ze meer draaglijk te maken. Aarzel daarom niet uw seksuele problemen te bespreken met uw huisarts of uroloog. Vraag zo nodig om verdere verwijzing naar een seksuoloog. Alhoewel u de kosten niet altijd vergoed krijgt, leert de ervaring dat het vaak de moeite loont hierin te investeren. Plezier in seks is een onderdeel van kwaliteit van leven. Voor vragen over veranderde seksualiteit en intimiteit bij prostaatkanker, hulpmiddelen of een persoonlijk advies maak een afspraak op het spreekuur.