

nadační fond
muži proti rakovině



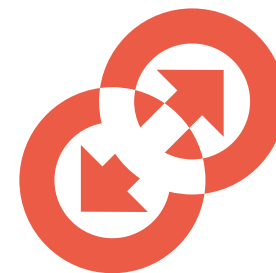
Rakovina prostaty a sexuální život

Online poradna

Zřídili jsme pro Vás anonymní online
poradnu na: www.rakovinaprostaty.cz



nadační fond
muži proti rakovině



Rakovina prostaty a sexuální život

Obsah

- Jak rakovina prostaty ovlivní můj sexuální život?
- Budu schopen pohlavního styku či masturbace?
- Lze pomoci při sexuálních obtížích?
- Co očekávat na urologii/andrologii – pracovišti specializujícím se na mužské sexuální obtíže?
- V čem může být problém?
- *Problémy s erekcí*
- Jak vznikají problémy s dosažením a udržení erekce?
- Léčba obtíží s erekcí
- Jaké jsou léčebné metody poruch erekce?
- *Problémy s libidem*
- Co může ještě ovlivnit Vaše libido?
- *Změny velikosti penisu*
- *Změny orgasmu a ejakulace*
- *Bolestivý orgasmus*
- *Plodnost*
- *Vaše myšlenky a pocity*
- *Sex a vztahy*
- Praktické typy pro můj sexuální život
- Podpora pro partnerky či partnery
- Jste-li sami
- Homosexuální a bisexuální muži

Rakovina prostaty a sexuální život

Vysvětlení termínů rakovina prostaty, karcinom prostaty a nádor prostaty:

V následujícím textu jsou použity termíny rakovina prostaty, karcinom prostaty a nádor prostaty. V tomto textu se jedná o synonyma, tedy termíny, které vyjadřují stejný význam. Lze to vysvětlit skutečností, že zhoubné nádory obecně dělíme do několika skupin, jednou z nich jsou rakovinné nádory (latinsky karcinomy). V případě prostaty se zhoubný nádor vyskytuje téměř pouze v podobě rakovinného nádoru (karcinomu). Proto tedy v případě zhoubného nádoru prostaty často používáme i synonyma: rakovina prostaty nebo karcinom prostaty.

Tato brožura je určena pro muže, kteří chtějí vědět, jak může rakovina prostaty a její léčba ovlivnit jejich sexuální život a vnímání partnerských vztahů. Provede čtenáře účinky léčby karcinomu prostaty na sexuální život a možnostmi jejich léčby. Tyto informace mohou být užitečné i pro i partnerky či partnery mužů s rakovinou prostaty.

Různé nemocnice mohou využívat různé léčebné metody rakoviny prostaty a jejich následků. V této brožuře se dozvíte co obecně od karcinomu prostaty a účinků jeho léčby na sexuální život očekávat a jaké máte možnosti řešení.

Jak rakovina prostaty ovlivní můj sexuální život?

Rakovina prostaty a vedlejší účinky její léčby mají často výrazný dopad na sexuální život. Toto považuje mnoho mužů za jedno z největších úskalí léčby karcinomu prostaty. Sexuální prožitky závisí hodně na funkci pohlavních orgánů a také na tom, jak jim k tomu ostatní tělesná ústrojí (cévy, nervy, hormony) či psychika pomáhají.

Karcinom prostaty může ovlivnit Váš sexuální život ve třech překrývajících se oblastech:

- **Tělo:** Léčba může ovlivnit cévní a nervové zásobení potřebné k dosažení erekce. Hormonální terapie může ovlivnit libido (touhu po sexu).
- **Vztahy:** Diagnóza a léčba rakoviny prostaty může změnit mezilidské vztahy nebo tendence k jejich zakládání.
- **Mysl:** Zjištění, že máte nádorové onemocnění může způsobovat změny nálad či deprese, což ovlivňuje libido či prožitek ze sexu.

Léčba rakoviny prostaty může ovlivnit vnímání vlastní sexuality, libido (touhu po sexu), schopnost dosáhnout a udržet erekci, schopnost ejakulace a dosažení orgasmu, plodnost, fyzický vzhled i mezilidské vztahy. Existují však různé možnosti léčby následků karcinomu prostaty na sexuální funkci.

Budu schopen pohlavního styku či masturbace?

Mnoho mužů chce vědět, zdali budou po léčbě rakoviny prostaty schopni pohlavního styku či masturbace. Odpověď záleží na typu léčby, prožívání samotného onemocnění a na tom, jaký byl sexuální život před onemocněním.

Pro každého muže to může být jiné, někteří mají obtíže s erekcí jen dočasně, jiní nedosáhnou kompletního návratu erekce ani při optimální léčbě a podpoře. Mnoho mužů má sexuální obtíže již před diagnózou či léčbou rakoviny prostaty, například vlivem postupného snižování schopnosti dosáhnout erekce se zvyšujícím se věkem či pro přidružená onemocnění. To však neznamená, že neexistuje pomoc.

Následující stránky pojednávají o sexuálních obtížích plynoucích z různých typů léčby rakoviny prostaty.

Radikální prostatektomie:

Tato léčebná metoda spočívá v odstranění prostaty a semenných váčků (více o metodě léčby v našem materiálu Radikální prostatektomie).

Kdy můžu mít sex či masturbovat?

- Noční erekce či masturbace jsou bezpečné, jakmile se jí pacient cítí schopen.
- Po minimálně invazivních operacích je pohlavní styk bezpečný, jakmile se pacient cítí schopen a je odstraněn močový katetr.
- Po otevřených operacích je vhodné počkat na kompletní zhojení rány.

Jaké mohou po operaci nastat obtíže?

- Můžete mít problémy s erekcí, tato se může časem obnovit, ale u mnohých mužů k tomuto nemusí dojít.
- Penis může být po operaci o něco kratší.
- Nebude docházet k ejakulaci, ale schopnost orgasmu zůstává obvykle zachována.
- Odpadá možnost početí přirozenou cestou.

Externí radioterapie:

Jedná se o ozáření prostaty ze zdroje mimo tělo pacienta (více o metodě léčby v našem materiálu Externí radioterapie).

Kdy můžu mít sex či masturbovat?

- Můžete souložit či masturbovat jakmile se cítíte schopeni.
- Alespoň jeden rok po ozáření je nutné používat antikoncepci.
- Jste-li penetrovaným účastníkem análního pohlavního styku, vyčkejte, až odezní střevní potíže či přecitlivělost konečníku.

Jaké mohou po ozáření nastat obtíže?

- Časem se mohou vyskytnout obtíže se erekcí.
- Ejakulace může být nepříjemná.
- Můžete mít obtíže se plodností.

Permanentní brachyterapie:

Jedná se o zavedení zrn radioaktivního materiálu do prostaty (více o metodě léčby v našem materiálu Permanentní brachyterapie)

Kdy můžu mít sex či masturbovat?

- Před pohlavním stykem či masturbací je vhodné vyčkat alespoň několik dní po léčbě.
- Odchod radioaktivních zrn při ejakulaci je vzácný, při prvních pěti či šesti pohlavních stycích ale použijte kondom.
- Jste-li penetrovaným účastníkem análního pohlavního styku, vyčkejte až odezní střevní potíže či přecitlivělost konečníku. Několik měsíců po léčbě může být Váš penetrující sexuální partner vystaven radiaci.

Jaké mohou po brachyterapii nastat obtíže?

- Časem se mohou po léčbě vyskytnout obtíže se erekcí.
- Může se snížit množství ejakulátu, schopnost dosáhnout orgasmu zůstává zachována.
- Může být snížena plodnost.

Dočasná brachyterapie:

Jedná se o zavedení zrn radioaktivního materiálu do prostaty na několik minut (více o metodě léčby v našem materiálu Dočasná brachyterapie)

Kdy můžu mít sex či masturbovat?

- Před pohlavním stykem či masturbací je vhodné vyčkat alespoň týden po léčbě.
- Při prvním pohlavním styku po léčbě použijte kondom.

Jaké mohou po léčbě nastat obtíže?

- Časem se mohou po léčbě vyskytnout obtíže se erekcí.
- Může se snížit množství ejakulátu, schopnost dosáhnout orgasmu zůstává zachována.
- Může být snížena plodnost.

Hormonální terapie:

Jedná se o zamezení přísunu mužského pohlavního hormonu testosteronu k buňkám rakoviny prostaty. Tohoto může být dosaženo pomocí léčiv podávaných v tabletách či injekčně nebo chirurgickým odstraněním varlat (tzn. orgánu, kde jsou mužské pohlavní hormony tvořeny). Více o metodě léčby se dočtete v našem materiálu Hormonální terapie.

Kdy můžu mít sex či masturbovat?

- Při použití léčiv jsou masturbace a pohlavní styk bezpečné.
- Po chirurgickém odstranění varlat je vhodné vyčkat do úplného zhojení ran.

Jaké obtíže mohou nastat při hormonální léčbě?

- Můžete mít obtíže s erekcí.
- Může dojít ke snížení libida (sexuální touhy).
- Může dojít ke zmenšení varlat (při použití léků), penis může být kratší.

- Může se snížit množství ejakulátu, orgasmy mohou být méně intenzivní.



Odovědi na některé časté obavy

- *Rakovinu nelze sexuálně přenést na partnera.*
- *Sexuální aktivita neovlivňuje výsledek léčby ani riziko recidivy onemocnění.*
- *Při zavedeném močovém katetru nejsou erekce nebezpečné.*

Lze pomoci při sexuálních obtížích?

O obtížích si promluvte s praktickým lékařem či ošetřujícím urologem. Tito Vás mohou odeslat na specializované pracoviště.

Hovořit s lékařem o sexu může být zprvu obtížné, ale tato skutečnost Vám může dodat pocit, že problém aktivně řešíte.

Před zahájením léčby rakoviny prostaty se svého ošetřujícího lékaře zeptejte na možné vedlejší účinky léčby na sexuální život. Můžete tak být lépe připraven.

Neostýchejte se o svých obtížích s lékařem mluvit i v průběhu a po skončení terapie.

Zeptejte se svého lékaře, jak dlouho mohou obtíže trvat či jak dlouho může trvat jejich léčba, neboť tato může někdy zabrat mnoho času.

Na co se tedy lékaře zeptat?

- Jak rakovina prostaty a její léčba ovlivní můj pohlavní život?
- Jak brzy po léčbě mohu mít pohlavní styk či masturbovat?
- Jaké jsou možnosti léčby poruchy erekce?
- Kde seženu specializovanou pomoc?
- Může se zapojit moje partnerka/můj partner?

Co očekávat na urologii/andrologii - pracovišti specializujícím se na mužské sexuální obtíže?

Personál těchto pracovišť je zvyklý na diskusi o sexuální aktivitě či obtížích a umožní Vám se při probírání těchto témat více uvolnit a hovořit otevřeně. Při první návštěvě je obvykle nejprve proveden pohovor o vašem sexuální životě a obtížích, Vaše partnerka či partner se jej mohou účastnit. Následuje lékařské vyšetření včetně vyšetření genitálu a prostaty. Dále může být potřeba provést laboratorní vyšetření krve či moči. Diagnostika si může vyžádat i více návštěv. Dle výsledků je následně navržena terapie.

Léčba nepříznivých vedlejších účinků rakoviny prostaty na sexuální život může kromě pomoci urologa a androloga zahrnovat i konzultaci sexuologa.

Problémy s erekcí

Jak vznikají problémy s dosažením a udržením erekce?

Problémy s dosažením a udržením erekce se rovněž nazývají erektilní dysfunkce či impotence. Pravděpodobnost výskytu těchto obtíží stoupá se zvyšujícím se věkem a mohou se vyskytnout též jako vedlejší účinek léčby karcinomu prostaty.

Příčiny erektilních obtíží

Při sexuálním vzrušení mozek vydává signály, které se pomocí nervů šíří do penisu. Následuje zvýšení krevního průtoku penisem což způsobuje erekci. Cokoli, co může ovlivnit tyto nervy, krevní zásobení penisu či vaši psychiku (libido) může způsobovat obtíže s erekcí. Některé typy terapie rakoviny prostaty (například chirurgické zákroky, či radioterapie) mohou vést k porušení nervů a cév nezbytných k dosažení erekce. Dále mohou obtíže s erekcí způsobovat i všechny typy hormonální terapie.

Na výskyt problémů s erekcí mohou mír rovněž vliv:

- vysoký krevní tlak
- cukrovka
- onemocnění srdce
- vysoký cholesterol
- neurologická onemocnění
- ostatní onemocnění prostaty jako její benigní hyperplasie či záněty prostaty
- hormonální obtíže jako je snížení testosteronu

Vaši erekci či touhu po sexu mohou ovlivnit rovněž pocit úzkosti či depresivní nálady, kouření, alkohol či nadváha.

Léčiva, která mohou způsobovat obtíže s erekcí

Některé léky mohou způsobovat poruchy erekce, například léky na vysoký krevní tlak či cholesterol, léky na depresi, vředová onemocnění, poruchy srdečního rytmu a epilepsii.

Pokud takové léky užíváte, před jejich eventuálním vysazením konzultujte příslušné ošetřující lékaře.

Léčba obtíží s erekcí

Mnoho metod léčby erektilní dysfunkce je zaměřeno na zlepšení krevního zásobení penisu. Pro tuto léčbu lze užít tablety, injekce, krémy, vakuové pumpy, implantáty nebo hormonální terapii. Protože je erekce velmi závislá na stavu mysli, je vhodné zároveň řešit možné psychické či partnerské potíže.

Jaká je nejlepší metoda léčby?

Účinnost jednotlivých léčebných metod je velmi individuální. U mladších pacientů v lepší fyzické kondici bývají výsledky lepší, ale nikdy je nelze zaručit. Mnohdy je potřeba vyzkoušet různé léčebné metody.

Bude léčba fungovat, jsem-li na hormonální terapii?

Hormonální terapie snižuje libido, takže léčba erektilní dysfunkce, která je závislá na sexuální touze (například tablety) nemusí fungovat. Pomoci mohou například injekce léků přímo do penisu, krémy či vakuové pumpy.

Mějte trpělivost. Léčba problémů s erekcí nemusí být účinná ihned, často si vyžádá delší dobu. Může být také potřeba vyzkoušet více různých léčebných metod nebo jejich kombinací. Po operační léčbě se může erekce začít zlepšovat až po delším čase, v závislosti na hojení poraněných nervů. Pokud se tedy výsledky léčby nedostaví ihned, stojte za to, že za několik měsíců vyzkoušet znovu.

Jak začlenit řešení poruch erekce do sexuálního života?

Některé metody léčby poruchy erekce se mohou jevit nepřirozené, a může se vám zdát, že kazí atmosféru momentu. Většina lidí si však na jejich užívání zvykne a některé dvojice začleňují tyto metody (například použití vakuové pumpy) do předehty. Vaše partnerka či partner se mohou účastnit návštěv lékaře a učit se, je používat s Vámi. Návštěva sexuologa může pomoci vyrovnat se se změnami v sexuálních zvyklostech.

Co když mám jiné zdravotní obtíže?

Některé metody léčby poruch erekce nemusí být vhodné, pokud máte různá přidružená onemocnění, nebo užíváte některé léky. O možném vlivu léčby na Vaše další onemocnění či medikaci se poradte se svým lékařem.

Zaměřte se na udržení Vašeho penisu aktivního co nejdříve po léčbě.

Terapii poruchy erekce po léčbě rakoviny prostaty lze zahájit i dříve než se cítíte v dostatečné formě pro pohlavní styk. Můžete například používat vakuovou pumpu nebo užívat tablety s nižší dávkou léčebné látky. Tato léčba, společně s masturbací zlepšuje prokrvení penisu a může se podílet na úpravě poruchy erekce. Občas se toto označuje za penilní rehabilitaci, neboť připomíná rehabilitaci po jiných operacích či zraněních. **Ranný začátek léčby erektilní dysfunkce může zlepšit šance na její řešení,** nemusí však být přínosné u každého.

Jaké jsou léčebné metody poruch erekce?

1. Tablety

Tablety představují skupinu léků obsahujících inhibitory fosfodiesterázy 5 (PDE5). Příkladem takových preparátů jsou sildenafil (Viagra®), tadalafil (Cialis®), vardenafil (Levitra®) a avanafil (Spedra®).

Jak dobře tablety fungují?

Úspěšnost léčby pomocí tablet je individuální. Zatím nemáme k dispozici studie porovnávající jednotlivé preparáty při léčbě erektilní dysfunkce mužů po léčbě rakoviny prostaty. Proto nelze říci, který prostředek je nejúčinnější. Je potřeba zvolit preparát, který nejlépe vyhovuje vašemu sexuálnímu životu (např. v délce nástupu či trvání účinků).

Jak tablety fungují?

Tyto léky nezpůsobují okamžitou erekci, fungují pouze tehdy, pokud jste sexuálně vzrušen a obvykle potřebují alespoň půl hodiny, než začnou účinkovat. Sildenafil, vardenafil a avanafil jsou užívány podle potřeby a účinkují asi 6 hodin. Tadalafil může účinkovat až 36 hodin takže umožňuje erekci bez užití léků v krátké době před stykem.

Dávkování léků je různé, lze začínat užíváním nižších dávek s navýšením dle potřeby. Je-li jeden preparát neúčinný, lze vyzkoušet jiný. Po operaci prostaty začínají někteří pacienti s vyššími dávkami, které postupně snižují. Některé preparáty je lepší užívat nalačno, neboť mohou účinkovat hůře po tučném jídle nebo alkoholu. Věnujte proto pozornost příbalovému letáku.

Nevzdávejte to. Léky nemusí zezáčátku fungovat, nebo může trvat, než se podaří nastavit správné dávkování či načasování užívání. Je vhodné vyzkoušet každý preparát několikrát.

Jaké jsou vedlejší účinky?

Všechny preparáty obsahující inhibitor PDE5 mohou způsobovat bolesti hlavy, zažívací obtíže, zarudnutí v obličeji, svědění, otok nosní sliznice či bolesti zad. Vedlejší účinky jsou většinou mírné a netrvají dlouho.

Předběžná opatření při užití tablet

Tablety s inhibitorem PDE5 mohou způsobovat pokles krevního tlaku. Pokud užíváte léky na vysoký krevní tlak, poraďte se se svým lékařem. Pokud užíváte alfablokátory (léky na zmírnění obtíží při močení), je vhodné tyto léky užívat s časovým odstupem alespoň čtyř hodin. Inhibitory PDE5 byste také neměli používat, užíváte-li léky obsahující nitráty (léky na srdeční obtíže jako například ischemická choroba srdeční), protože tato kombinace může způsobit nebezpečný pokles krevního tlaku. Máte-li srdeční obtíže, konzultujte svého lékaře o jiných možnostech řešení obtíží s erekcí. Některé bylinné přípravky mohou být rovněž nevhodné či nebezpečné, proto se před jejich užitím poraďte se svým lékařem.

Nákup léků na internetu není vždy dobrý nápad. Užívejte pouze léky, které Vám předepíše Váš lékař. Používání léků, které Vám lékař nedoporučil, například nabízených na internetu může být zdraví nebezpečné, protože tyto mohou obsahovat jiné účinné látky či příměsi.

2. Injekční preparáty

K injekčním preparátům, užívaným na erektilní dysfunkci se užívá lék zvaný alprostadil (Karon®), který se vpravuje injekcí přímo do topořivých těles penisu. Tato metoda léčby se může zdát složitá, ale není obtížná a nebývá bolestivá. Váš lékař Vám aplikaci nejprve předvede a následně se ji naučíte provádět pod jeho kontrolou.

Jak dobře injekce fungují?

Naučíte-li se lék dobře aplikovat, funguje obvykle dobře.

Jak se injekce užívají?

Injekce umožní, aby se topořivá tělesa penisu naplnila krví. Erektce se dostaví během 10 minut a obvykle vydrží 30-40 minut. Ke správné aplikaci musíte penis dobře vidět. Pokud máte zrakové obtíže nebo na penis dobře nevidíte přes břicho, nemusí být pro Vás tato metoda vhodná. Stejně tak je nevhodná, nedokážete-li si pro obtíže s koordinací či odpor k jehlám lék aplikovat. Řešením může být aplikaci léku partnerkou.

Jaké jsou vedlejší účinky?

Po injekci léku může být penis několik hodin bolestivý. Máte-li jiné obtíže, vyhledejte lékaře.

Co dělat když erekce neopadá za obvyklou dobu?

Injekce alprostadilu topořivých těles penisu může ve vzácných případech způsobovat dlouhodobou, bolestivou erekci. Tomuto stavu se říká priapismus a týká se méně než 1% mužů. Pokud k němu dojde, zkuste mít pohlavní styk či masturbovat. Dále může pomoci chůze po schodech či vymočení. Pokud erekce trvá více než 3 hodiny, vyhledejte lékařskou pohotovost.

Účinkuje tento lék, pokud nemám sexuální touhu?

Injekce fungují i u mužů se sníženým libidem. Při sexuálním vzrušení však účinkují lépe.

3. Vakuová pumpa

Jedná se o plastový válec s pumpou. Válec se nasadí na penis a vzniklý podtlak zajistí nahromadění krve v penisu.

Jak spolehlivě pumpa funguje?

Účinek vakuové pumpy je individuální, lepších výsledků dosahuje při dlouhodobém používání. Mnoho mužů používá pumpu v kombinaci s preparáty obsahujícími inhibitor fosfodiesterázy 5. Vakuová pumpa může pomoci zajistit erekci po dobu dostatečně dlouhou k pohlavnímu styku.

Je-li pumpa užívána časně po operaci prostaty, může pomoci udržet délku a šířku penisu.

Jak se vakuová pumpa používá?

Válec se nasadí na penis a pomocí pumpy je odsáván vzduch. To zajistí přísun krve do penisu a jeho ztopoření. Z konce válce je na penis nasunut elastický kroužek, který udrží krev v penisu. Kroužek byste neměli mít nasazen déle než 30 minut v kuse. Při dobrém nácviu lze erekce dosáhnout na dvě až tři minuty. Kořen penisu může při používání vakuové pumpy zůstat ohebný a pohlavní styk může být zprvu obtížnější pro zvýšenou pohyblivost ztopořeného penisu. V tomto případě je vhodné, aby partnerka se zavedením penisu do pochvy pomohla..

Někteří pacienti vakuovou pumpu preferují, protože není nutné brát léky a lze ji užívat tak často pacient potřebuje.

Jaké jsou vedlejší účinky?

Penis se při používání vakuové pumpy může zdát chladnější, než je obvyklé.

4. Implantáty

Tato léčba zahrnuje operační zavedení implantátů do penisu, obvykle se doporučuje, pokud ostatní alternativy nepřinesly dostatečný efekt.

Jak dobře implantáty fungují?

Většina mužů bývá s funkcí implantátů spokojena.

Jak se implantáty používají?

Existují dva základní druhy implantátů.

- Semi-rigidní (polopevné), které udržují penis relativně pevný trvale, ale umožňují ohnutí penisu, pokud není erekce žádoucí
- Hydraulické implantáty. Implantát je umístěn v penisu a při potřebě erekce se naplní pumpou umístěnou v šourku. Tyto implantáty umožňují přirozenější erekci, žalud však zůstává trvale měkký.

Jaké jsou vedlejší účinky?

Zhruba ve třech procentech případů se může vyskytnout infekce kolem implantátu a implantát musí být následně odstraněn. Hydraulický implantát by měl vydržet kolem 12 let, ale u zhruba pěti procenta pacientů je nutno jej po pěti letech vyměnit. Semi-rigidní implantáty vyžadují výměnu méně často.

5. Náhrada testosteronu

Testosteron je hormon, který zajišťuje vývoj mužských pohlavních orgánů včetně prostaty. Ovlivňuje také mužské znaky, jako jsou svaly či erekce. Většina testosteronu je tvořena ve varlatech. U starších mužů může docházet k přirozenému snížení produkce testosteronu a z toho plynoucímu menšímu zájmu o sex a zhoršení erekce. Dlouhodobá onemocnění jako artritida, cukrovka, onemocnění ledvin či obezita mohou také ovlivnit hodnoty testosteronu.

Jsou-li Vaše obtíže s erekcí způsobené nedostatkem testosteronu, je vhodné zvážit jeho nahrazení léčivem. Následně může dojít ke zlepšení orgasmů, ejakulace i erekce. Efekt některých jiných metod léčby poruchy erekce může být zvýrazněn.

Před eventuálním nasazením testosteronu je vhodné zvážit možné vedlejší účinky, jako například urychlení růstu buněk rakoviny prostaty. **Náhrada testosteronu může být bezpečná pro pacienty po radikální prostatektomii, ale není vodná**

pro pacienty podstupující hormonální terapii rakoviny prostaty. Rozhodnete-li se zahájit terapii testosteronem, je vhodné docházet k pravidelným urologickým kontrolám pro včasný záchyt eventuální recidivy rakoviny.

6. Změny životního stylu

Změny životního stylu, jako je udržování se v kondici či vhodné stravování, mohou také zlepšit váš sexuální život. Fyzická aktivita Vám může pomoci udržet správnou váhu, zlepšit kondici, náladu a bojovat proti některým vedlejším účinkům léčby rakoviny prostaty, jako je únava. Cvičení pánevního dna může zlepšit erekci a kontinenci (udržení moči).

Přestaňte kouřit, protože kouření může zhoršovat obtíže s erekcí a snižovat účinnost jejich terapie.

Problémy s libidem

Rakovina prostaty i její terapie může ovlivnit Vaši touhu po sexu (libido). Snížil-li se váš zájem o sex, řekněte o tom své partnerce a pokuste se vysvětlit, jak a proč se takto cítíte. V opačném případě se Vaše partnerka může cítit odmítána. Zkuste přijít na jiné cesty ke vzájemné intimitě.

Hormonální terapie rakoviny prostaty může snížit zájem o sex, neboť sníží hladinu testosteronu ve Vašem těle. Se svým lékařem můžete probrat možnost přerušované terapie, tedy že léky vysadíte a začnete je brát, pokud dojde ke zvýšení hladiny PSA. Při přerušování hormonální terapie může váš zájem o sex vzrůst, může to však zabrat několik měsíců. Pokud je sex důležitý pro Vaši osobnost či vztah, lze i přes sníženou touhu zkusit zahájit například terapii erektilní dysfunkce.

Co může ještě ovlivnit Vaše libido?

Vaše myšlenky a nálady

Někteří muži trpící rakovinou prostaty mají pocit ztráty sebevědomí a mužnosti. Menší zájem o sex můžete mít i jste-li ve stresu či v depresi. Pokud trpíte těmito obtížemi, je vhodné vyhledat pomoc. Začněte oslovením svého praktického lékaře či urologa, ti Vám poradí jak dále postupovat.

Únava

Rakovina prostaty a její léčba může způsobovat zvýšenou únavu. Může se tak dít v průběhu léčby i po ní. Únava může snížit váš zájem o sex či Vám na něj nezbyde dostatek energie. Zkuste si proto naplánovat denní aktivity tak, aby Vám zbylo co nejvíce energie na pohlavní styk, nebo zkuste sexuální polohy vyžadující menší námahu. Pokud nemáte dostatek energie na sexuální aktivitu, tělesný kontakt jako držení se za ruce nebo objetí Vám může pomoci udržet pocit intimity s Vaší partnerkou.

Další vedlejší účinky terapie rakoviny prostaty ovlivňující libido

Mezi ně patří například zažívací obtíže, obtíže při močení nebo úniky moči. Tělesné změny způsobené hormonální terapií jako je nárůst tělesné hmotnosti či zvětšení prsou mohou zapříčinit ostych a snížené libido. Svěřte se své partnerce o těchto vedlejších účincích, abyste snížili pocit studu. Dále se neváhejte zeptat se svého lékaře, jak tyto obtíže řešit.

Změny velikosti penisu

Po radikální prostatektomii nebo při hormonální terapii rakoviny prostaty může dojít ke zkrácení penisu. Podpora prokrvení penisu prostřednictvím používání vakuové pumpy či léků s inhibitory PDE5 může pomoci udržet velikost penisu i schopnost erekce.

Změny orgasmu a ejakulace

Po léčbě rakoviny prostaty je citlivost penisu zachovalá a mělo by být možné dosáhnout orgasmu, tento ale může být jiný než před léčbou. Po radikální prostatektomii nedochází při orgasmu k ejakulaci, protože byla odstraněna prostata a semenné váčky, hovoříme proto o takzvaném suchém orgasmu. Občas může při orgasmu odejít i malé množství sekretu, který se tvoří ve žlázkách lemujících močovou trubici. Po radioterapii či hormonální terapii může být množství ejakulátu sníženo a tento může obsahovat malé množství krve.

Retrográdní ejakulace

Po operaci pro prostatu zvětšenou nezhoubným nádorem nebo po radioterapii může docházet k retrográdní ejakulaci. To znamená, že při orgasmu neodchází ejakulát močovou trubicí, ale je zachycen v močovém měchýři a odchází s močí při následujícím močení.

Retrográdní ejakulace není škodlivá a neměla by to snižovat Vás požitky ze sexu. Pocit orgasmu může být jiný než před léčbou.

Rychlé dosažení orgasmu

Někteří muži mají pocit, že při souloži dosáhnou orgasmu rychleji než před léčbou. V tomto případě je vhodné vyzkoušet kondom či měnit polohy v průběhu soulože.

Úniky moči

Po operaci rakoviny prostaty může při orgasmu docházet k únikům malého množství moči, takzvané klimakturii. Zprvu to může být překvapivé, ale je to bezpečné, moč je zpravidla neinfekční. Pokud Vás to trápí, můžete vyzkoušet vymočit se těsně před souloží, používat kondom, mít sex ve sprše nebo na ručníku, nebo mít při ruce ubrousky.

***Doporučení:** Před souloží se vymočte, počkejte pár vteřin a prsty jemně zatlačte na oblast za šourkem, prsty potom posuňte směrem ke kořenu penisu. To by mělo vytlačit z močové trubice zbytkovou moč, tuto potom můžete vyklepat dle zvyklosti. Klimakturii může zmírňovat cvičení pánevního dna.*

Bolestivý orgasmus

Někteří muži mohou při orgasmu pociťovat bolest penisu, nebo jim může přijít ejakulace nepříjemná. Trvání těchto pocitů může být různé – méně než minuta ale i déle. V těchto případech se o problémech poradte se svým urologem.

Plodnost

Po léčbě rakoviny prostaty nemusí již být možné počít dítě přirozenými metodami. Po operaci nebudete ejakulovat, radioterapie může zhoršit kvalitu spermií. Můžete si všimnout sníženého množství ejakulátu, ale plodnost může být zachována. Změny ve spermatu po radioterapii nebo chemoterapii mohou ovlivnit Vaše potomky, riziko je však malé. Používání antikoncepce je vhodné po dobu asi dvou a půl let po terapii.

Pokud chcete mít rodinu, je dobré před léčbou zvážit zamražení spermatu k následnému umělému oplodnění.

Vaše myšlenky a pocity

Změna schopnosti dosáhnou erekce a prožívat sexuální aktivity může mít výrazný vliv na vaši psychiku. Sex a masturbace pro Vás mohou být důležité a představovat prostředek ke sblížení se s Vaší partnerkou, nebo k uvolnění se či zvednutí sebevědomí. Neschopnost pohlavního styku či masturbace mohou způsobovat obavy, nespokojenost, agresi či pocit ztráty části osobnosti. Pro tyto situace však existují řešení.

Obavy a deprese

Není neobvyklé mít při onemocnění rakovinou prostaty obavy, zhoršenou náladu či deprese. Než se začnete zabývat obtížemi v sexuálním životě, je dobré nejprve vyřešit tyto psychické problémy. Pokud se s onemocněním špatně vyrovnáváte, obraťte se na svého praktického lékaře, urologa či onkologa.

Identita a sebevědomí

Onemocnění rakovinou prostaty a vedlejší účinky její léčby, jakož obtíže s erekcí či úniky moči, mohou narušovat Vaše sebevědomí, zejména pokud představoval pohlavní život před onemocněním velkou část vaší osobnosti. Nebojte se o těchto problémech hovořit a vyhledat odbornou pomoc.

Změny vašeho těla způsobené chirurgickým zákrokem, ozařováním či hormonální terapií, mohou způsobovat změny sebevědomí, pocit ztráty mužnosti či zestárnutí.

Jak sám sobě pomoci?

Nebudte na sebe příliš přísní. Vyrovnat se s rakovinou prostaty může být obtížné a může si vyžádat množství času. Máte-li pocit, že na to sám nestačíte, nebojte se požádat o pomoc svoji partnerku nebo své ošetřující lékaře.

Starejte se o sebe a své tělo. Zaměřte se na věci, které Vás baví a které Vám jdou, koníčky a oblíbené aktivity, nebo zkuste rozšířit své zájmy o nové věci. Fyzická aktivita může zlepšit Vaši fyzickou i psychickou kondici. Výrazně může pomoci i omezení alkoholu a kouření nebo úprava tělesné hmotnosti.

Kde najít pomoc?

Někteří pacienti preferují vyrovnat se s onemocněním sami. Často ale pomůže, pokud si můžete si o svých problémech promluvit. Možností diskuse o problémech při onemocnění karcinomem prostaty je více. Nezapomeňte, že je mnoho mužů, kteří trpí stejným onemocněním a jejichž problémy jsou podobné těm Vaším. Kromě diskuse s ošetřujícími lékaři můžete použít i naší veřejné či anonymní poradny na www.rakovinaprostaty.cz.

Sex a vztahy

Vyrovňávání se s rakovinou prostaty či následky její léčby může změnit Váš partnerský vztah. Můžete zažít změnu charakteru či četnosti sexu. Některé páry přestanou být sexuálně aktivní či se vyhýbají intimě pro obavy, že je očekávan penetrativní sex (vaginální či anální styk). Vyrovnávání se s nádorovým onemocněním může změnit charakter vztahu z romantického/sexuálního na vztah spíše přátelský či opatrovnický. Můžete být konfrontováni s nutností přehodnocení priorit či plánů budoucího života. Prožívání nádorového onemocnění může některé páry výrazně sblížit či naopak.

Přesto, že váš pohlavní život nejspíše nebude stejný jako před onemocněním, nemusíte se vzdávat příjemných či intimních prožitků. V přístupu ke změněnému pohlavnímu životu může výrazně pomoci realističnost očekávání, trpělivost a flexibilita. Nalezení rychlých a jednoduchých řešení není zaručeno a je důležité snažit se si uchovat alespoň část Vaší partnerské intimity.

Praktické typy pro můj sexuální život

Vyzkoušejte různá řešení

Máte-li problémy s erekcí, vyzkoušejte výše zmíněné dostupné léčebné metody. Všechny nemusí fungovat pro každého, a pokud jedna metoda dostatečně nepomáhá, lze vyzkoušet jinou, nebo je, po konzultaci lékaře, kombinujete. Protože je každý pacient jiný, nenechte se odradit ani negativními zkušenostmi ostatních.

Nezapomeňte ale dát jednotlivým řešením dostatek času a nenechte se odradit v případě špatných časných výsledků.

Promluvte si o tom

Máte-li partnerku, promluvit si o Vašich problémech a pocitech může Vám oběma pomoci se vyrovnat se se změnami. Pouhé odhadování pocitů druhého může být mylné. Hovořit o těchto věcech může být obtížné, ale v konečném důsledku Vás může sblížit. Ulehčit Vám to může například, když svoje pocity partnerce/partnerovi napíšete, nebo navštívíte poradnu.

Zůstaňte si blízcí

Vyzkoušejte nesexuální metody sblížení, procházky, držení se za ruce, objetí či zkoušení nových aktivit společně.

Zaměřte se na příjemné pocity, ne na erekci

Nesoustřeďte se pouze na sexuální výkon. Sex není jen o penetrativním styku. Muži mohou dosáhnout orgasmu i bez erekce a ejakulace, někteří muži mají požitek z uspokojování partnerky jiným způsobem. Najděte si příjemné soukromé místo a buďte si fyzicky nablízku, vyzkoušejte vzájemné masáže. Nespěchejte, zprvu se nemusíte věnovat genitální oblasti.

Zkoušejte nové věci, bavte se. Lidé mají často zaběhlé sexuální návyky či polohy, nyní máte příležitost vyzkoušet něco nového (sexuální pomůcky, knihy či filmy).

Nechte si poradit

Máte-li dotazy, zkuste najít informace na internetových stránkách lékařských společností nebo se zeptejte svého lékaře. Můžete zajít do sexuologické poradny. Konzultace sexuologa obvykle zahrnuje sérii návštěv v poradně. Je lepší, zúčastní-li se jich oba partneři. Na návštěvy mohou partneři chodit dohromady i odděleně. Terapeut se nejprve zaměří na poznání Vašich konkrétních obtíží. Hovořit o svých intimních problémech může být zprvu problematické, postupně se to ale obvykle zlepšit s Vaším narůstajícím sebevědomím.

Na konci první série návštěv Vám terapeut dá několik doporučení a probere, zdali budou vhodné další návštěvy. Může navrhnout návštěvu partnerské poradny, nebo pomoc psychologa. Při pokračování sexuologického poradenství se bude sexuolog snažit detailněji probrat Vaše obtíže a může Vám dávat průběžná doporučení, připravená na míru Vaším problémům. Přes mnoho kolujících mýtů se v poradně sexuologa nebudete muset obnažovat či mít sex.

Podpora pro partnerky či partnery

Jste-li partnerkou muže s rakovinou prostaty, ve Vašem vztahu a sexuálním životě patrně nastanou některé změny. Některé z Vás mohou být ve stresu či mít obavy a deprese. K častým obtížím patří:

- Obavy z budoucnosti, rozpadu vztahu či úmrtí partnera.
- Změny ve Vašem sebevědomí - má-li Váš partner menší zájem o sex, můžete se cítit méně atraktivní či žádoucí.
- Frustrace či nedostatečné uspokojení pokud je vaše libido silnější než partnerovo nebo máte méně sexu.
- Hněv či smutek nad ztrátou původního charakteru vztahu a zvyků.
- Pocit viny pro trvajícím zájem či chuť na sex.

Vaše vlastní sexuální touha se může změnit po stanovení partnerovy diagnózy a během léčby. Jste-li ve stresu, nebo změní-li se charakter Vašeho vztahu, můžete mít snížený zájem o sex. Zároveň můžete prožívat vlastní zdravotní či sexuální obtíže.

Někdy se muži s rakovinou prostaty vzdalují od svých blízkých, protože se stydí za změny na svých tělech, snížené libido, obtíže s erekcí, kontinencí moči či zažíváním. Neznamená to, že jim na Vás nezáleží.

Potřebuje-li Váš partner léčbu erektilní dysfunkce jako tablety, injekce či vakuovou pumpu, je dobré se o těchto informovat a pokusit se je začlenit do sexuálního života. Mnoho partnerek pacientů o svých pocitech či obtížích nemluví, aby nezneklidňovali své partnery. Je ale důležité zajistit podporu i pro sebe, například mluvit s partnerkami pacientů s obdobným onemocněním a poučit se z jejich zkušeností. Vždy lze konzultovat lékaře či terapeuta.

Jste-li sami

Sexuální aktivita a pocit přitažlivosti mohou být důležité i pokud nemáte partnerku. Všechna výše popsaná řešení dopadů rakoviny prostaty jsou Vám plně k dispozici chcete-li být schopni masturbovat, mít pohlavní styk či zahájit nový vztah.

Obtíže s erekcí, kontinencí či zažíváním mohou být pro některé muže stresující mohou způsobovat obavy ze schopnosti navazovat nové vztahy. V tomto případě je vhodné vyčkat, dokud si na novou situaci nezvyknete a nebude se cítit pohodlně.

Zkuste své obtíže nejprve probrat s někým, s kým můžete mluvit otevřeně, například s kamarádem. Preferujete-li někoho, koho neznáte, promluvte si s lékařem nebo terapeutem.

Jste-li sexuálně aktivní bez trvalého vztahu, nebo chcete-li zahájit nový vztah, mohou Vám pomoci následující typy:

- Buďte upřímní. Jakmile nastane vhodný moment, partnerce věřte a cítíte s uvolněně, řekněte jim o svých obtížích.
- Nespěchejte s penetrativním pohlavním stykem, zejména máte-li obtíže s erekcí, nejprve se vzájemně poznejte.

K odmítnutí může dojít, ale mnozí lidé jsou ochotní přijmout sexuální obtíže, nebo nepovažují penetrativní styk za nezbytnost pro fungující vztah.

Homosexuální a bisexuální muži

Rakovina prostaty ovlivňuje homosexuální a bisexuální muže stejně, jako ty heterosexuální, mohou se však objevit některé další obtíže. Ne všichni

homosexuální muži provozují anální sex a pokud ano, následky poruchy erekce závisí na tom, jestli jsou aktivním (penetrujícím) či pasivním (penetrovaným) partnerem. Aktivní partner potřebuje pevnou erekci, takže její porucha může být problémem. K obvyklé léčbě poruchy erekce (tablety...) lze vyzkoušet přidání elastických škrtících kroužků k jejímu zpevnění. Kroužky lze běžně zakoupit v obchodech se sexuálními pomůckami.

Jste-li pasivním partnerem, obtíže může způsobovat zvýšená citlivost konečnicku či zažívací obtíže způsobené radioterapií. Před análním stykem je lepší počkat do vymizení těchto obtíží. Máte-li do prostaty zavedena radioaktivní zrna, může být Váš partner několik měsíců po jejich zavedení při análním styku vystaven radiaci. Vyzkoušejte kondom pro zvýšení lubrikace. Hygiena těsně před stykem Vám může dodat více sebevědomí, klystýry ale mohou konečník podráždit a zvyšovat riziko infekce. Příjemné pocity pasivního partnera jsou často způsobeny drážděním prostaty, proto se po radikální prostatektomii můžou prožitky při sexu změnit. Stejně jako u heterosexuálních párů je potřeba si na nově vzniklou situaci vyknout a snažit se najít cesty k udržení intimity.

*Lékaři se pacientů obvykle neptají na jejich sexuální orientaci.
Povědět lékařovi o Vaší orientaci ale může být přínosné pro zaměření se na Vaše specifické obtíže.*

Pilíře naší činnosti

Předejdi

zvyšujeme informovanost o všech aspektech prevence a léčby

vydáváme specializované publikace a populárně naučné texty

přispíváme na pořádání kongresů a odborných setkání

Pomož

poskytujeme příspěvky na pořízení přístrojové techniky

podporujeme spolupráce s dalšími organizacemi obdobného zaměření

zajišťujeme psychosociální podporu pacientů a jejich rodin

Poznej

zkvalitňujeme a rozšiřujeme léčebné možnosti

podporujeme rozvoj všech metod léčby

podporujeme vzdělávání a výzkum

poskytujeme stipendia

Pomozte nám pomáhat

svým finančním darem

přispějte na naši veřejnou sbírku **2600575376/2010**

Co děláme...

- šíříme osvětu na desítkách akcí pro muže
- organizujeme preventivní prohlídky a vyšetření
- zajišťujeme online poradenství a pomoc pacientům
- provozujeme edukační portál www.muziprotirakovine.cz
- organizujeme každoroční velkou osvětovou kampaň **MOVEMBER**
- zajišťujeme stipendia mladým lékařům a vědcům v oblasti onkologie
- vydáváme a distribuujeme tištěné edukační materiály cílovým skupinám
- nakupujeme nemocnicím diagnostické přístroje pro léčbu mužských nádorů

ZMĚŇ POHLED NA MUŽSKÉ ZDRAVÍ.


MOVEMBER.COM



VŠICHNI BOJUJÍ
PROTI RAKOVINĚ
PROSTATY, VARLAT
A ZA MUŽSKÉ
ZDRAVÍ.


MOVEMBER.COM



ZAPOJ SE!



nadační fond
muži proti rakovině


MOVEMBER.COM



Co je Movember?

Movember je každoroční osvětová akce, jejímž cílem je důrazně upozornit na problematiku mužského zdraví, zejména rakovinu prostaty, varlat a v neposlední řadě i psychické problémy s tím spojené.

Proč Movember?

Muži z celého světa, kterým není lhostejné mužské zdraví, si po celý listopad pěstují knír. Název Movember je složeninou anglického slova Moustache a November.

Proč si nechat narůst knír?

Muži čelí zdravotní krizi, o které se ale nemluví. Umírají zbytečně mladí. Chceme s tím něco udělat a k tomu potřebujeme Vaši pomoc. Každý muž, který si nechá během listopadu narůst knír, vyjadřuje solidaritu s ostatními muži a zároveň pomáhá ve svém okolí šířit důležitou osvětu. Každý bez ohledu na pohlaví se může zapojit i do netradičního fundraisingu, a to registrací na www.movember.com. Vybrané prostředky v České republice jsou využívány na výzkum, osvětové kampaně a nákup zdravotnického vybavení pro urologická oddělení prostřednictvím **Nadačního fondu Muži proti rakovině.**

Jak se můžete do Movemberu zapojit?

1. Registrujte se na www.movember.com a připravte se na kníratý měsíc.
2. Nechte si narůst knír a pečujte o něj po celých 30 listopadových dní.
3. Řekněte svým přátelům, co je Movember a proč jste se do něj zapojili.
4. Pokuste se netradiční a zábavnou formou získat finanční prostředky na podporu mužského zdraví.

Návod a tipy na www.movember.com.

**Zapojte se do Movemberu
a nechte si letos v listopadu narůst knír
na podporu mužského zdraví!**

Držitelem licence Movember na území České republiky je
Nadační fond Muži proti rakovině. www.muziprotirakovine.cz



nadační fond
muži proti rakovině

Nezůstávejte
v tom **sami!**



nadační fond
muži proti rakovině

Online poradna pro muže
s diagnostikovanou
rakovinou prostaty a varlat
www.muziprotirakovine.cz

