

Eturauhassyövän vaikutukset seksuaalisuuteen

- o kaikessa hoidossa oikea-aikaisuus on tärkeää
- o usein tärkeintä on syövästä parantuminen ja seksuaalisiin ongelmiin herätään vasta 3-12kk hoidon jälkeen
- o seksuaalisuus voi olla monille iso osa elämänlaatua
- o syöpä diagnoosi ymmärrettävästi voi aiheuttaa merkittävää psyykkistä taakkaa, huolta, itsetuntohaasteita ja masennusta
- o itse diagnoosi saattaa joillakin johtaa seksuaaliseen haluttomuuteen
- o tämän ohjeistuksen avulla ongelmia voi hoitaa ennaltaehkäisevästi, sekä valmistaa ja auttaa hoitamaan seksuaalisuutta tärkeänä osana kokonaisyhyvinvointia ja elämänlaatua, yksin ja yhdessä

Eturauhanen

- o sijaitsee lantion pohjalla aivan virtsarakon alapuolella, peräsuolen edessä
- o on noin luumun kokoinen ja painaa nuorilla miehillä noin 20 grammaa
- o virtsaputki kulkee eturauhasen läpi
- o eturauhasella on iso vaikutus myös virtsanpidätyskykyyn
- o tuottaa mm. PSA:ta (prostata spesifinen antigeeni)
- o eturauhaseen yhdistyy siemenjohdin, johon on jo aiemmin yhdistynyt rakkularauhanen
- o osallistuu siemennesteen valmistukseen ja mahdollistaa siemensyöksyn
- o siittiöt valmistuvat kiveksissä ja seksuaalisen kiihottumisen kliimaksin lähellä kulkeutuvat siemenjohdinta pitkin eturauhaseen, jossa ne odottavat ejakulaation alkamista
- o eturauhasen molemmin puolin kulkevat hermot, jotka vastaavat erektion mahdollistamisesta ja onnistumisesta.

Seksuaalisuuden määrittäminen (WHO 2010)

Seksuaalisuus:

- o on ihmisen perusominaisuus, perusoikeus ja osa persoonaa, jota ei ihmisestä voi erikseen poistaa
- o käsittää fyysisen, psykologisen ja sosiaalisen kokonaisuuden
- o on osa ihmisen elämää kaikissa elämänkaaren vaiheissa, terveydessä ja sairauden läsnäollessa
- o seksuaalisuuteen vaikuttavat ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet, minäkuva, kehonkuva, roolit, suhteet, kulttuurilliset asiat ja hengellisyys
- o seksi on osa seksuaalisuuden ilmaisua
- o seksi on toimintaa ja käyttäytymistä, seksuaalisuuden konkreettista harjoittamista ja seksuaalisuuden ilmentämistä eri tavoilla

Syöpäpotilaan näkökulma seksuaalisuudesta

(Katja Hautamäki-Lammisen väitöskirja):

- kumppanuus, hellyys ja läheisyys, sukupuoli-identiteetti, vetovoimaisuus ja seksuaalinen nautinto
- rakkaus, huomioiminen, arjen jakaminen, seksuaalisuuden ilmeneminen suhteessa, tahto olla toiselle hyvä, seksuaalisuuden ilmentäminen keskustelussa, hyväileminen
- tahto edustaa sukupuolen roolia
- minäkuva, kehonkuva, sukupuolten keskinäiset roolit, oma viehättävyys, yhteensopiva kemia, tunteiden voimakas latautuminen kohdatessa
- intohimo toista kohtaan, suvun jatkaminen, sukupuoliyhdyntä ja rakastelu

Lantionpohjalihakset

- Miksi niitä treenataan?
 - lantionpohjalihakset vaikuttavat elämänlaatuun
 - virtsanpidätyskyvyn parantaminen ja ylläpito
 - ulosteen pidätyskyky
 - seksuaalinen pystyvyys, kestävyys ja nautinto
- Suosiolliset vaikutukset seksuaalisuuteen:
 - auttaa erektion saamisessa: staassaamalla verenkiertoa
 - auttaa ylläpitämään erektiota
 - pitkittää seksuaalisen toiminnon kyvykkyyttä ennen laukeamista
 - tuottaa seksiin lisänautinnon tuntua

Lantionpohjan lihasten harjoitusohjeet (terveyskylä)

- supista peräaukkoa ja virtsaputkea sisään- ja ylöspäin kuin pidättäisit ulostetta ja kuten katkaisisit virtsasuihkun kesken virtsauksen
- pakaroiden ja reisien ei tule jännittyä
- hengitä normaalisti
- riittävän voimakas lihassupistus liikauttaa kiveksiä taaksepäin
- supistaessasi lantionpohjaa sormissa pitäisi tuntua välilihan (peräaukon ja kivesten välialue) lihasten kovettuminen
- rentoudu ja keskity tunnistamaan lihassupistus ja rentouden kokemus
- tee harjoitus eri asennoissa: istuen, seisten ja makuulla
- aloita pienestä ja muista lepuuttaa lantiota
- kun tunnistaminen onnistuu hyvin, aloita treenaaminen
- **Treenaa:**
- Tee supistuksia 1-3 x päivässä ja pidä 2 lepopäivää viikossa.
- Kestovoima: supista 10 sekunnin ajan, rentoudu 20 s. Voit kokeilla maksimi supistusaikaa. Toista 5-10 kertaa.
- Maksimivoima: supista voimakkaasti 5 sekunnin ajan, rentoudu 10 sekuntia. Toista 5-8 kertaa.
- Nopeusvoima: Supista nopeasti ja voimakkaasti 10-15 x peräkkäin, rentouta joka välissä.

- 2-6 kuukauden lihasharjoittelulla saa tuloksia ja harjoittelua tulisi jatkaa läpi elämän 2-3 x viikossa , jotta saavutettu lihaskunto säilyisi.
- Anna myös lepoa ja rentouta.
- Mikäli leikkauksen jälkeen jää hankalaa virtsanpidätysongelmaa lantionpohjalihastreenistä huolimatta, on olemassa myös kirurgisia toimenpiteitä, joilla vaivaa voidaan hoitaa.

Tietoa erektiosta

- Erektioon tarvitaan libidon, verenkierron, hermoratojen, hormonien ja psyykeen yhteistyötä, joihin elämäntavat vaikuttavat suuresti.
- Noin 10- 20 prosenttia erektiohäiriöstä johtuvat psyykkisistä tekijöistä, kuten suorituspaineista, ahdistuksesta ja masennuksesta.
- Verenkiertoperäiset erektiohäiriön syyt ovat yleisimpiä. Niihin lukeutuvat verisuonten ateroskleroosi, verenpainetauti, diabetes ja korkea kolesteroli.
- Hermoratavaurioita aiheuttavat eri sairaudet, kuten Parkinson, MS-tauti sekä diabetes.
- Eturauhasen sairaudet voivat vaikuttaa erektiokykyyn.
- Erektio voi häiriintyä lääkkeiden sivuvaikutuksesta.
- Tietyillä verenpaine- ja masennuslääkkeillä, antiandrogenisesti vaikuttavilla lääkkeillä sekä päihteillä on erektiota heikentävä vaikutus.
- **Elämäntavat:**
- Alkoholilla vaikuttaa erektioon hermoratojen ja mieshormonin kautta
- Tupakointi ja nikotiiniuutteet ääreisverenkierron kautta. Tupakasta irtoava hiilimonoksidi kiihdyttää paisuvan rappeumaa
- Ylipaino heikentää lantionalueen verenkiertoa ja vaikuttaa mieshormonin määrään
- Pitämällä hyvää huolta kehostasi ja mielestäsi, pidät samalla huolta myös seksuaalikyvykkyydestä
- Kun erektioita on spontaanisti ja hankitusti useammin, se ylläpitää erektiokykyä.
- Vastakkaisesti mitä harvemmin erektioita on spontaanisti ja hankitusti, sitä vähemmän sillä on ylläpitävää vaikutusta.

Hoitojen vaikutus erektioon

- Ulkoisessa sädehoidossa erektiohäiriö lisääntyy hitaasti, hidas muutos antaa aikaa sopeutua muutokseen
- Leikkauksen jälkeen erektio voi loppua usein yhtäkkiä ja voi olla miehelle raskas henkinen ja fyysinen taakka.
- Leikkauksen jälkeen äkisti huonontunutta erektiota kuntoutetaan mahdollisimman lähelle alkuperäistä erektiokykyä.
- Leikkauksessa pyritään lähtökohtaisesti aina säästämään erektiohermot, mutta ne joudutaan 'uhraamaan', jos syövän poistaminen kokonaan niin vaatii.
- Hormonihoidossa lopetetaan tai estetään testosteronin toiminta, joka vaikuttaa seksuaaliseen haluun, libidoon ja erektioon.
- Erektion kuntoutumisen näkymään vaikuttaa hyvin paljon erektion kunto ennen leikkausta.
- Mikäli erektio on ollut hyvä ennen leikkausta, on kuntoutuminen todennäköisempää.

- Vastakkaisesti, jos erektio on ollut huono tai olematon jo ennen operaatiota, on sen elpyminen varsin epätodennäköistä.
- Vaikka leikkauksessa hermot saataisiin säästettyä voivat hermot mennä leikkauksesta 'shokkiin' ja erektio palautuu hitaasti. Erektion elpymistä tapahtuu vielä vuosien päästä operaatiosta

Peniksen ja erektion kuntouttaminen

- On suotavaa, koska eturauhasleikkaus itsessään, sekä peniksen käyttämättömyys, altistavat peniksen kudokset atrofialle.
- Atrofialla tarkoitetaan peniksen kudosten surkastumista ja siten peniksen lyhenemistä.
- Peniksen pituus lyhenee hieman, johtuen virtsaputken lyhentymisestä leikkauksen yhteydessä.
- Kuntoutus ja peniksen koskettaminen parantaa paisuvaiskudoksen verenkiertoa ja ylläpitää kykyä paisuvaiskudoksen laajentumiseen.
- Penikseen kulkee 2 erektiohermoa. Esinahassa ja terskassa on runsaasti pintapäätehermoja. Ärsykkeen tuottaminen hermoille on hyväksi, kuntouttaen ja aktivoiden niitä.
- **Miten?**
- Yksinkertaisesti penistä koskemalla, hieromalla tai erilaisia seksuaaliterveystuotteita käyttämällä (kuten esimerkiksi 'SatisfyerMenVibration').
- Peniksen kuntoutuksen ohessa, myös lantiilihasten treenaaminen ja käyttäminen yhdynnän aikana auttavat erektion pysymiseen ja saamiseen.
- Lantionpohjalihakset auttavat veren pakkautumisessa ja pysymisessä peniksessä, sekä pitkittävät laukeamisen alkamista.
- Penistä voi ja kannattaa kuntouttaa myös kumppanin kanssa. Läheisyys ja kosketus on tärkeää, vaikka yhdyntä ei heti onnistuisikaan. Läheisyydestä ja kosketuksesta saa mielihyvän itselle ja toiselle ja samalla vahvistettua ihmissuhteen rakennetta.
- Kun erektiot eivät enää spontaanisti tule, voi niitä aktiivisesti itse harjoitella. Tähän tarvitaan avuksi penispumpua, liukuvoidetta (ja penisrengasta).
- Ennen pumpun käyttöä penis voidellaan liukuvoiteella. Penikseen tulee venytystä, jos peniksen iho ja limakalvo ovat kuivat, voi ihoon aiheutua ikäviä ja kivuliaita halkeamia.
- Penisumpun käytön voi aloittaa 2-4vk eturauhasleikkauksesta. Aluksi 10 minuuttia päivässä. Viikkojen kuluessa aikaa voi lisätä 20 minuuttiin ja 30 minuuttiinkin.
- Penisrengas otetaan käyttöön kun aikeissa on yhdyntään ryhtyminen. Pelkässä kuntoutusjumbassa sitä ei tule käyttää. Penisrengas asetetaan pumpun ympärille ennen sen asetusta peniksen ympärille. Saavutettaessa erektio, liu'utetaan penisrengas peniksen juureen juuri ennen yhdynnän aloitusta.
- Huom! Penisrengas ei saa olla paikallaan 30 minuuttia pidempään yhdellä kerralla, sen verenkiertoa staassaavan/pakkaavan vaikutuksen vuoksi.
- Käytä vain tähän tarkoitukseen käytettäviä penisrenkaita, jotta poisto on helppoa, eikä vahingoita penistä.

Erektion kuntoutus lääkkeillä

- Erektiolääkkeen valinnasta ja annostuksesta keskustellaan lääkärin kanssa yksilöllisen tarpeen mukaan

- Erektiolääkkeillä on tärkeä rooli erektion kuntouttamisessa
- Jokainen saatu erektio helpottaa seuraavan erektion saamiseen
- **Erektiolääkkeiden annostelumuotoja on monia:**
- Suun kautta otettava erektiolääke (PDE5-inhibitorit) (esim. Sildenafilil)
- Virtsaputkeen laitettava voide (esim. Vitaros)
- Paisuvaiskudokseen pistettävä injektio (esim. Caverject/Invicorp)
- Huom! Jos käytät Nitroja, ei suun kautta otettavia erektiolääkkeitä saa käyttää verenpaineen vaarallisen laskun vuoksi
- Jos hermot on säästetty: kannattaa suunkautta otettavia lääkkeitä käyttää, jos hyötyä ei ole saavutettu 3kk aikana siirrytään toisiin lääkkeisiin.
- Mikäli hermot on jouduttu katkaisemaan: suunkautta otettavista lääkkeistä ei ole apua ja siirrytään suoraan virtsaputkeen laitettavaan tai injektio lääkkeeseen.
- Jotta suunkautta otettavasta lääkkeestä olisi hyötyä erektion saamiseen, tulee seksuaalista mielentilaa, halua ja kiihottumista olla pohjalla.
- Sildenafilil (Viagra tai Sildenafilil) on halpa ja tehokas. Se tulee ottaa 1-2 tuntia ennen toivottua yhdyntää ja vaikutus kestää 3-4 tuntia. Jotkut voivat kokea aikatauluttamisen haittaavana tekijänä.
- Tadalafiili (Cialis tai Tadalafil) voidaan käyttää päivittäisellä annostuksella tai tarpeen mukaan: Yhdyntä ajatuksella otetaan 10-20mg n. 30min ennen toivottua yhdyntää, kesto aika 72h. Päivittäisannoksena käytetään 5mg kerran päivässä.
- Alprostadiilia käytetään virtsaputkeen laitettavissa ja paisuvaiskudokseen injektioitavissa lääkkeissä. (Hermostojen olemassa oloa ei tarvita, kiihottumista ei tarvita)
- Tietyllä lääkkeellä saatu erektio voi tuntua vieraalle tai epämiellyttävälle ja siksi tulee etsiä itselle sopiva lääkitys.
- Seksuaalisen nautinnon ja kokemuksen kannalta tulee silti muistaa, että lämmittely, seksuaalisuuteen ja yhteyden virittyminen sekä kiihottuminen ovat tärkeä osa seksuaalista kokemusta.
- Vaikka lääkkeiden käyttöä tulee suunnitella erektion ja seksin onnistumiseksi, kannattaa muistaa kokonaisvaltaisen seksuaalisuuden merkitys.

Miehen muuttunut seksuaalisuus

- Totaali prostatektomiassa poistetaan eturauhasen lisäksi rakkularauhanen ja siten myös siemenjohdin katkaistaan, eikä siten lisääntyminen enää onnistu. Tämä vaikuttaa myös laukeamiseen siten, että siittiöt eivät pysty matkustamaan, eikä siemennestettä enää synny rauhasen poiston vuoksi. Näin ollen siemensyöksyt loppuvat kokonaan.
- Orgasmikyky ei häviä, mutta ejakulaation tuoma tunne poistuu. Orgasmia voi esimerkiksi kuvata yleisenä hyvänolon ja rentoutumisen tunteena, mutta se usein muuttuu verrattuna aikaisempaan. Tämä muutos saattaa miehelle tulla järkytyksenäkin ja vaatii uudelleen asennoitumista seksuaalisen nautinnon saamiseen, vastaanottamiseen ja antamiseen.
- Mies ja suhde ovat uuden sopeutumisen ja oppimisen äärellä eturauhassyövän kanssa. Tiedon saaminen ja tilanteen hyväksymiseen asennoituminen tukevat toipumista.
- Ihmiset sopeutuvat eritavoin. Miehisyyttä ja itsetuntoa saattaa joutua pohtimaan itselle merkityksellisillä tavoilla ja näkökulmilla.

- Omalle kumppanille tuotettu seksuaalinen mielihyvä tai orgasmi voi itsessään olla nautittava kokemus

Muutokset suhteissa

- Mahdollinen puoliso(t) on tärkeä ottaa huomioon koko prosessissa. Tällöin uuden äärellä ollaan yhdessä, ei yksin. Pelkästään syöpä diagnoosi koskettaa myös kumppania. Koko prosessissa tuleekin ottaa huomioon myös kumppanin ajatukset ja jaksaminen. Avoimuus kokemuksista, pettymyksistä ja järkytyksistä, sekä peloista puhuminen auttavat niiden käsittelyä. Avoimuus antaa tilaa toipuvalle keskustelulle ja kokemuksille, luoden ymmärtävää kommunikaatiota suhteessa. Vanhasta ja tutusta joutuu luopumaan, joka vaatii aikaa, käsittelyä ja keskustelua. Mistä joudut(te) luopumaan?
- On hyvä muistaa, että samalla ollaan uuden äärellä ja voi tietoisesti avata omaa mieltä seksuaalisuuden äärellä. Mistä uudesta pitäisin tai pitäisimme? Mitä uutta haluaisin toivottaa tervetulleeksi suhteeseemme ja seksuaalisuuteemme?
- Kumppanin kanssa voi pohtia, mitä voisitte välillenne lisätä ja mitä kohti mennä yhdessä?
- Läheisyys, suukottelu, halailu, toisen ja oman kehon koskettelu ja hyväily avartavat tilaa uudeltaiselle nauttimiselle.
- Vaikka erektion toiminta ei olisi oman tai puolison toiveen ja halun mukaista, ei se poista mahdollisuutta nauttia seksuaalisuudesta ja eri seksuaalitoiminnoista. Jaettu seksuaalisuus on paljon muutakin kuin yhdyntä.
- Mikäli olet sinkku, sinulla on oikeus ja mahdollisuus saada olla suhteessa ja saada nauttia hyvästä seksuaalielämästä.

Seksi ja virtsaavat

- Lantionpohjan treenaus kannattaa aloittaa jo ennen leikkausta/toimenpiteitä ja jatkaa operaation jälkeen. Tämä tukee virtsanpidätys kykyä.
- seksiä voi harrastaa heti kun katetri on poistettu
- rakko kannattaa tyhjentää ennen seksiä kunnolla
- Ikävä mahdollinen vaiva voi olla virtsan valuminen seksin aikana
- Mikäli valumista on häiritsevästi, voi kondomia käyttää helpottamaan huolta

Anaaliseksi

- Anaaliseksi avoimesti puhuminen on myös tärkeää.
- **Antava osapuoli:** Erektion jäljellä oleva luonnollinen kovuus ei välttämättä riitä anaaliyhdyntään. Tällöin avuksi kannattaa ottaa lääkityksen käyttö, penisrengas ja penispumppu. Aiheesta avoimesti puhuminen kumppanin tai ammattilaisen kanssa voi helpottaa huolta ja painetta.
- **Vastaanottava osapuoli:** Eturauhanen on poistettu ja siten tuntuma on erilainen. Anaalialueella/peräaukon seudulla on paljon hermopäätteitä, joiden kosketus voi kuulua osaksi nautintoa yhdynnän kanssa tai ilman.
- **Mieheltä kuultua:**

- ”Kumppanin nautinnon seuraaminen tuo mielihyvää”
- ”Vaikka orgasmi tuntuu erilaiselta ja jotain on hävinnyt, on seksi ihanaa koska kokemus on kumppanin kanssa jaettu.”
- ”Olin hyvin surullinen, sillä orgasmin tunne hävisi minulta ja kaipaen sitä”
- ”Seksi ei ole minun asiani enää, halailu ja yhteys riittää.”
- ”Edelleen halaillaan ja pussaillaan ja se tuntuu ihanalle.”
- ”Ei koske minua enää, jätetään homma nuoremmille kunnille.”

Vinkit ja niksit

- Aloita kuntoutus heti kun pulmia on alkanut ilmenemään tai mahdollisimman pian toimenpiteen jälkeen (kysy yksilöllinen lupa lääkäriltäsi)
- Jos olet menossa operaatioon, aloita lantionpohjan treenaaminen mahdollisimman pian (jo 2-6kk) ennen toimenpidettä
- Seksuaaliterveysvälineisiin suositellaan joko vesi-,silikoni- tai hybridipohjaista (vesi + silikoni) liukuvoideita.
- Öljy- ja rasvapohjaisia liukuvoiteita ei tule käyttää, niiden välineitä haureuttavan mahdollisuuden vuoksi.
- Pumppuja on manuaalisia ja automaattisia, joista voi itselleen sopivimman valita.
- Penisrenkaissa on myös kattava valikoima, Huom. Helposti poistettava

Tukea uuden äärellä

- Vertaistuen saaminen ja antaminen on monille hyvin arvokasta ja jopa korvaamatonta
- PROPO-yhdistys. www.propo.fi sivuilta löydät: Valtavasti tietoa, tietoa eturauhassyövästä, tietoa vertaisryhmistä. Mikäli paikkakunnallasi ei ole ryhmää, ole yhteydessä PROPO:on, sillä kaupungissa saattaa joitain kokoontumisia olla.
- **Hyödyllisiä linkkejä:**
 - <https://propo.fi/>
 - <https://www.terveyskyla.fi/>
 - <https://www.seksuaaliterveysklinikka.fi/>
 - <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/Documents/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluohje-miehille.pdf>
- Seksuaalineuvojan ja seksuaaliterapeutin vastaanotot

Antishop on Jyväskylän ainoa seksuaaliterveys kivijalkakauppa, jossa saat yksilöllistä palvelua tarpeesi mukaan. Heillä on kattavat nettisivut, joissa tarjotaan tuotteita erityisesti seksuaaliterveyttä kuntouttavaan ja ylläpitävään toimintaan.

Seksuaaliterveyskauppa AntiShop Gummeruksenkatu 5 40100 Jyväskylä 014 616 358
antishop@antishop.fi

Oppaan on tehnyt

Seksuaaliterapeutti Heidi Paananen

Terapiapalvelu Hehkuvaiseksi