

Erectieproblemen

Tijdens en na een behandeling voor prostaatkanker

Deze folder is gemaakt in samenwerking met het Anser Netwerk, en in het bijzonder het Prostaatcentrum Zuidwest Nederland.

Met speciale dank aan de auteurs, oncologieverpleegkundigen **Sally Wildeman** en **Lucrezia Bani**. Hun toewijding en expertise op het gebied van seksualiteit en intimiteit zijn onmisbaar geweest voor het tot stand komen van deze folder.

Ook danken wij dr. Martijn Busstra (uroloog) en Hester Pastoor (psychotherapeut-seksuoloog NVVS) voor hun waardevolle inhoudelijke bijdragen.

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door Ipsen Farmaceutica.

albert
schweitzer

adrz / +

Erasmus MC
University Medical Center Amsterdam
Erasmus

franciscus

MAASSTAD
ZIEKENHUIS
een santeon ziekenhuis
✱

Inleiding

Deze folder legt uit welke gevolgen een behandeling kan hebben voor uw seksleven. Sommige onderwerpen kunnen misschien ongemakkelijk voelen.

Bespreek dit gerust met uw behandelend arts.

Erectieproblemen

Als u prostaatkanker heeft zijn er verschillende behandelingen mogelijk, zoals bestraling, hormoontherapie of een operatie.

Deze behandelingen kunnen invloed hebben op uw seksleven. Welke klachten u kan krijgen, verschilt per behandeling.

U kunt bijvoorbeeld de volgende klachten ervaren:

- U kunt problemen ervaren in het krijgen van een erectie. Dit betekent dat de penis niet of minder stijf wordt.
- U kunt minder zin krijgen in seks.
- U kunt seks anders gaan ervaren dan voor de behandeling.

Niet iedereen krijgt al deze klachten. Bovendien verschillen de klachten per persoon.

Problemen met de erectie komen vaker voor

- Vanaf 50 jaar oud heeft ongeveer 1 op de 3 mannen erectieproblemen¹.
- Sommige medicijnen kunnen ook invloed hebben op de erectie. Bijvoorbeeld medicijnen voor hoge bloeddruk of tegen somberheid.
- Praten met uw partner of zorgverlener kan helpen.
- U staat er niet alleen voor. Veel mensen vinden erectieproblemen moeilijk. Toch vinden de meeste mensen uiteindelijk een manier om ermee om te gaan.
- Soms worden relaties zelfs beter, omdat er meer aandacht komt voor intimiteit op verschillende manieren.

U leest in deze folder waarom sommige mannen problemen met de erectie krijgen. Daarnaast krijgt u advies hoe u hiermee kunt omgaan.

¹ Mark KP, Arenella K, Girard A, et al. *Erectile dysfunction prevalence in the United States: report from the 2021 National Survey of Sexual Wellbeing*. J Sex Med. 2024;21(4):296–303. doi:10.1093/jsxmed/qdae008

Hoe u seks beleeft hangt af van verschillende dingen, zoals:

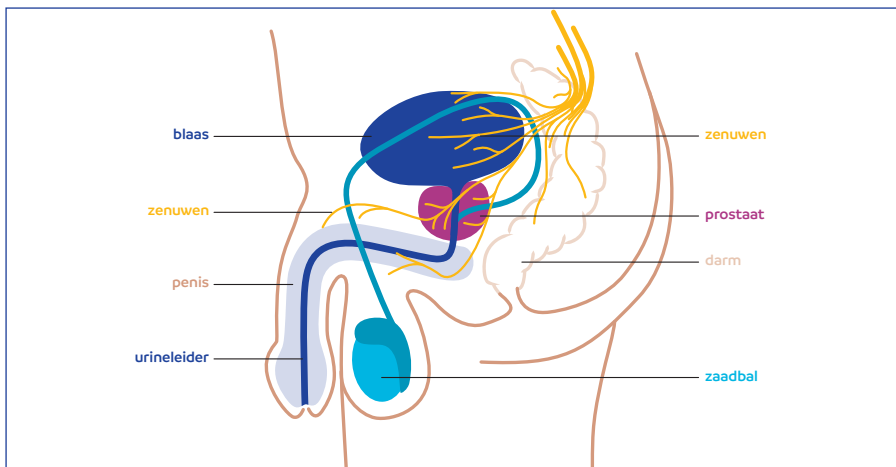
- Uw gezondheid.
- Hormonen.
- Emoties.
- Hoe u zich voelt.
- De relatie met uw eventuele partner.
- Zelfvertrouwen.

Al deze dingen samen bepalen hoe u seks beleeft.

Daarnaast kunnen problemen met de erectie ook invloed hebben op uw seksleven.

De behandeling voor prostaatkanker kan ervoor zorgen dat u niet of minder goed een erectie kunt krijgen.

Rondom de prostaat liggen meerdere zenuwen. Als u opgewonden bent, sturen de zenuwen een signaaltje naar de penis. Er komt dan meer bloed in de penis, waardoor deze groter en stijver wordt. Dit noemen we een erectie.



In deze afbeelding ziet u de prostaat, de lichaamsdelen eromheen en de zenuwen die langs de prostaat lopen.

Tijdens een operatie of bestraling kunnen de zenuwen rondom de prostaat beschadigd raken. Bij hormoontherapie verandert de samenstelling van uw hormonen. Dit kan ook leiden tot problemen met de erectie.

Hieronder leest u welke gevolgen elke behandeling heeft:

1. Bestraling (in- en uitwendig)

De bestraling kan ook gezonde delen rond de prostaat raken. Daardoor kunt u klachten krijgen van uw blaas, zenuwen of darmen. Dit kan invloed hebben op uw seksualiteit.

Ongeveer 1 of 2 jaar na de bestraling kunt u de volgende klachten krijgen:

- Moeite om een erectie te krijgen.
- Minder sperma bij het klaarkomen.

Bij uitwendige bestraling kunt u ook deze klachten krijgen:

- Slijm en bloed bij de ontlasting.
- Natte windjes.
- Diarree.

Bij homoseksuele en biseksuele mannen kan anale seks pijn doen of gevoelig zijn. Dit zal 2 tot 3 maanden na de behandeling afnemen.

2. Hormoontherapie

Na het starten van deze behandeling kunt u al snel de volgende klachten krijgen:

- Minder zin in seks.
- Geen gedachten aan seks hebben.
- Moeite om een erectie te krijgen.
- Een andere beleving van seks.
- Ander gevoel van verbinding met uw partner.

3. Operatie van de prostaat

Bij deze operatie kunnen de zenuwen rondom de prostaat worden verwijderd of beschadigd raken. Na een operatie zijn de erecties meestal zwakker of niet aanwezig.

- Als de zenuwen intact blijven, noemen we het een zenuwsparende operatie. Toch raken de zenuwen door het oprekken tijdens de operatie vaak beschadigd. Herstel van de zenuwen duurt vaak 1 tot 2 jaar.
- Als de zenuwen verwijderd worden, noemen we het een niet-zenuwsparende operatie. Er is dan geen kans meer op voldoende stevige erectie.

Daarnaast kunt u bij een operatie van de prostaat de volgende klachten krijgen:

- Er komt geen sperma bij het klaarkomen.
- Soms komt er een kleine hoeveelheid urine vrij tijdens het klaarkomen.
- Klaarkomen voelt anders of minder intens.
- Klaarkomen kan pijnlijk zijn (dit gaat meestal vanzelf over).
- De penis wordt korter.
- Ook kunt u stressincontinentie ervaren. Dit betekent dat u per ongeluk urine verliest als er druk op uw buik komt, bijvoorbeeld bij hoesten, lachen of tillen.
- Homoseksuele en biseksuele mannen voelen bij anale seks niet meer de prostaat. Daardoor wordt het gevoel van seks anders. Het gevoel van een orgasme blijft wel aanwezig.

Adviezen na een prostaatkankerbehandeling wanneer u problemen heeft met de erectie

Adviezen na een zenuwsparende operatie of bestraling

Direct na uw prostaatkankerbehandeling bent u vaak nog niet bezig met uw seksleven. Dit komt bijvoorbeeld door incontinentie, onzekerheid over de kanker of stress over uw uitslagen.

Toch zal uw zorgverlener naar uw seksleven vragen. Het is goed om dit onderwerp met uw partner of met uw zorgverlener te blijven bespreken.

Heeft u na de operatie:

- Nog geen zwelling in uw penis?
- Moeite met een erectie krijgen?
- Te weinig erectie voor penetratie of masturbatie?

Lees dan onderstaande adviezen:

- U kunt erectiepillen gebruiken. Dit zijn medicijnen die u helpen bij het krijgen van een erectie. Uw uroloog of huisarts kan u helpen met het kiezen van de juiste erectiepillen.

Er zijn drie soorten pillen voor erecties:

- o (Sildenafil) Viagra
 - o (Tadalafil) Cialis
 - o (Vardenafil) Levitra
- De erectiepillen werken niet meteen vanzelf. U moet wel eerst zin in seks hebben, of masturberen. Pas dan gaan de pillen werken.
 - Begin met één doosje (6 stuks). Kijk eerst of het goed werkt, dan kunt u altijd nog meer krijgen of uw dosering aanpassen. Als u nog geen of weinig zwelling heeft in uw penis, dan kunt u andere hulpmiddelen overwegen.
 - De erectiepillen worden niet vergoed door de zorgverzekeraar.

Adviezen na een niet-zenuwsparende operatie of hormoontherapie

Lees dan onderstaande adviezen:

- Gebruik een vacuümpomp. Dit is een plastic buis die u om de penis doet. Door te pompen, wordt er bloed in de penis gezogen. U kunt hiermee een erectie krijgen. Daarnaast verbetert het ook de doorbloeding van de penis. De zwellichamen in de penis moeten soepel blijven en niet hard of stug worden door littekens.
- De vacuümpomp zorgt dat u geen of minder littekens krijgt. Daarnaast helpt het ook om de lengte van uw penis te behouden.
- U kunt 6 weken na de operatie starten met de vacuümpomp. Gebruik de pomp 2 minuten en herhaal dit 5 keer met ongeveer 1 minuut tussen elke poging. Dit kunt u 2 tot 3 keer per week doen.

Tip! Neem de gebruiksaanwijzing van uw vacuümpomp goed door.

Tip! Als de penis eenmaal stijf is, kunt u een penisring omdoen. Die zorgt ervoor dat de penis stijf blijft. Bovendien verliest u dan ook geen urine bij het klaarkomen. De penisring moet u na 30 minuten weer afdoen.

Tip! U kunt ook een condoom gebruiken om urine op te vangen.

Tip! Een goedkope pomp heeft meestal geen penisring en werkt minder goed. Een medische vacuümpomp werkt meestal beter. De vacuümpomp wordt niet vergoed door zorgverzekeraars.

Tip! Veel mannen vinden het lastig om hulpmiddelen te gebruiken. Oefen in het begin elke dag met uw vacuümpomp. Koppel dit nog niet aan seks met uw partner. Zo raakt u er rustig aan gewend. De drempel om de vacuümpomp te gebruiken wordt dan lager.

OF

- U kunt ook zelfinjectie gebruiken om de penis stijf te maken. U spuit dan met een dunne naald een medicijn in de penis. Dit medicijn zorgt ervoor dat er meer bloed naar de penis stroomt.
- De uroloog of de verpleegkundige kan u uitleggen hoe de zelfinjectie werkt.
- De vaak gebruikte medicatie voor zelfinjectie is:
 - o Androskat
- Vraag aan uw zorgverzekeraar of deze medicatie wordt vergoed.
- De medicatie kan ook effect hebben als u op dat moment geen zin in seks heeft of als u last heeft van faalangst.

OF

- U kunt een erectieprothese laten plaatsen. Dit is een prothese die in de penis wordt geplaatst. Die prothese kan stijf en slap worden. Zo kunt u zelf bepalen wanneer u een erectie krijgt.
- De prothese wordt geplaatst met een operatie aan de penis. Uw uroloog verwijst u hiervoor naar een expertisecentrum.

Er zijn twee opties voor de prothese:

Optie 1: Een opblaasbare erectieprothese

Deze prothese bestaat uit drie delen:

- 1) Een pomp in de balzak.
- 2) Een reservoir met water in de buik.
- 3) Een plastic buisje in de penis.

Als u in de pomp knijpt, loopt er water vanuit de buik naar het buisje in de penis. Hierdoor ontstaat er een erectie.

Optie 2: Een buigbare erectieprothese

Deze prothese bestaat uit twee kunststof staafjes die in de penis worden geplaatst. Als u een erectie wilt, kunt u de penis zelf ombuigen. Daarna kunt u de penis ook weer zelf terugbuigen.

Let op!

We raden aan om eerst de andere hulpmiddelen te proberen. Pas daarna is een erectieprothese een goede optie. Daarnaast kunt u met een prothese geen spontane erectie meer krijgen.

Heeft u vragen over de vacuümpomp, zelfinjectie of de erectieprothese? Dan kunt u altijd contact opnemen met uw uroloog, verpleegkundig specialist of huisarts.

Een seksuoloog kan u helpen met vragen over uw seksleven

Een seksuoloog is een zorgverlener die gespecialiseerd is in problemen rondom seks.

De seksuoloog kan u helpen bij verschillende onderwerpen.

Bijvoorbeeld:

- U bent bang dat u geen erectie kunt krijgen, en door de angst wordt het nog moeilijker om een erectie te krijgen.
- U voelt zich minder mannelijk door problemen met de erectie.
- Hoe u zelf beter kunt omgaan met de problemen rondom de erectie.
- Hoe u uw seksleven met uw partner anders kunt beleven.
- Hoe u nog steeds plezier met elkaar kunt hebben zonder een erectie.

Wilt u een afspraak maken bij de seksuoloog? Dan heeft u een verwijzing van de uroloog nodig.

Een seksuoloog buiten het ziekenhuis wordt vaak niet vergoed door de zorgverzekeraar.

Let op!

- Na een behandeling van de prostaat is uw erectie vrijwel nooit meer hetzelfde als daarvoor. Vooral niet als de zenuwen beschadigd raken na een operatie.
- Masturberen kan ook met een slappe penis. U kunt dan ook een orgasme krijgen.
- Intiem zijn is meer dan alleen seks. Het kan ook betekenen: knuffelen, zoenen, elkaar aanraken, elkaar opwinden met de hand of mond, en masturberen.
- Wacht niet te lang met het behandelen van erectieproblemen. Als u lang wacht, kan het juist moeilijker worden om de erectie te verbeteren. Zelfinjectie werkt dan minder goed doordat er meer littekens zijn ontstaan.
- Een erectieprothese moet binnen 1,5 tot 2 jaar na de operatie geplaatst worden. Dit heeft te maken met het ontstaan van littekens.
- Blijft u toch minder zin in seks houden? Bespreek dit dan met uw uroloog. Die kan extra onderzoek doen naar de oorzaken.

Meer informatie?

Wilt u meer lezen over wat u kunt verwachten tijdens en na de behandeling? Bekijk dan de onderstaande websites:

- <https://sickandsex.nl/>
- www.kanker.nl/kankersoorten/prostaatkanker/gevolgen/seks-en-intimiteit-bij-prostaatkanker
- www.nvvs.info/clienten/zoek-een-seksuoloog
- <https://prostaatkankerstichting.nl/leven-met-prostaatkanker/gevolgen-van-prostaatkanker/seksualiteit/>



Podcast
*'seks in de
spreekkamer'*



Animatievideo's
*over seksualiteit
en intimiteit*

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?

U kunt contact opnemen met:

NAAM

FUNCTIE

E-MAILADRES

TELEFOONNUMMER

OF

NAAM

FUNCTIE

E-MAILADRES

TELEFOONNUMMER

