

Eturauhassyöpä ja seksuaalisuus

Opas eturauhassyöpään sairastuneille miehille ja heidän puolisoilleen



Sisällys

Lukijalle	01
Mitä seksuaalisuus on?	02
Seksuaaliset ongelmat	03–05
Seksi hoitojen jälkeen	06
Miesten välinen seksi	07
Seksuaalisuus	08

Opas on tuotettu yhteistyössä urologian erikoislääkäri ja seksuaalineuvoja Nikola Föselin kanssa, ja sen sisältö perustuu hänen asiantuntemukseensa.

Lukijalle

Eturauhassyöpädiagnoosi on tullut elämääsi – sairastat sitä itse tai miehesi sairastaa sitä. Sairastuminen herättää paljon kysymyksiä ja huolia. Päällimmäisenä mieleen nousee usein huoli kuolemasta ja selviämisestä. Huoli voi olla niin suuri, että se peittää alleen kaiken muun.

Eturauhassyövän ennuste on onneksi nykyään niin hyvä, että yhä useampi mies paranee kokonaan tai sairautta voidaan jarruttaa ja hallita monen vuoden ajan. Tämän vuoksi on hyvin tärkeää muistaa huolehtia hyvästä elämänlaadusta. Monelle hyvään elämänlaatuun kuuluu myös seksuaalisuus.

Seksistä ja seksuaalisuudesta puhuminen voi tuntua vieraalta. Ehkä ajattelet, ettei saisi ajatella seksiä, kun kyseessä on kuitenkin vakava tauti. Ehkä ajattelet, ettei lääkärin kanssa voi keskustella niinkin intiimistä asiasta. On kuitenkin tutkittu, että hyvä, tutkittuun tietoon perustuva tieto taudin ja hoitojen vaikutuksesta seksuaalisuuteen auttaa selviämään oireista ja parantaa elämänlaatua.

Tämä opas kertoo eturauhassyövän vaikutuksista seksuaalisuuteen sekä siitä, miten näitä vaikutuksia voidaan hoitaa tai lievittää. Hoitojen lomassa ei välttämättä muisteta ottaa seksuaalisuutta puheeksi, mutta sinulla on aina lupa kysyä mieltäsi askarruttavista asioista.

Opas perustuu urologian erikoislääkäri Nikola Föselin kirjoittamaan oppaaseen (2021).

”Seksuaalisuus tarkoittaa jokaiselle erilaisia asioita.”



Mitä seksuaalisuus on?

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisen minuutta. Se ohjaa ihmisen käyttäytymistä ja on osa sitä roolia, mikä omaksutaan sosiaalisessa ympäristössämme. Miehen kohdalla voidaan puhua myös miehuudesta, eli siitä, mikä tekee miehestä miehen.

Seksuaalisuus tarkoittaa jokaiselle miehelle erilaisia asioita; jokainen määrittelee sen oman kehonsa sekä omien kokemustensa ja tuntemustensa kautta. Monelle miehelle seksuaaliset halut, erektiot, siemensyöksyt ja orgasmit ovat olennainen osa omaa seksuaalisuutta. Seksuaalisuus ei kuitenkaan rajoitu pelkästään siihen: yhdynnän lisäksi seksuaalisuuteen kuuluvat toisen ihmisen läheisyys, lämpö, kosketus ja hellyys.

Eturauhassyöpädiagnoosin myötä seksuaalisuutesi voi olla muutosten edessä. Joillekin muutokset saattavat olla pieniä – seksuaalisuus ja seksi eivät välttämättä kuulu keskeisenä osana kaikkien miesten elämään. Toisille muutokset voivat olla hyvin rajuja.

Vain sinä tiedät, mitä seksuaalisuus ja seksi merkitsevät sinulle. Vain sinä itse voit päättää, ovatko erektiokykyyn ja seksiin liittyvät kysymykset tärkeitä. Sinulla on oikeus tulla kuulluksi iästäsi ja parisuhdetilanteestasi riippumatta.

Seksuaaliset ongelmat

Eturauhassyöpä ja sen hoidot voivat aiheuttaa erilaisia seksuaalisuuteen liittyviä ongelmia tai haasteita.

Haluttomuus

Usein törmätään ajatukseen, että miestä haluttaa aina. Vaikeat elämäntilanteet kuitenkin vaikuttavat miehenkin seksuaalisuuteen. Siten on täysin luonnollista, jos kiinnostuksesi seksiä kohtaan laskee, kun saat syöpädiagnoosin.

Epävarmuus tulevasta ja huoli selviämisestä johtavat usein haluttomuuteen. Myös eturauhassyövän hoidot voivat aiheuttaa haluttomuutta: mitä väsyneempi olet, sitä vähemmän tekee mieli seksiä. Mikäli saat syöpääsi hormonihoitoa, aiheuttaa sekin usein haluttomuutta.

”On luonnollista, jos kiinnostuksesi seksiä kohtaan laskee, kun saat syöpädiagnoosin.”

Mitä enemmän seksuaalisuuteen liittyy ongelmia, sitä enemmän laskee usein myös seksuaalinen halu, koska seksistä alkaa tulla ahdistava tilanne. Anna itsellesi aikaa ja huolehdi hyvinvoinnistasi – yleiskunnon kohotessa seksihalut palaavat usein itsestään

Moni mies kokee tässä tilanteessa epäonnistuvansa. Varsinkin parisuhteessa olevat miehet pelkäävät tuottavansa pettymyksen puolisolleen. Joissakin parisuhteissa yhdyntä on ollut keskeisin hellyyden osoitus, ja seksin vähenemisen myötä hellyys voi jopa loppua. Puoliso puolestaan saattaa pelätä osoittaa hellyyttä, ettei sairastunut kokisi sitä hyökkäykseksi tai kohtuuttomaksi vaatimukseksi.

Asiasta kannattaa keskustella avoimesti puolison kanssa ja oikoa mahdolliset väärinkäsitykset. Joskus pariskunnat hyötyvät ulkopuolisen avusta, esimerkiksi seksuaalineuvojasta tai seksuaaliterapeutista. Pyydä tarvittaessa lähete hoitavalta lääkäriltäsi.

Erektiohäiriöt

Erektio eli siittimen kovettuminen on monen osatekijän tulos. Onnistuneeseen erektioon tarvitaan mm. hyvin toimivat suonet, ehjät erektiohermot ja seksuaaliset halut. Erektiohäiriö tarkoittaa tilannetta, jolloin siitin ei jäykisty riittävästi onnistuneeseen seksuaaliseen kokemukseen tai ei ollenkaan.

Kuten seksuaaliset halut, myös erektio voi heikentyä vaikeassa elämäntilanteessa. Varsin usein mies kokee muutaman epäonnistuneen yrityksen jälkeen lisää ahdistusta, joskus jopa häpeää. Toisinaan puoliso saattaa syyttää itseään siitä, ettei ole riittävän haluttava, mikä voi entisestään lisätä vaikeuksia pariskunnan seksielämässä. Tällöin pariskunnan on hyvä keskustella tilanteesta ja vähentää paineita saada aina täydellinen erektio. Kannattaa myös keskustella urologin kanssa tilanteesta: usein lyhytaikainen erektiolääkkeen käyttö palauttaa miehen luottamuksen omaan erektioonsa ja voi poistaa ongelman.

Eturauhasen poistoleikkauksessa erektiohermot ovat eturauhasen lähellä olevan sijainnin takia vaaravyöhykkeessä. Nykyään voidaan usein yrittää säästää joko molemmat erektiohermot tai edes toinen, mutta pelkästään hermokudoksen käsittely leikkauksen aikana saattaa aiheuttaa erektiohäiriön. Osalle potilaista tämä erektiohäiriö on pysyvä, osalla erektiokyky palautuu pikkuhiljaa. Hermovaurioiden paranemisaika on kuitenkin pitkä. Se voi kestää jopa kaksi vuotta.

Sädehoito mielletään usein erektiokyvyn kannalta hyvänä vaihtoehtona leikkaukselle. Tämä on kuitenkin virheellinen oletus, sillä myös sädehoito voi vaurioittaa hermokudosta. Usein erektiohäiriö alkaa viiveellä ja pikkuhiljaa.

”Erektiokyvyn menettäminen voi aiheuttaa kriisin. Erektiohäiriötä voidaan kuitenkin hoitaa.”

Erektiokyvyn menettäminen aiheuttaa monelle miehelle kriisin: olenko minä enää mies? Miten puolisoni suhtautuu minuun? Ei ole harvinaista, että hoidon jälkeinen erektiohäiriö aiheuttaa hyvin ristiriitaisia tunteita. Toisaalta koetaan helpotusta siitä, että syöpä on hoidettu, toisaalta surua menetetystä erektiokyvystä.

Erektiohäiriötä voidaan kuitenkin hoitaa. Moni mies saa suun kautta otettavista lääkkeistä hyvän avun. Lääkkeisiin saattaa kuitenkin liittyä sivuvaikutuksia sekä ristivaikutuksia muun lääkityksen kanssa, joten sinun kannattaa keskustella lääkkeiden sopivuudesta urologisi kanssa.

Mikäli tablettihoidosta ei ole riittävästi apua, voidaan käyttää myös suoraan siittimeen pistettäviä tai virtsaputkeen laitettavia lääkkeitä. Myös lääkkeettömästä hoidosta, kuten vakuumipumpusta yhdistettynä penisrenkaaseen, saattaa olla apua. Viimeisenä vaihtoehtona voidaan harkita myös erektioproteesia eli leikkaushoitoa. Tämä tapahtuu julkisella puolella, samalla tavalla kuin vaikkapa lonkan tekonivelleikkaus.

Muista, että sinulla on oikeus näihin hoitoihin, jos haluat kokeilla niitä. KELA korvaa osan lääkkeistä, ja osa lääkkeistä on yllättävän edullisia. Sinulla ei ole kuitenkaan mitään velvollisuutta kokeilla lääkkeitä, vaan päätös on aina sinun.

Peniksen ja kivesten kutistuminen

Eturauhasen poistoleikkauksen jälkeen tai pidemmän hormonihoidon myötä jotkut miehet huomaavat peniksen lyhentyneen.

Todennäköisin syy tähän on paisuvaiskudoksen hapenpuute puuttuvien erektioiden takia.

Paras hoito on ennaltaehkäisy eli erektioiden tukeminen mahdollisimman hyvin jo pian leikkauksen jälkeen. Kysy urologiltasi peniksen kuntoutuksesta ja siihen käytettävistä erektiolääkkeistä. Muista kuitenkin, että peniksen pituus ei määrittele sinua miehenä.

Hormonihoitojen yhteydessä kivekset kutistuvat. Tämä muutos on yleensä pysyvä.

Siemensyöksyyn liittyvät ongelmat

Hoitojen myötä siemensyöksy usein muuttuu. Eturauhasen poistoleikkauksen jälkeen siemensyöksy jää pois, sillä leikkauksessa poistetaan siemennestettä tuottavat rauhaset. Joillakin miehillä erittyy kuitenkin pieni määrä kirkasta nestettä virtsaputken rauhasista. Varsinkin alkuvaiheessa leikkauksen jälkeen saattaa siemensyöksyn asemesta karata pieni määrä virtsaa. Tämä on vaaratonta myös kumppanille, mutta mikäli haluat välttää tätä, kannattaa tyhjentää virtsarakko ennen seksiä ja lantionpohjan lihaksia harjoittaa aktiivisesti.

Sädehoidon jälkeen joillakin miehillä esiintyy kivuliaita siemensyöksyjä. Joskus kyse on sädehoidon aiheuttamasta siemenheittotiehyen tukkeutumasta, johon on saatavilla hoitoa. Useimmiten kipu kuitenkin johtuu sädehoidon aiheuttamasta virtsaputken ärsytyksestä ja häviää ajan myötä. Samasta syystä sädehoidon jälkeen siemennesteessä saattaa esiintyä verta. Tämä on lähes aina vaaratonta, mutta mainitse kuitenkin asiasta hoitavalle lääkärillesi.

Hedelmällisyys

Eturauhassyöpähoitojen jälkeen et yleensä pysty enää siittämään lapsia luonnollisesti. Leikkaushoidon yhteydessä katkaistaan siemenjohtimet, joten olet leikkauksen jälkeen steriili eli kykenemätön siittämään lapsia. Sädehoidon jälkeen siemennesteessä saattaa esiintyä eläviä siittiöitä, mutta on hyvin todennäköistä, että sädehoito on vahingoittanut siittiöitä.

Mikäli perhesuunnittelu on vielä ajankohtaista, kerro siitä urologillesi ennen hoitojen alkua. Tällöin siittiöitä voidaan ottaa talteen myöhempää käyttöä varten.

”Mikäli perhesuunnittelu on vielä ajankohtaista, kerro siitä urologillesi ennen hoitojen alkua.”



Seksi hoitojen jälkeen

Milloin voin harrastaa seksiä hoidon jälkeen?

Robottiavusteisen eturauhasen poistoleikkauksen jälkeen: Voit harrastaa seksiä heti, kun katetri on poistettu. Jos saat jo erektion, kun katetri on vielä paikallaan, ei se ole vaarallista. Myös itsetyydytys on turvallista katetrin ollessa vielä paikallaan.

Eturauhasen poistoleikkauksen (avoleikkauksen) jälkeen: Anna leikkaushaavan kunnolla parantua, ettei sinulle kehity tyrä. Yleensä on turvallista aloittaa yhdynnät uudelleen noin 6–8 viikon kuluttua leikkauksen jälkeen. Erektion saaminen ei kuitenkaan vaaranna parantumista, ja itsetyydytyskin on turvallista.

Sädehoidon aikana ja sen jälkeen: Voit harrastaa seksiä ja itsetyydytystä hoidon aikana. Jos puolisosi pystyy tulemaan raskaaksi, muista ehkäisy hoidon aikana ja vielä noin vuoden ajan hoidon päätyttyä. Mikäli harrastat anaaliseksiä vastaanottavana osapuolena, odota, että mahdolliset peräsuolen ärsytysoireet ovat rauhoittuneet.

Hormonihoidon aikana: Itsetyydytys ja yhdyntä ovat turvallisia hoidon aikana. Mikäli hormonihoitosi toteutettiin kivesten poistoleikkauksella, odota kuitenkin, että haavat ovat parantuneet.

Miesten välinen seksi

Jos harrastat anaaliseksiä antavana osapuolena, tarvitset voimakkaan erektion. Saattaa olla, että hoitojen jälkeen erektiosi ei tule riittämään. Tällöin voit tukea erektiotasi lääkityksen lisäksi myös penisrenkaalla.

Jos harrastat anaaliseksiä vastaanottavana osapuolena, seksi muuttuu hoitojen jälkeen. Eturauhasen poistoleikkauksen jälkeen tunne voi olla erilainen, sillä osa nautinnosta johtuu eturauhasen stimulaatiosta. Sädehoidon jälkeen peräsuoli voi olla ärtynyt (inflammoitunut). Ärsytysoireet häviävät usein muutamassa viikossa, ja sinä aikana kannattaa pidättäytyä anaaliseksistä. Mikäli oireet kestävät pidempään, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriisi.

”Anna itsellesi ja puolisollesi aikaa tutustua uuteen seksuaalisuuteesi.”

Kun aloitat anaaliseksin uudestaan, aloita varovasti. Voit esimerkiksi pyytää kumppaniasi hyväilemään sinua ensin pienikokoisella dildolla. Anaalisuihkut voivat ärsyttää limakalvoja entistä enemmän, joten vältä niitä ainakin alkuun ennen seksiä. Käytä reilusti liukuvoidetta ja kerro kumppanillesi heti, jos tunnet kipua. Voit kokeilla myös sellaisia asentoja, joissa pääset itse määräämään yhdynnän tahtia ja syvyyttä.

Vaikka seksielämään tulee muutoksia, anna itsellesi ja puolisollesi aikaa tutustua uuteen seksuaalisuuteesi. Muista myös, että sinulla on ammattilaisia apunasi. Voit keskustella urologisi kanssa juuri sinun tarpeistasi ja haasteistasi, ja tarvittaessa voit puhua myös seksuaaliterapeutin kanssa.



Seksuaalisuus

Seksuaalisuus ja parisuhde

Yhteinen vihollinen voi yhdistää, jolloin syöpädiagnoosi saattaa hitsata teitä pariskuntana tiiviimmin yhteen. Diagnoosi voi kuitenkin aiheuttaa sinussa surun, ahdistuksen ja vihankin tunteita. On myös melko yleistä olla kateellinen terveelle puolisolle, koska tämä ei joudu sairastamaan. On tärkeää, että osaat käsitellä negatiivisia tunteita, jotta ne eivät tule sinun ja puolisosi väliin.

Kukaan ei voi tietää, miltä sinusta tuntuu, ellet puhu siitä. Aina ei ole helppoa pukea omia tunteitaan sanoiksi, mutta tulet huomaamaan, että avoin ja luottamuksellinen keskustelu puolison kanssa usein lähentää teitä. Voitte myös harkita puhumista parisuhdeterapeutin kanssa, jos yhteiset haasteet tuntuvat liian suurilta.

Seksielämä muuttuu eturauhassyöpähoitojen jälkeen: erektiokyky saattaa heikentyä, yhdynnän kesto ehkä lyhenee, orgasmin tunne voi olla erilainen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, ettette voi harrastaa seksiä. Kannattaa tutustua avoimin mielin uuteen seksielämään ja tutkia rauhassa, mikä tuottaa mielihyvää. Keskustelemalla puolisosi kanssa voit tuoda huolesi ja toiveesi esille. Voit hyväillä puolisoasi ja ottaa hyväilyä vastaan. Halutessasi voit tutustua apuvälineisiin eli ns. seksileluihin. Mielihyvän ja jopa orgasmin voi saavuttaa myös ilman erektiota.

Jos uuteen tottuminen tuottaa haasteita, voi seksuaaliterapeutti olla tukena. Muista kuitenkin, ettei sinun ole pakko tehdä mitään sellaista, mihin et ole valmis.

Seksuaalisuus ja sinkkuus

Jos elät sinkkuna, on tärkeää, että saat tukea sosiaaliselta verkostoltasi. Puhu avoimesti ystäviesi ja perheenjäsentesi kanssa murheista ja huolista. Sen, että elät yksin, ei tarvitse merkitä, että olet yksinäinen. Halutessasi voit myös pyytää tukea ja keskusteluapua ammattilaisilta. Jos koet tarvitsevasi apua, ota asia puheeksi hoitavan lääkärisi kanssa.

Saatat olla tyytyväinen elämääsi ilman puolisoa. Tämä voi olla oikein hyvä valinta, kunhan itse olet tyytyväinen siihen. Saatat haluta uutta parisuhdetta, mutta ehkä sinua askarruttaa, miten uusi kumppanisi suhtautuu diagnoosisi ja sen aiheuttamiin muutoksiin seksuaalisuudessasi.

On luonnollista empiä uusien haasteiden edessä, olipa syöpädiagnoosi tai ei. Anna itsellesi aikaa tutustua omaan uuteen seksuaalisuutesi ja keskustele urologisi kanssa mahdollisista haasteista. Kun olet jälleen sinut itsesi kanssa, on oikea aika tutustua uuteen kumppaniin.

EM-181832, 05/2026

Löydät lisää tietoa elämästä
eturauhassyövän kanssa sivuiltamme
www.jnjwithme.fi/eturauhassyopa.

Johnson&Johnson

www.innovativemedicine.jnj.com/finland/