



AKTIV MED KREFT: Arild Granerud fikk kreft i prostata for åtte år siden. Livet hans er endret, men han prøver... mer

Ny rapport: Slik blir sexlivet etter prostatakraft



For Arild (64) ble livet dramatisk endret etter at han fikk prostatakraft. Nå viser en ny rapport hvordan det går med sexlivet og vannlatingen hos norske menn med diagnosen.

Av ANNE BERGSENG

Oppdatert for mindre enn 30 minutter siden

Sexologen gir gode råd til hva du selv kan gjøre for å bevare seksualiteten til tross for sykdommen.

– Jeg merket først at urineringen var annerledes, og siden jeg er sykepleier i bunnen, skjønnte jeg at her var det noe galt, og som jeg ikke likte.

For åtte år siden fikk Arild Granerud fra Ottestad utenfor Hamar kreft i prostata.

Han kom seg raskt til lege, og fikk tatt en PSA-test, (prostata spesifikt antigen) som er en del av en prostatautredning. PSA-konsentrasjonen i blodet øker som regel ved kreft.

– Det viste seg at PSA-verdien var på rundt 60. Her var det ingen tvil om at det var kreft. Jeg ble selvsagt nervøs med tanke på hva som ville skje, og om jeg kom til å overleve. Og hvis jeg overlevde, hvordan ville livet mitt bli etterpå?





NOE VAR GALT: Arild Granerud er tidligere professor i psykis... mer

Noen måneder senere ble han operert med robotkirurgi ved Aker sykehus. Arild var klar over at dette kunne få alvorlige følger for ham på flere måter, og også for sexlivet.

– Jeg visste at det kunne gå «åt skogen», og det gjorde det. Det vil jeg si har vært veldig vanskelig. Kona og jeg har forsøkt ulike måter for å få det til å fungere.

Den tidligere professoren i psykisk helsearbeid ved Høgskolen i Innlandet er nå uførepensjonist som en følge av kreftsykdommen.

I tillegg til svekket seksualfunksjon, har Arild også opplevd andre bivirkninger etter ulike behandlinger.

Les mer om hans og konas sterke historie lenger ned i artikkelen.

Unik rapport

Symptomer på prostatakraft

VIS MER ▾

Prostatakraft er den vanligste kreftformen i Norge. Totalt ble 4878 personer, omtrent halvparten av dem under 70 år, diagnostisert med prostatakraft i fjor, viser tall fra [Kreftregisteret](#). 926 menn døde av prostatakraft i Norge i 2018, ifølge Dødsårsaksregisteret.

Problemer med ereksjon og urinlekkasjer er kjente bivirkninger etter prostataoperasjoner, men hvor omfattende dette er for den enkelte, har til nå ikke vært dokumentert her i landet.

Nå viser en ny unik rapport basert på pasientenes egne opplevelser at bivirkningene er store for svært mange.



NY RAPPORT: Krefregisteret og direktør Giske Ursin har tat... mer

– Ett år etter diagnose var scoren for seksualfunksjon mer enn halvert for de opererte, sier Giske Ursin, direktør for Krefregisteret.

Dette kommer frem i [årsrapporten fra Nasjonalt kvalitetsregister for prostatakraft](#).

Funnene stammer fra et pilotprosjekt som Kreftregisteret har hatt siden 2017, hvor alle nylig diagnostiserte prostatakraftpasienter og en kontrollgruppe bestående av menn som ikke har prostatakraft, er blitt invitert til forskningsprosjektet «Spørreundersøkelse om menns helse».

Spørreskjemaet dreier seg om helse, allmenntilstand og livskvalitet i tillegg til symptomer og tilstander som man ser oftere hos dem som er behandlet for prostatakraft.

Ved å koble på data om for eksempel alder og behandling, kan man se om enkelte pasientgrupper er mer sårbare for spesifikke seneffekter enn andre.

LES OGSÅ

Ny forskning: Dette kan halvere risikoen for prostatakraft



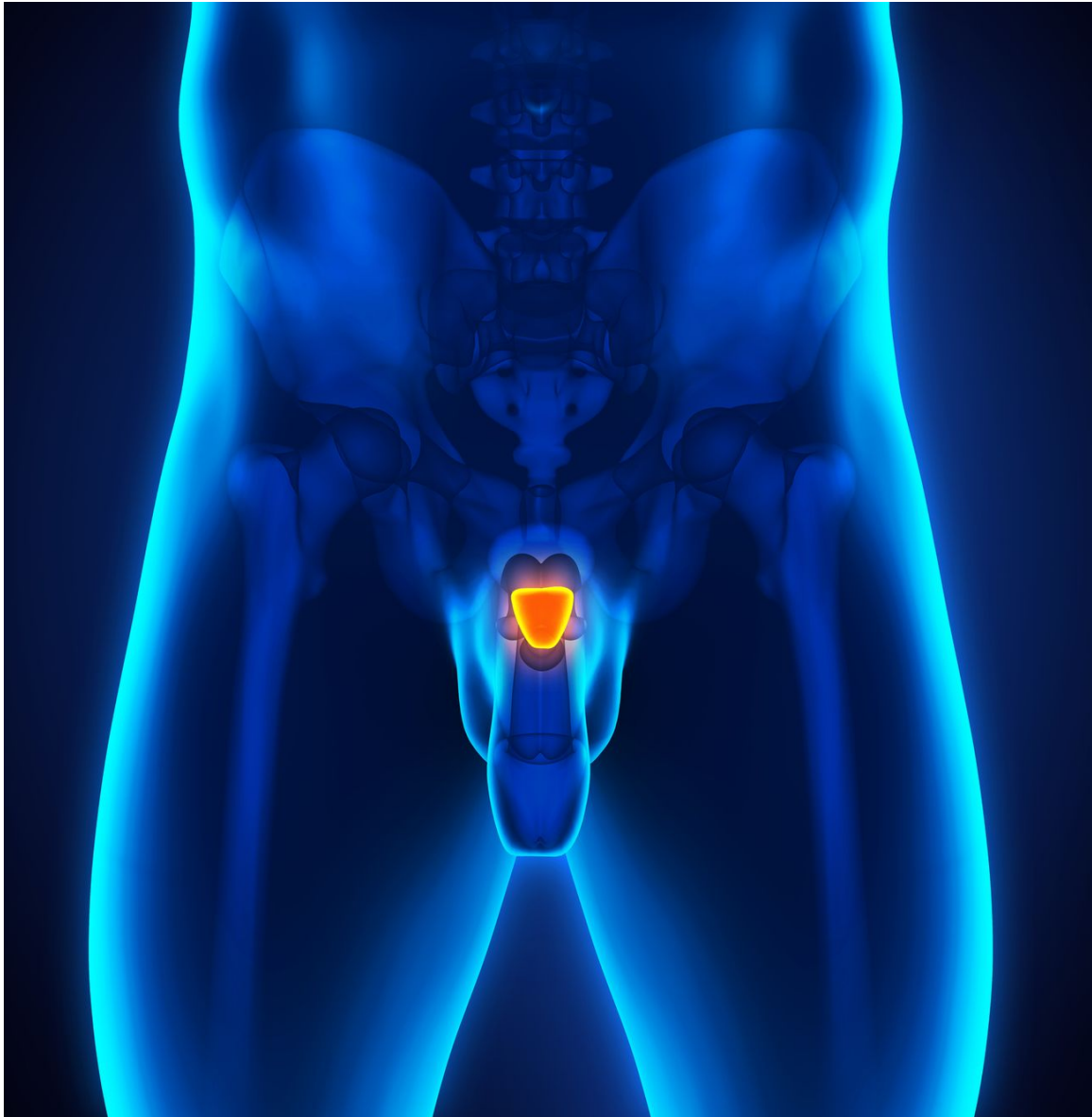
Store forskjeller

Når det gjelder generell helse og livskvalitet, kan man sammenligne pasientene med kontrollgruppen.

I disse analysene har rundt 4350 menn med og uten kreft bidratt med sine erfaringer, og rundt 700 av dem var operert med såkalt radikal prostatektomi.

Tidlige resultater fra undersøkelsen viser at menn jevnt over scorer høyt på hvordan de anser egen helse og livskvalitet. Dette gjelder både før behandling og ett år senere.





PROSTATA: Her er et 3D-bilde av prostatakjertelen. Denne k... mer

Rapporten viser derimot store forskjeller mellom ulike behandlinger, som operasjon, strålebehandling og såkalt aktiv overvåkning.

Dette er de tre primære behandlingsformene for prostatakreft her i landet.

Aktiv overvåkning tilbys personer med en lavrisiko prostatakreft, hvor man tar jevnlig blod- og vevsprøver. Ifølge [Helsedirektoratets handlingsprogram](#) er aktiv overvåkning et godt alternativ for pasienter med lavrisiko prostatakreft.

Forskjellene var spesielt markante for seksualfunksjon. Men også

urinlekkasje rammet i markert grad opererte pasienter, mens menn på aktiv overvåkning ikke opplevde noe mer av dette.

I tillegg avdekker rapporten noe som muligens er lite kjent fra før, nemlig at strålebehandling kan føre til problemer med tarmfunksjonen.

Det er første gang at fagmiljøet har kartlagt pasientenes egenopplevde seksualfunksjon på denne måten.

Blant de opererte lå den gjennomsnittlige scoren for seksualfunksjon før operasjonen på 66 på en skala fra 0 til 100. Ett år etter operasjon hadde den sunket til rundt 33, som er en halvering.

For pasienter som fikk strålebehandling, ble også seksualfunksjonen omtrent halvert, fra en score på 40 før stråling, til en score på 19 ett år etter. For pasienter på aktiv overvåkning, endret derimot seksualfunksjonen seg nærmest ikke, med en score på 65,4 før overvåkningen startet, og til en score på 64,8 etter ett år.

Mange fikk også problemer med urinlekkasje. Pasienter som ble operert, gikk fra en score på 93 før operasjon, til 72 ett år etter. For personer som fikk strålebehandling eller som gikk på aktiv overvåkning, var det mindre endringer.

LES OGSÅ

Ny prostata-metode hjalp NRK-veteran Roald Øyen (77)

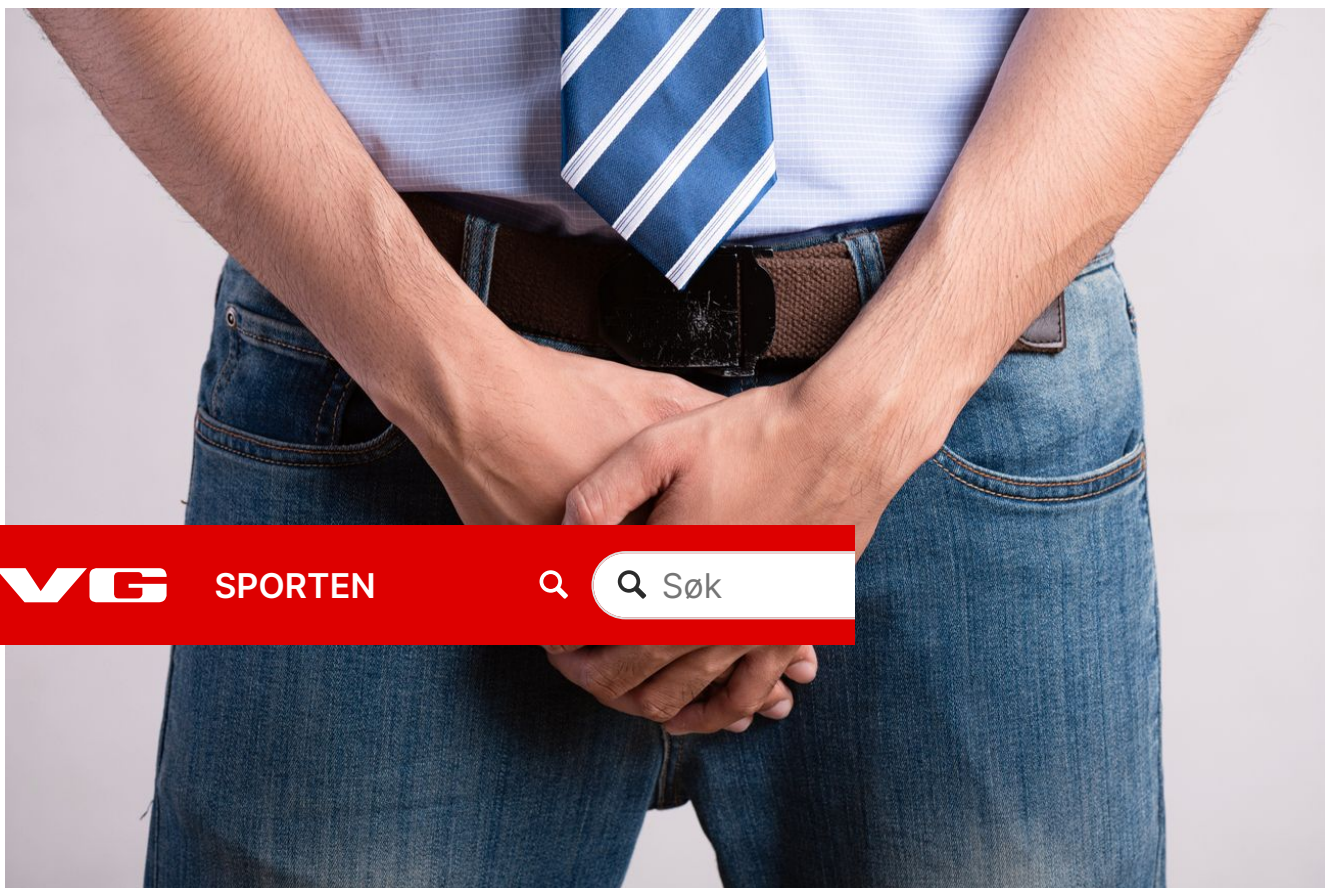


Flere på aktiv overvåkning

– Dette er viktig kunnskap som vil følges over tid, og det er også vesentlig at vi kan sammenligne resultatene fra de ulike sykehusene. På den måten kan man diskutere hva eventuelle forskjeller skyldes, og om de er akseptable, sier Giske Ursin.

Hun mener dette er spesielt viktig for nettopp prostatakreft, hvor det ligger nøye vurderinger til grunn.

– Man har alltid et ønske om å få fjernet hele kreftsvulsten med stor nok margin, men det kan være en avveining med tanke på å bevare sentrale funksjoner, og dette kan være komplisert.



VG

SPORTEN



Søk

KREFT I PROSTATA: Prostatakreft er den vanligste kreftform... mer

Langt færre menn har generelt blitt operert de siste årene. I fjor ble totalt 1820 menn med prostatakreft operert.

Pilotprosjektet hos Kreftregisteret med registreringen av livskvaliteten til menn med prostatakreft vil nå utvides til å gjelde også andre kreftsykdommer. Fra i høst blir informasjon om helse og livskvalitet fra pasientene selv nå en fast del av kreftregistreringen.

Ursin tror at innsamling av pasientrapporterte data i Kreftregisteret vil

kunne bidra til en mer skånsom kreftbehandling i fremtiden.

– Vi ønsker at disse dataene skal bli brukt til forskning på kreft og forbedring av helsetjenesten. Vi har mange gode data om kreftstadier og hvilken behandling pasientene får, men for å lære mer om hvordan livet etter, eller med, kreften blir, så er vi helt avhengige av at pasientene selv formidler det til oss. Dette kan vi ikke lese oss til ut fra registerdataene vi har i dag, sier Ursin.

De to første befolkningsundersøkelsene retter seg spesielt mot prostatakreft- og brystkreftpasienter. Dette er de to største kreftformene hos henholdsvis menn og kvinner, med til sammen ca. 8500 nye tilfeller årlig.

Så skal flere kreftformer følge på, og i løpet av de kommende månedene får også personer med tarmkreft, lungekreft og melanom egne spørreskjema, og etter hvert også de med livmorhalskreft og lymfekreft.

Befolkningsundersøkelsene vil være elektroniske, og det er de som er aktive brukere av Helsenorge.no eller har en offisiell digital postkasse (Digipost eller eboks) som blir invitert.

LES OGSÅ

Prostata-dietten



Høy PSA-verdi

Arild Granerud (64) var 56 år gammel da han for åtte år siden fikk prostatakreft, forteller han på telefon fra Finland. Her befinner han seg for tiden sammen med sin finske kone Libbe Sumelius (67).

STØTTE AV KONA: Arild Granerud fikk prostatakraft for åtte ... mer

De har tre barn hver, og til sammen 13 barnebarn. Siden Libbe er finsk, er de mye i Finland, og har også et sommerhus ved kysten i Åbo.

I tillegg til at han ble bekymret over den høye PSA-verdien som ble oppdaget den gangen, ble han også forbannet, fordi han mener han burde ha fått målt PSA jevnlig hos fastlegen.

– Hvis kreften hadde vært oppdaget tidligere, kunne muligens en del av bivirkningene etter kreften vært unngått.

Han hadde aldri tidligere fått målt PSA-verdien. Arild mener også at den såkalt Stockholm 3-testen også burde innføres i Norge, noe han mener ville gjøre målingene enklere og bedre.

Dette er en nyere test, utviklet ved Karolinska institutet, som skal kunne gi et sikrere svar på om pasienten har prostatakraft. Testen benyttes enkelte steder i landet som del av et forskningsprosjekt.

– Det er så mange menn som lider av dette, og ikke minst som dør. Så jeg mener bedre testing må til.

Nå er det syv og et halvt år siden Arild ble operert.

– De fjernet hele prostata, og en del rundt også. Det var der nervene til det seksuelle gikk fløyten.

Arild forteller at det var underlig å gå inn på sykehuset og føle seg frisk og fin, og å gå ut derfra tre dager etter og føle seg veldig syk. Han hadde kateter, en del sår på magen, og var utkjørt etter operasjonen.

LES OGSÅ

Norsk forskning: Selv liten vektoppgang øker kreftrisikoen



Urinlekkasje

Han kom seg gradvis til hektene, men fikk store problemer med urinlekkasje, selv om han trente bekkenmusklene så godt han kunne.

– Dette var svært hemmende både sosialt og for min livskvalitet. Jeg brukte store bleier og det kjentes nedverdiggende. Å arbeide som akademiker, ha forelesninger og være aktiv var utfordrende.

Det samme var fysisk aktivitet og sosiale sammenhenger der det gjerne serveres vin og andre drikkevarer. Da økte lekkasjene.

Dette ble heldigvis fanget opp på kontroll seks måneder etter fjerningen av prostataen.

PROBLEMER: Arild Granerud har opplevd senvirkninger av kr... mer

Det er flere typer operasjoner som kan fjerne eller dempe urinlekkasje hos menn. Etter tester og undersøkelser, ble det i Arilds tilfelle bestemt å operere inn en såkalt AMS800. Dette er det mest brukte implantatet i Norge, og er en protese som består av en ring rundt urinrøret, en trykkregulerende ballong og en liten pumpe i pungen som pasienten betjener selv. For å late vannet trykker man på pumpen i pungen.

– Det var ingen liten operasjon, men resultatet gjorde at jeg gjerne sto ut med de plagene.

Plutselig var alt så godt som vanlig. 90 prosent av urinlekkasjen forsvant.

– Nå bruker jeg kun et lite innlegg i døgnet. Det kan komme noen dråper ved fysiske anstrengelser, hosting eller når jeg reiser meg. Jeg går på wc når jeg behøver det, to trykk på pumpen, så går det som naturen vil, og jeg er klar for nye eventyr. Nå går jeg i svømmehaller og på badestranden og i badstue og føler meg trygg. Jeg er godt fornøyd med den «kranen» og føler meg mye friere sosialt.

LES OGSÅ

Ny forskning: Slik kan du forebygge kreft



Pumpe fungerte

Når det gjelder følgene en operasjon kunne få for sexlivet, visste han at det kunne gå galt.

– Jeg savnet at det var en sexolog som kunne gi meg ordentlige svar på det jeg lurte på. Vi fikk riktignok noe informasjon, men det var så tett på operasjonen at det følte som helt feil tidspunkt.

Arild har forsøkt både legemidler og vakuumpumpe.

– Pumpen hjalp, så jeg kunne få reisning og vi kunne ha et seksualliv en periode.

Vi fikk det til ganske bra. Det er ikke så lett å snakke om sånt, men for meg fungerte pumpen godt.

SAMLIV: Arild Granerud og Libbe Sumelius har gjort en stor i... mer

Medikamentene fikk han ikke stort utbytte av.

– Den seksuelle opplevelsen som mann blir uansett annerledes. Det er klart det spiller en rolle, for seksuallivet er en viktig del av livet og ekteskapet. Som kona mi sier, så gikk dette også utover henne i stor grad.

Tre-fire år etter operasjonen, begynte PSA-verdien å øke igjen. Denne gangen forsøkte legene å gjøre Arild kreftfri gjennom strålebehandling.

– Det var en stor påkjenning for kroppen, og denne gangen gikk det også utover tarmfunksjonen, men heldigvis fikk jeg ikke store plager med dette. Da PSA-verdien gikk ned igjen, var jeg lykkelig en stund, men før hver måling hver tredje eller fjerde måned, er det alltid spennende. Jeg kjenner det i magen før jeg skal ta den blodprøven, hva vil den vise?

For rundt et år siden begynte PSA-verdien å stige enda en gang.

LES OGSÅ

Øyvinds 10 livsstrategier



Hormonbehandling

– Siden det nå ikke finnes helbredende behandling for meg, prøver man å

holde kreftcellene i sjakk med hormonbehandling. Det har jeg gått på i omtrent et år, og da startet et nytt kapittel, med nye lite hyggelige bivirkninger og følger for livet mitt.

Arild forklarer at kreftcellene er avhengige av testosteron for å dele seg, og at hormonbehandlingen blant annet går ut på å fjerne alt av testosteron i kroppen. Det hjalp på PSA-verdien, men har også gått utover livskvaliteten hans. Blant annet sover han dårlig om natten, noe som går utover energien på dagtid.

TRIVES PÅ TUR: Arild Granerud og Libbe Sumelius synes livs... mer

– En ting er at når man tar bort testosteron, så kommer også vi menn i en form for overgangsalder med hetetokter. En annen veldig kjedelig bivirkning er at den seksuelle følelsen fjernes. Jeg tenker ikke lenger på sex, jeg har rett og slett ikke det behovet lenger. Det er et stort savn for

meg, og det er vel så stort for kona.

For kona Libbe Sumelius har det også fått konsekvenser.

– Jeg vil si at vi en stund fikk det bra til med seksuallivet, til tross for kreften til Arild, og det er takket være at vi har våget å være så åpne med hverandre, og fordi han har vært villig til å ta i bruk nye hjelpemidler. Det var veldig bra at han hadde lyst. Det som nå er besværlig for oss begge er at han nå har mistet den evnen. Jeg synes det føles veldig rart at han ikke lenger har lyst på meg. Det tar tid å venne seg til det. Likevel er det viktigste at han fremdeles har energi og pågangsmot, sier hun.

Paret forteller sin historie fordi de synes det er viktig med åpenhet. Forhåpentlig kan noen andre ha nytte av å høre om deres erfaringer.

Libbe etterlyser bedre oppfølging også for partnerne til menn med prostatakreft.

– Det kunne ha bedret livskvaliteten om alle fikk innkalling til en sexolog et halvt til ett år etter operasjonen.

LES OGSÅ

Tarjeis eksperiment



Likeperson

Kreftbehandlingen har også ført til at Arild har vanskeligere for å konsentrere seg, og at han har mindre energi. Derfor er han nå uførepensjonist.

– Det er også krevende for meg psykisk å vite at kreften er uhelbredelig. Da blir lysten til å jobbe mindre, og det blir viktigere å prioritere familien, å være fri til å gjøre hva jeg vil, og å være mer på hytta i den finske

skjærgården.

Han har også lyst til å bruke tiden til å reise mer, noe som foreløpig ikke lar seg gjøre grunnet pandemien.

PÅ BRYGGA: Her er Arild Granerud og Libbe Sumelius på hyt... mer

Selv er Arild [likeperson for Prostatakreftforeningen \(PROFO\)](#), hvor han deler sine erfaringer med andre. Dette tilbudet bygger på et nettverk av frivillige som ønsker å bruke sine egne erfaringer til å hjelpe andre som er i en situasjon som de selv har vært i. Likepersonsarbeidet er en av foreningens viktigste oppgaver.

– Etter at jeg var operert savnet jeg å snakke med noen som hadde opplevd det samme, og som kunne snakke om ting med en annen innfallsvinkel enn helsepersonell. Det føles mer naturlig å snakke om seksuelle problemer og

lekkasjer med en som selv har opplevd det.

For ham er Profo blitt en viktig del av hverdagen.

– Det at noen arbeider både med å bedre behandling og tilbud er viktig. Vel så viktig er det å lage møteplasser for oss menn der vi kan snakke om våre utfordringer og bekymringer.

Libbe mener det kan være en god idé om også partnerne fikk snakke med en likeperson.

Arild forteller at han prøver å ha et så godt liv som mulig.

– Men det er klart jeg har mistet en del, som jeg synes er altfor tidlig, og da tenker jeg først og fremst på det seksuelle.

LES OGSÅ

Syv nordmenn forteller: Slik er vårt dårlige sexliv



De fleste opplever svekkelse

Erik Skaaheim Haug er urolog ved Sykehuset i Vestfold og leder i fagrådet for Prostatakreftregisteret.

Han mener det nye pilotprosjektet for å avdekke livskvalitet etter prostatakreft gir en mulighet til å vite direkte hva pasientene opplever rundt kreftdiagnose og behandling uten at det fortolkes av helsepersonell.

– Erfaring tilsier at pasientene både tenderer til å ville «please» legen sin, og at leger tenderer til å være mer positive når de skal vurdere pasientenes tilfredshet med en behandling. Det er likevel en svakhet at svarprosenten ikke er nær 100 prosent, fordi det da er en risiko for at det er de som er veldig fornøyde eller misfornøyde som svarer. Gevinsten er uansett at vi bedre kan informere kommende pasienter om hva de kan vente seg.

– **Rapporten viser at personer som er operert, får sin seksualfunksjon halvert. Vil dette funnet kunne virke skremmende på fremtidige pasienter?**

– Pasientene er ofte i en alder der seksuallivet avtar på grunn av aldring, sykdom og redusert lyst, og behandlingen kan ofte være det som avslutter det. Både nerveskader ved kirurgi og hormonbehandling ved stråling svekker ereksjonen og lysten, slik at dette er som forventet. Nervesparing

ved kirurgi kan til en viss grad redusere ereksjonsproblemene, men de aller fleste opplever en umiddelbar svekkelse. Med stimulering kan ereksjonen imidlertid forbedres over år etter en operasjon. Pasientene er ofte så skremt av en kreftdiagnose at de aksepterer denne risikoen, men må ta innover seg bivirkningen i etterkant. Men vi opplever også at informasjonen om dette påvirker behandlingsvalget for noen.

Haug peker på at prostatakreft har en median overlevelse på nesten 15 år, slik at det er få som har risiko for umiddelbar død.

- Vi hører stadig om pasienter som velger å reise til utlandet og betale for behandling privat, fordi de mener enkelte klinikker kan vise til bedre resultater. Får pasientene den beste behandlingen her i landet, eller kan det være noe å hente på å søke seg ut?

- Ved siden av å være et helsetilbud, er behandling av prostatakreft også et betydelig kommersielt marked internasjonalt, og mye av markedsføringen bærer også preg av det. I vårt nasjonale register ser vi at det i liten grad er forskjell i resultater når vi tar hensyn til forskjeller i utgangspunkt. På samme måte som vi ser at strålebehandlede pasienter har dårligere seksualfunksjon ved diagnose fordi der er eldre enn opererte, vet vi at pasienter som søker privat helsehjelp ofte er yngre og mer ressurssterke. De vil derfor oftest også oppnå bedre resultater enn gjennomsnittet, også om de behandles ved norske sykehus. Norske avdelinger er underlagt mål for kvalitet, og selv om det kan være små variasjoner fra år til år, viser kvalitetsregisteret at norske pasienter får god behandling ved lokalt sykehus. Med utstrakt bruk av MR i dedikerte prostatasentre har norske menn et tilbud på internasjonalt nivå som de trygt kan velge.

LES OGSÅ

Kreft-kameratene



Gir råd om sex etter kreft

En av syv menn får prostatakreft. Likevel er det for mange vanskelig å snakke om hvordan kreftbehandlingen kan påvirke samlivet. Det er viktig at livet blir godt etter kreftbehandling. Det gjelder også seksuallivet, mener sexolog og kreftsykepleier Randi Gjessing.

SEXOLOG: Randi Gjessing er kreftsykepleier og sexolog. He... mer

Hun har jobbet med kreft i 30 år, og er ansatt som sexolog og kreftsykepleier ved urologisk avdeling på Ahus. Der gir hun samtaler om seksuell rehabilitering etter kreftbehandling, i hovedsak til

prostatakreftpasienter.

– Overlevelse er selvsagt det viktigste, og for noen år tilbake var det det det handlet om. I dag blir langt flere pasienter friske, og da ønsker man seg tilbake til det gode liv, som inkluderer et godt sexliv, sier hun.

Pasienter som blir operert for prostatakreft på Ahus får tilbud om en time hos Gjessing, hvor de fleste har med seg partneren. Dette har variert litt nå under pandemien.

Her får de tilbud om å få opplæring i hvordan de best kan trene opp sin ereksjonsevne.

– Det er ikke slik at «one size fits all». Er mannen forholdsvis ung og sprek og har hatt god ereksjon tidligere, er det lettere å trene seg opp, enn hvis han har slitt med ereksjon også tidligere. Røyking, overvekt og andre sykdommer kan også spille inn på ereksjonsevnen.

Treningen foregår ved å ta i bruk en vakuumpumpe som hjelper til med å få blodsirkulasjon til svampegemet i penis. Bedringen kan komme over flere år, men det er lettere å få resultater om man starter rehabiliteringen kort tid etter operasjonen.

– Det er som med andre kroppsdeler, de må holdes ved like, påpeker Gjessing.

LES OGSÅ

Dette øker risikoen for impotens



Snakker om tapet

Hun forteller at mennene hun møter er overraskende åpne og gode til å snakke om et tema som for de fleste er ømtålig.

– Det kan være ganske tøft å få beskjed om at det ser dårlig ut for ereksjonsevnenene deres, og mange har behov for å komme til jevnlig samtaler for å snakke om det tapet det oppleves som.

TØFT: Mange kreftpasienter opplever det som tøft å miste e... mer

Gjessing er opptatt av å formidle at det kan være mye mellom «null og knull» og at det er mange menn som ødelegger sitt kjæresteforhold fordi de er så opptatt av å få ereksjon at de trekker seg unna all nærhet for å slippe å komme i en situasjon hvor de ikke får ereksjon.

Partneren kan ofte si at det de savner ikke nødvendigvis er selve samleiet, men intimiteten og nærheten.

– Det er viktig å få frem at menn kan få orgasme selv om de ikke har ereksjon. Den nerveskaden noen får etter en operasjon, er ikke den samme nerven som styrer orgasmen, sier Gjessing.

Noe annet som også spiller inn for mange, er urinlekkasje.

– Det er ikke veldig hyggelig for voksne mennesker å tisse på seg, og det gjør noe med selvfølelsen, og man føler seg ikke veldig sexy. Mange

partnere sier også at de ikke orker urin i sengen, og at de ikke tenner på en mann med bleie.

Gjessing sier det da er viktig at man sørger for å tømme blæren godt på forhånd, i tillegg til at man trener opp bekkenbunnen.

– Min erfaring er at samtaler om disse temaene gjør at mange par lærer å kjenne hverandre på nytt, og etter hvert finner andre former for intimitet og nærhet.

LES OGSÅ

Ny studie: Bedre potens med prostataoperasjon i Tyskland



Forebyggende tips for et godt sexliv

GODE RÅD: Sexologen gir råd for et godt sexliv. Det er viktig... mer

Før kreftbehandling er det ting man kan tenke over for å bedre sjansene for

et godt seksualliv i tiden etterpå:

- Det er sammenheng med hvor god helse man har generelt, og hvor god seksuell funksjon man har.
- De som ikke røyker har bedre ereksjon.
- Det er en fordel ikke å være for overvektig. Både med tanke på testosteronenes virkning på ereksjonen, men også fordi fett på magen kan hindre blodtilstrømning til penis.
- Snakk med partneren din om hva som er viktig i tiden fremover.
- Det er lurt å gjøre knipeøvelser for å forebygge urinlekkasje. Noen sier sex kan bli litt vanskeligere om man ikke har kontroll på urinen.

Tiltak for å bedre ereksjonen for pasienter med prostatakreft

Vakuumpumpe: Kan brukes dersom man fortsatt har en viss grad av ereksjon. Dekkes av Nav. Bør brukes jevnlig, som erstatning for morgenereksjoner.

PDE5-hemmer: Felles betegnelse på medisiner som gir ereksjon. En daglig dose på 5 mg Cialis i noen måneder etter behandling er anbefalt for dem som har råd. Det koster ca. 800 kroner i måneden.

Sprøyte i penis: Koster rundt 200 kroner, og settes før forventet samleie. For at det skal fungere normalt, må mannen også ha lyst.

(Kilde: Randi Gjessing, sexolog og kreftsykepleier)

Publisert: 27.10.20 kl. 08:09

Oppdatert: 27.10.20 kl. 08:30

MER OM

Kreftbehandling

Prostatakreft

Kreft

studier

Sex

Stråling

Overgangsalder

FLERE ARTIKLER



Covid-19: Slik forandrer viruset smaks- og luktesansen



Arvelige sykdommer: Slik kan du minske risikoen



Mari og mirakelhåpet



Overgangsalderen: Hvor trygt er hormonterapi?

Åpner for ny coronamedisin - men anbefaler ikke bruk

VINN GULL I VG+

DAGENS KODE: GULL1744

Send SMS med koden til 2424. Tjenesten koster 1 kr.

Ved å delta i konkurransen samtykker du til at vi kan kontakte deg på SMS med relevant informasjon om konkurransen «Finn Gull i VG». [Les mer om konkurransen her »](#)

FRA ANDRE AVISER

25.10.2020

– Jeg ser nesten ingen begrensninger nå

[Aftenposten](#)

22.10.2020

Nye tall: Flere kvinner enn menn rammes av lungekreft

[Aftenposten](#)

24.10.2020

Det finnes én ting vi burde snakket om hver eneste dag. En skrekkfilm vi stadig ser traileren på.

[Aftenposten](#)

22.10.2020

Vaccibody inn i pandemi-kampen

[Bergens Tidende](#)

23.10.2020

Debatt: – Som far og lærer håper jeg at «edru sjekking» blir helt normalt

[Bergens Tidende](#)

19.10.2020

Derfor bør du unngå «den store sexpraten» med barna dine. Her er grepene du heller bør ta, ifølge ekspertene.

[Aftenposten](#)

VG Rabattkoder

ET KOMMERSIELT SAMARBEID MED KICKBACK.NO



BLIVAKKER RABATTKODE

20% BliVakker rabattkode på ordinære priser via dette tilbudet

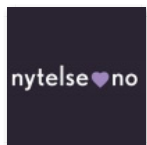
Gyldig til 27. november



LEGO RABATTKODE

Kjøp Lego for minst 100 kr og få en GRATIS GAVE med på kjøpet!

Gyldig til 31. oktober



NYTELSE.NO RABATTKODER

20% rabatt på alle varer til ordinær pris med Nytelse rabattkode!

Gyldig til 1. november



ZOOPLUS RABATTKODE

Få 10% rabatt på klorestativ og kloremøbler fra Natura hos Zooplus

Gyldig til 28. oktober



LENSIT RABATTKODE

10% rabatt på kontaktlinser + fri frakt!

Gyldig til 27. november

Schibsted VG er en del av Schibsted. Schibsted er ansvarlig for dine data på denne siden. [Les mer her](#)

Ansv. redaktør og adm. direktør: [Gard Steiro](#)

Nyhetsredaktør: [Tora Bakke Håndlykken](#)

Utviklingsredaktør: [Øyvind Brenne](#)

Redaktør Feature/VG+: [Jane Throndsen](#)

Politisk redaktør: [Hanne Skartveit](#)

[Oversikt over VGs ledelse](#)

[Logg over rettelser VG har gjort](#)

[VGs trafikkregler](#)

Tips oss på: [22 00 00 00](tel:22000000) eller SMS [2200](tel:2200)

E-post til tusentipset: 2200@vg.no

[Les dagens e-avis her](#)

[Kontakt VG](#)

[VG+ Support](#)

[Annonseinfo](#)

VG har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til. Kopiering av materiale fra VG for bruk annet sted er ikke tillatt uten avtale.



© 2020 VG | Personvernerklæring og informasjonskapsler (cookies)