

Seksualitāte un intimitāte

pēc ginekoloģiskā
vēža ārstēšanas



*ENGAGe pateicas ESPERANZA par šīs publikācijas tulkošanu un pieejamību
ENGAGe biedriem, kā arī pateicas Hildei Toelen, psiholoģei - seksoloģei -
attiecību terapeitei, un Ingei de Clippeleir, seksoloģei - attiecību terapeitei,
par brošūras sagatavošanu.*

*Mēs pateicamies arī Soniai Rademaekerei,
ESPERANZA, kas ir ENGAGe biedre.*

*ENGAGe vēlas izteikt pateicību arī publikācijas recenzentiem,
ENGAGe seksuālās veselības darba grupas locekļiem,
proti: Kathrin Kirchheiner (Austrija), Dr. Zoia Razumova (Zviedrija),
Dr. Joanna Kacperczyk-Bartnik (Polija), Dr. Esra Bilir (Vācija),
Icó Tóth (Ungārija), Kim Hulscher (Nīderlande)
un Maria Papageorgiou (Grieķija).*

Esperanza lūdza Hildei Toelen un Ingei De Clippeleir sniegt īsu pārskatu par to, kā ginekoloģiskā vēža diagnoze un tai sekojošā ārstēšana ietekmē seksualitāti un intimitāti.

Hilde Toelen ir psiholoģe, seksa un attiecību terapeite. Viņa strādā Lēvenes ginekoloģiskās onkoloģijas nodaļā, Beļģijā. Inge De Clippeleir ir seksa un attiecību terapeite. Viņa ir onkoloģiskā atbalsta komandas locekle AZ Klina Braschaat un AZ Voorkempen Malle, Beļģijā.

AZ Klina
▶ voluit voor zorg



**UZ
LEUVEN**



SATURS

1. IEVADS	4
2. JŪSU ĶĒRMENIS	5
2.1 ĶIRURĢIJA/OPERĀCIJA	6
a Ovariektomija — olnīcu izņemšana	6
b Histerektomija — dzemdes un dzemdes kakla izņemšana	7
c Vulvektomija — kaunuma lūpu (daļas) izņemšana	8
d Stoma (iespējams, īslaicīgi)	9
2.2 ĶĪMIJTERAPIJA	11
2.3 RADIOTERAPIJA	11
a Kaunuma lūpu radioterapija	12
b Maksts un olnīcu/dzemdes kakla radioterapija	12
c Olnīcu radioterapija	12
2.4 HORMONĀLĀ TERAPIJA	14
3. JŪS KĀ SIEVIETE	15
4. JŪSU PARTNERIS	16
5. KO DARĪT, JA JUMS (VĒL) NAV PARTNERA?	16
6. JAUNA “ES” UN JAUNA JUTEKLISKUMA ATKLĀŠANA	17
7. PIELIKUMS: IETEKME UZ JŪSU SEKSUĀLO DZĪVI	18
8. PADOMI	19



1. IEVADS

Vēža diagnozes noteikšana un ārstēšana var ietekmēt jūsu intimitāti un seksuālo dzīvi. Taču ne visus tas ietekmē vienādi. To ietekmē dažādi faktori, piemēram, vēža izplatība, ārstēšana, emocionālā slodze, tas, vai jums ir attiecības, un, ja ir, cik labas ir šīs attiecības, jūsu vecums, fiziskais stāvoklis, cik svarīga jums un jūsu attiecībām ir seksualitāte...

Šajā brošūrā mēs pievēršam uzmanību dažām sekām, kas raksturīgas ginekoloģiskā vēža ārstēšanai un kas var ietekmēt jūsu seksualitāti.

Jārēķinās ar to, ka jūs varat visu pārdzīvot atšķirīgi, jo katrs stāsts, katra sieviete un katrs partneris ir unikāls.

Tomēr mēs ceram, ka šī brošūra sniegs jums labāku ieskatu šajā jautājumā un mudinās jūs aprunāties ar savu ārstu un partneri.

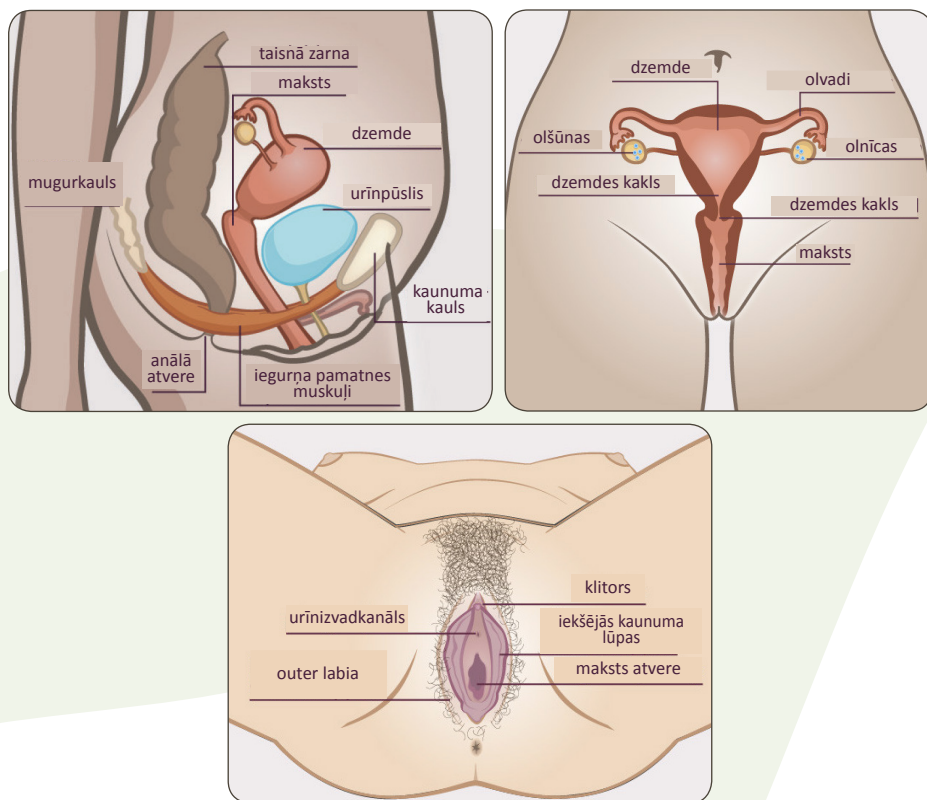
Dzimumorgānu vēzis un jo īpaši tā ārstēšana bieži tieši un dažkārt netieši ietekmē jūsu seksualitāti.

Padoms

Vaicājiet ārstam precīzu informāciju par ārstēšanas ietekmi.
Nekautrējieties apspriest savas bažas.

Iesākumā būtu noderīgi iepazīties ar sievietes anatomiju.

Zemāk atrodami daži sieviešu dzimumorgānu zīmējumi, kā arī dažādu ārstēšanas veidu un to iespējamo blakusparādību uz jūsu seksualitāti un intimitāti saraksts.



Ārējie un iekšējie dzimumorgāni / allesoverseks.be®

2. JŪSU ĶĒRMENIS

2.1 ĶIRURĢIJA/OPERĀCIJA

a. Ovariektomija

olnīcu izņemšana

Olnīcas ir svarīgas, jo tās producē daudzus hormonus. Kad tiek izņemtas abas olnīcas, estrogēnu līmenis strauji samazinās un sākas menopauze.

Pēc menopauzes iestāšanās maksts gļotāda kļūst ne tik bieza.

Tam nevajadzētu radīt problēmas. Ja pirms menopauzes jūs viegli un pietiekami samitrinājāties, šīs izmaiņas jūs varat nepamanīt.

Ja jau pirms menopauzes jums bija grūtības samitrināties, tagad var būt vēl grūtāk.

Padoms

Vairāk par menopauzi, par to, kā ar to sadzīvot un kā labāk pārvarēt blakusparādības, varat izlasīt ENGAGE brošūrā Menopauze pēc ginekoloģiskā vēža: <https://engage.esgo.org/brochures/menopause-gynaecological-cancers/>

Ja jums jau bija menopauzes periods. Tādā gadījumā jūs, iespējams, pamanīsiet minimālas atšķirības. Jums var rasties izmaiņas libido (seksuālās tieksmes) ziņā. Tomēr tas ir ļoti atšķirīgs katrai sievietei. Dažas sievietes novēro libido palielināšanos, bet citas - samazināšanos.

Ja esat jauna, neauglība var būt nozīmīga problēma, ko izraisījusi olnīcu operācija.

Ja jums vēl nav bērnu, bet vēlaties, noteikti aprunājieties ar ārstu par savām iespējām. Protams, tas, vai ir iespēja saglabāt auglību, ir atkarīgs no ginekoloģiskā audzēja stadijas un ārstēšanas. Noteikti pārliciniet sevi, ka šobrīd vissvarīgākā ir jūsu dzīvība.

Libido zudums ir diezgan izplatīta problēma vēzi pārdzīvojušajiem cilvēkiem, ko izraisa ārstēšanas blakusparādības, hormonālā nestabilitāte un stress. Diagnozes un ārstēšanas laikā daudzas sievietes jūtas tā, it kā viņas būtu "izdzīvošanas režīmā", kas nozīmē, ka seksuālās izjūtas un aktivitātes nav prioritāte.

Pēc ārstēšanas pienāks laiks, kad jūsu situācija normalizēsies, lai gan daudzi apstākļi iespējams būs mainījušies. Kad tas notiek un sekss atgriežas jūsu dzīvē, jūs, līdzās citām lietām, varat saskarties ar to, ka jūsu libido ir samazinājies.

Tā ir pilnīgi normāla procesa daļa, un ir svarīgi zināt, ka neesat viena.

Padoms

Mūsu brošūru par libido zudumu pēc vēža varat atrast šeit: <https://engage.esgo.org/brochures/loss-libido-cancer/>

b. Histerektomija

dzemdes un dzemdes kakla izņemšana

Orgasma laikā saraujas dzemde jeb dzemdes muskuļi (kopā ar iegurņa pamatnes muskuļiem), kas palīdz radīt patīkamu sajūtu. Pēc dzemdes izņemšanas jūsu orgasmi var kļūt mazāk intensīvi. Tomēr ne visi jūt atšķirību.

Ja jums ir veikta histerektomija, jūsu vulva/vagīna vairs nebeidzas dzemdes kaklā, bet gan vietā, kur ķirurgs noslēdza maksts sienīņas. Šo jauno beigu punktu sauc par maksts augšgalu.

Pēc operācijas dažas sievietes ziņo par atšķirīgu sajūtu vēdera lejasdaļā penetrācijas laikā ar dzimumlocekli vai pirkstu. Tas ir loģiski, jo tagad ir cits beigu punkts, taču tas ne vienmēr ir sāpīgi. Dažas sievietes un viņu partneri baidās “kaut ko sabojāt”. Jums jāzina, ka maksts ir ļoti elastīga, īpaši, ja tā ir pietiekami mitra. Jūsu ārsts Jums pateiks, kad pēc operācijas varēsiet atsākt seksuālos kontaktus. Ja Jūs ievērosiet šo termiņu, viss būs kārtībā.

Ko darīt, ja operācijas laikā papildus dzemdei un dzemdes kaklam ir izņemta arī daļa maksts? Tādā gadījumā dažas pozas var vairs nebūt iespējamās, īpaši tās, kas saistītas ar dziļu penetrāciju, kas var būt neērta vai pat sāpīga. Kā piemēru var minēt misionāra vai jāšanas pozu. Tad ir ieteicams meklēt pozas ar ne tik dziļu penetrāciju, piemēram, karotes poza.

Papildus pareizai elļošanai un ērtas un drošas pozas atrašanai var izmantot sāpju buferi, lai mazinātu penetrāciju. Peņa gredzenus biežāk izmanto, ja ārstēšanas rezultātā ir saīsinājies maksts. Iesakām silikona gredzenus, ko var valkāt jūsu partneris. Tas nodrošina apstāšanās punktu, lai dzimumloceklis varētu iekļūt tikai tik tālu, cik atļauj gredzens. Tas nerada jums sāpes, un jūsu partnera uztvere ir pilnībā saglabāta. Kā jūs varat redzēt, šodien ir pieejami vairāki palīgriķi, kas palīdzēs jums un jūsu partnerim seksuāli apmierināties. Papildus tam visam ir viena vissvarīgākā lieta - **aprunājieties ar savu partneri, parunājiet ar viņu** par šo tēmu.

“ Sāra: Pirmā reize, kad mīlējāmies pēc manas histerektomijas, bija diezgan aizraujoša. Mēs nesteidzāmies un drošības labad izmantojām lubrikantu. Es biju priecīga, ka sajūta joprojām bija tāda pati. ”



c. Vulvektomija

kaunuma lūpu (daļas) izņemšana

Seksuālās izmaiņas pēc vulvektomijas katram ir atšķirīgas un atkarīgas no audzēja atrašanās vietas.

- *Klitora izņemšana.* Dažreiz tiek noņemts tikai klitora gals, un tā daļa joprojām paliek zem ādas. Tādā gadījumā jūs redzēsiet, ka, veicot dziļāku stimulāciju, jūs joprojām izjutīsiet to pašu. Ja klitors ir pilnībā izņemts, jums ir vairāk iespēju izbaudīt patīkamu sajūtu starp kaunuma lūpām, uz krūtīm, uz kakla un tā tālāk. Jums var arī nebūt iespējams sasniegt orgasmu.
- *Audzēja izņemšana pie maksts ieejas.* Ar šo procedūru var sašaurināties maksts ieeja. Ir svarīgi pārrunāt ar savu ārstu, kādas ir jūsu opcijas pēc šīs operācijas. Penetrācija var vairs nebūt iespējama vai var būt iespējama tikai pēc dilatācijas. Tas vienmēr jādara, konsultējoties ar ārstu, seksoterapeitu vai medmāsu.

Atkarībā no operācijas smaguma pakāpes sievietes var justies izkropļotas. Ņemiet vērā, ka būs nepieciešams laiks, lai atgūtu dzimumtieksmi. Dodiet sev laiku, lai pieņemtu savu (jauno) "es" un justos ērti.

“Elsa: Kad man pateica, ka man ir kaunuma lūpu vēzis, es biju šokēta. Nekad nebiju par to dzirdējusi. Pēc tam, kad pārvarēju sākotnējo šoku, es sev uzdevu jautājumu: “Vai es kādreiz atkal spēšu nodarboties ar seksu?”. Ārsts man visu skaidri paskaidroja. Penetrācija mums vairs nav iespējama, bet, par laimi, sajūta joprojām ir laba.”

d. Stoma

iespējams, īslaicīgi

Stoma ir mākslīga izeja no zarnām caur vēdera ādu.

Stomai nav sfinktera. Rezultātā fekālijas un urīns ieplūst tieši plastmasas maisiņā. Daudzām sievietēm pirms dzimumkontakta ir jāpierod pie stomas.

Var paiet ilgāks laiks, līdz jūs būsit noskaņota vai uzņemsieties iniciatīvu, vai pat pieņemsiet, ka jūsu partneris patiešām vēlas seksu.

Ir daudz noderīgu atbalsta līdzekļu, kas var palīdzēt, piemēram, pielāgota apakšveļa.

Sakarā ar vēdera lejasdaļas nervu bojājumiem var būt nepieciešams ilgāks laiks, lai jūs uzbudinātos. Daudzām sievietēm ir arī grūtības samitrināties.

Padoms

Ja jums ir stoma, meklējiet internetā speciālu apakšveļu jūsu valstī. Ir palīdzības organizācijas, kas speciāli darbojas šajā jomā, un grupas, kurās var aprunāties ar citiem pacientiem. Tās ir vērts apmeklēt.





2.2 ĶĪMIJTERAPIJA

Ķīmijterapija var radīt fizisku diskomfortu (piemēram, sliktu dūšu vai nogurumu) un mainīt izskatu, jo var izkrist mati. Jūs varat arī zaudēt vai pieņemt svarā. Tāpēc daudzas sievietes vairs nevēlas nodarboties ar seksu. Tomēr tas nenozīmē, ka jums nav nepieciešami citi intimitātes veidi, piemēram, maigums, apskāvienī, piegulšanās gultā un tamlīdzīgi. Aprunājieties par to ar savu partneri.

Dažām sievietēm ķīmijterapijas rezultātā iestājas menopauze (dažreiz uz laiku), kas var izraisīt (maksts) gļotādas mitruma samazināšanos. Tādā gadījumā dzimumakta laikā var būt noderīga lubrikācija. Šajā periodā ir ieteicama arī papildu aprūpe, izmantojot maksts mitrinātāju. Pirmajās dienās pēc ķīmijterapijas bieži tiek ieteikts lietot prezervatīvu. Noskaidrojiet pie medmāsas vai ārsta, vai tas attiecas arī uz jums.

Daži ķīmijterapijas veidi maina pirkstu (un pēdu), bet dažkārt arī citu ķermeņa daļu jutīgumu. Jūsu pirksti ir vispiemērotākais instruments, ar ko glāstīt un taustīt. Ja tie ir skarti, jūsu spēja "sajust" visu intīmo attiecību laikā var mainīties.

Pēc ķīmijterapijas cikla pabeigšanas jūsu organisms un seksuālās funkcijas atjaunosies. Taču ņemiet vērā, ka tas prasa laiku. Dodiet sev nepieciešamo laiku!

Padoms

Ārstēšanabieži maina jūsu tieksmi. Jūs varat vēlēties mazāk seksa, bet vairāk citu intimitātes veidu (apskāvienu, glāstu, masāžas, skūpstu utt.). Tas ir normāli. Lai uzlabotu jūsu attiecību kvalitāti, ņemiet vērā viens otra fiziskās vajadzības.

2.3 RADIOTERAPIJA

Ja radioterapijas rezultātā ir bojāta gļotāda (maksts vai vulva - starp kaunuma lūpām), var rasties ādas saaugumi vai deformācijas.

Ir dažādi radioterapijas veidi. Lielākā daļa vēža pacientu saņem ārējo staru terapiju, taču tiek izmantota arī iekšējā staru terapija (brahiterapija) un stereotaktiskā staru terapija.

Padoms

Vairāk par radioterapiju varat izlasīt šeit:
<https://engage.esgo.org/brochures/radiotherapy-leaflet/>

a. Kaunuma lūpu radioterapija

Atkarībā no starojuma devas āda var tikt ietekmēta/ bojāta lielākā vai mazākā mērā. Ārstēšanas laikā un pēc tās rūpīgi ievērojiet brūču aprūpes māsas ieteikumus.

- Sekss ārstēšanas laikā bieži ir sāpīgs, un mēs to neiesakām. Tikai tad, kad esat pietiekami atveseļojies, varat lēnām sākt domāt par atjaunošanu. Rūpīgi kopjiet ādu, lietojot mitrinošu vai aizsargājošu ziedi (konsultējieties ar brūču aprūpes māsu vai ārstu).
- Jums var rasties kaunuma lūpu jutīguma izmaiņas. Bojātu nervu sadzīšana prasa laiku (līdz 1,5 gadiem). Kad tie būs sadzijuši, jūs varēsiet labāk saprast, kā beidzot jutīsieties seksa laikā.
- Tas, vai jums joprojām ir vai nav vēlēšanās nodarboties ar seksu, lielā mērā būs atkarīgs no tā, vai jūtaties ērti izrādīt sevi partnerim un vai seksuālais kontakts ir nesāpīgs.

Ņemot vērā gļotādas bojājumus, ko izraisa starojums, dzimumkontakta laikā ir svarīgi lietot mitrinošu līdzekli un lubrikantu. Atkarībā no starojuma devas un vietas joprojām var būt iespējama penetrācija. Tomēr dažkārt āda ir pārāk rētaina no starojuma. Iespējams, jūs joprojām varēsiet pastiept (paplašināt) ādu pie maksts ieejas, taču tas ne vienmēr ir iespējams.

Konsultējieties ar radioterapijas ārstu un/vai nodaļas seksoterapeitu. Stipšanās vienmēr jāveic uzraudzībā.

b. Maksts un olnīcu/dzemdes kakla radioterapija

Radioterapija var izraisīt maksts sieniņu rētas, padarot maksti sausāku, šaurāku un, iespējams, īsāku.

c. Olnīcu radioterapija

Ja apstarošanas vietā atrodas arī olnīcas, var iestāties menopauze. Tas nozīmē, ka samazinās sievišķo hormonu līmenis, kas var izraisīt maksts sausumu un maksts gļotādas retināšanos. Jums var būt nepieciešams mitrinošs līdzeklis maksts kopšanai vai lubrikants dzimumakta/intīmā akta laikā.

Atkarībā no radioterapijas devas un vietas, penetrācija joprojām var būt iespējama. Tomēr dažkārt āda ir pārāk rētaina no starojuma. Jūs joprojām varat izstiept (paplašināt) ādu pie maksts ieejas, bet tas ne vienmēr ir iespējams.

Visbiežāk sastopamās ilgstošās starojuma blakusparādības ir:

- Akūta menopauze, kad olnīcas vairs nedarbojas un grūtniecība vairs nav iespējama.
 - Sausa maksts, kas var izraisīt asiņošanu vai sāpes dzimumakta laikā.
 - Maksts sašaurināšanās, kuras gadījumā var būt nepieciešamas regulāras dilatācijas.
 - Zarnu paradumu maiņa, biežas defekācijas vai pat caurejas epizodes.
- Visas šīs blakusparādības var ietekmēt jūsu seksuālo veselību.

Procedūru laikā, iespējams, vēlēšities sākt nodarboties ar seksu. Šādos gadījumos ļoti svarīga ir pareiza lubrikācija un prezervatīvu lietošana. Maksts siena ir daudz jutīgāka, un, ja olnīcas ir izņemtas vai tās ir skārusi ārējā staru terapija, tad lielāka uzmanība jāpievērš penetrācijai.

Bieža blakusparādība pēc staru terapijas ir maksts saaugumi: lekaisuma dēļ maksts gļotāda var salipt kopā. Ja šie saaugumi netiek regulāri novērsti, laika gaitā var veidoties mazi audu tiltiņi, kas kļūst arvien cietāki un cietāki, līdz tos vairs nevar atvērt.

To var novērst, regulāri atdalot maksts sienas un paplašinot to. Iesākumam jūs varat izmantot dažāda garuma un diametra medicīniskās ierīces, tā sauktos maksts dilatatorus. Iespējams, jums būs ērtāk izmantot vibratorus.

Bet arī penetratīvais dzimumakts ir efektīvs, ja tas jums ir pieņemams. Vissvarīgāk ir rūpīgi pastiept maksts kanālu. Tas varētu arī palīdzēt novērst citu bieži sastopamu ilgtermiņa blakusparādību, ko izraisa starojuma iedarbība uz maksts audiem. Īpaša veida rētas veidošanās ("fibroze") laika gaitā izraisa maksts elastības zudumu, saīsināšanos un/vai sašaurināšanos.

Tas var izraisīt sāpes dzimumakta laikā, kā arī sāpīgas ginekoloģiskās pārbaudes. Jums vajadzētu paplašināt maksts vismaz 3 reizes nedēļā, labāk katru dienu, vairākas minūtes.

Paplašināšanas laikā vienmēr izmantojiet lubrikantu uz ūdens bāzes, lai ievietošana būtu ērtāka. Pārliecinieties, ka maksts ir paplašināta visā garumā (maigi staipiet līdz pašam galam), mēģiniet pakāpeniski palielināt diametru, lai panāktu labu efektu. Gan dilatācija, gan dzimumakts nekad nedrīkst izraisīt sāpes, taču var parādīties spiediena vai "piepildījuma" sajūta. Palīdz veikt elpošanas vingrinājumus un apzināti atslābināt iegurņa dibena muskuļus.

Konsultējieties ar savu radioterapijas ārstu un/vai nodaļas seksuālo terapeitu!

2.4 HORMONĀLĀ TERAPIJA

Līdztekus citām ārstēšanas metodēm bieži vien tiek nozīmēta hormonālā terapija. Daži vēža veidi ir jutīgi pret dzimumhormoniem. Lietojot zāles, kas samazina hormonu jutību, var palēnināt vai pat pilnībā bloķēt vēža šūnu attīstību un darbību. Tāpēc hormonu terapiju bieži dēvē par “prethormonu terapiju”.

Šī terapija var ietekmēt jūsu seksuālo dzīvi: var samazināties dzimumtieksme, var rasties maksts sausums un/vai sāpes dzimumakta laikā, kā arī var parādīties menopauzes simptomi. Šādā gadījumā vienmēr ieteicams 2 līdz 3 reizes nedēļā lietot maksts mitrinātāju.



3. JŪS KĀ SIEVIETE

Psiholoģiskā līmenī jūs varat saskarties ar dažādām emocijām, sākot no dusmām līdz kaunam, skumjām, nedrošībai, vainas sajūtai, trauksmei un depresijai. Šīs emocijas var būt ļoti nomācošas un izvest jūs no līdzsvara vai arī pēkšņi aktualizēt atsevišķus dzīves aspektus. Tas ir pilnīgi normāli un ir daļa no pielāgošanās procesa slimībai un tās ārstēšanai. Jums bieži vien ir nepieciešamas šīs emocijas, lai spētu rast jaunu līdzsvaru. Tomēr šīs jūtas arī liek jums seksualitātei un dzimumtieksmei uz kādu laiku atkāpties. Ar laiku vajadzība pēc intimitātes un maiguma bieži vien atkal pieaug.

Jums kā sievietei ir daudz kas jārisina saistībā ar diagnozi, ārstēšanu un tās blakusparādībām. Jūsu slimība un tās ārstēšana var izraisīt izmaiņas jūsu pašapziņā un ķermeņa uztverē. Vispirms dodiet sev laiku un esiet saudzīgi pret sevi.

Dažas bieži sastopamas problēmas, ar kurām var nākties saskarties atziņas procesa laikā un kuras var ietekmēt jūsu seksuālo dzīvi:

- Ārstēšanas sekas, piemēram, matu izkrišana, rētas vai deformācija, liek dažām sievietēm justies mazāk pievilcīgām. Ja nejutaties skaista, ir grūti noticēt, ka citi jūs uzskata par pievilcīgu.
- Dažām sievietēm tas, ko viņas zaudē, piemēram, olnīcas, dzemdi, kaunuma lūpas vai klitoru, ir līdzvērtīgs viņu sievišķībai. Tāpēc viņas izjūt lielu zaudējuma sajūtu.
- Ārstēšana var arī izbeigt jūsu auglību. Šis zaudējums bieži vien rada lielas skumjas, un jums var būt ļoti grūti to pārvarēt.

Saskaroties ar ķermeņa pārmaiņām, jums kā sievietei var būt grūti, taču bieži vien tas skar arī jautājumus par jūsu partneri un viņa jūtām:

- Jūs aizdomājaties, vai jūsu partneris joprojām uzskata jūs par tikpat pievilcīgu.
- Jūs uztraucaties par to, kā jūsu partneris reaģēs uz jūsu ķermeni.
- Jūs izvairāties no pieskārieniem vai sava kailā ķermeņa izrādīšanas.

Ir ļoti svarīgi veltīt pietiekami daudz laika, lai atgūtos un visu pārdomātu. Katrai sievietei ir savs veids, kā to izdarīt. Daži izrāda savas emocijas, citi - nē. Ir jāatrod tas, kas jums ir piemērots. Vai esat pamanījusi, ka cīnāties ar savu sievišķību un jūtaties mazāk pievilcīga, un vēlētos saņemt palīdzību? Meklējiet padomu pie psihologa vai seksoterapeita savā slimnīcā vai tuvākajā apkaimē.

Līdzās cieņai un uzticībai savstarpēja sapratne, atbalsts un komunikācija ir attiecību pamatelementi. Ja mēs nevarēsīm savstarpēji apspriest problēmas, mēs nevirzīsimies uz priekšu. Tas ir arī intimitātes pamatnoteikums. Slimības diagnoze, ārstēšana, kā arī fiziskie pārbaudījumi ir milzīgs psiholoģisks slogs. Partnerattiecībās mēs to izdzīvojam kopā. Pacietība būs mūsu dzīves pastāvīgs pavadoņs, tāpēc ir svarīgi visu pārrunāt.

4. JŪSU PARTNERIS



Vēža diagnoze un ārstēšana ietekmē arī jūsu partneri, kurš, visticamāk, jūtas bezspēcīgs. Arī jūsu partnerim ir jāpielāgojas jaunajai situācijai, kas var būt diezgan sarežģīti. Turklāt viņam var nākties uzņemties vairāk praktisku pienākumu nekā parasti (iespējams, uz laiku) un tajā pašā laikā viņš vēlas būt blakus savai saslīmušajai partnerei. Jautājumi un bažas var rasties arī partneriem. Bieži vien viņiem ir grūti ar tām dalīties, jo viņi nevēlas kļūt par lieku slogu.

Par laimi, ne visi pāri saskaras ar grūtībām savās attiecībās. Daudzi pāri patiesībā satuvinās.

Pāru konsultācijas pie seksuālā terapeita ir pieejamas visās valstīs. Tas nozīmē, ka kvalificēts speciālists ir starpnieks starp abām pusēm un palīdz tām izprast problēmu no kopīga viedokļa.

5. KO DARĪT, JA JUMS (VĒL) NAV PARTNERA?

Sastapties ar vēzi vienatnē var būt diezgan sarežģīti. Jūs, iespējams, varat just, ka jums kā sievietei un intimitātes ziņā kaut kā pietrūkst, un jums trūkst atbalsta.

Sievietes, kuras nākotnē varētu vēlēties veidot attiecības, bieži jautā, vai viņu vēža pieredze nebūs pārmērīgs slogs. Viņas uzdod sev daudz jautājumu. Vai man vajadzētu runāt par savu slimību? Ja jā, tad kad? Pirmajā, otrajā vai trešajā randiņā? Vai mana seksuālā dzīve būs tāda, kāda tā bija agrāk?

Jūs varat justies ļoti neaizsargāta, daloties ar to, ko esat pārdzīvojusi, un paust savas bailes par seksu un intimitāti. Mēs iesakām to darīt tikai tad, kad jūtat, ka varat uzticēties otrai personai.

Parasti (jaunie) partneri ir ļoti saprotoši, un sākotnējie iemīlēšanās posmi noteikti palīdz palielināt viņu tieksmi.

6. JAUNA "ES" UN JAUNA JUTEKLISKUMA ATKLĀŠANA

Pēc slimības mēs nevaram dzīvot kā agrāk. Tai ir vairāki aspekti - garīgais, psiholoģiskais un fiziskais.

Diemžēl mūsu dzīves kvalitāte mainās vairākās jomās, un šajā laikā mēs mācāmies un atklājam sevi no jauna.

Seksualitāte ir cilvēka dzīves pamatelements. Dažām sievietēm tā ir ļoti svarīga, citām - nē. Ja seksualitāte ir svarīga jūsu dzīves sastāvdaļa, tad pēc ginekoloģiskā vēža ārstēšanas jums būs no jauna jāapgūst un jāinterpretē seksualitāte. Neatkarīgi no tā, vai jums ir partneris vai nav.

Masturbācija, seksuālās fantāzijas un pašapmierināšanās ir svarīga ne tikai, lai atgūtu kontaktu ar ķermeni un tā pārmaiņām, lai no jauna pielāgotos fiziskajām un garīgajām izmaiņām pēc ārstēšanas, bet arī lai novērtētu, kas ir patīkams un kas nē, lai pavadītu laiku ar jauno "es" un no jauna atklātu jutekliskumu bez spiediena.

Seksualitāte ir izteiksmīgs un romantisko simpātiju, mīlestības un piederības piepildīts instruments, kas abām pusēm ir jāizjūt.

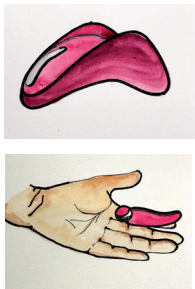
Ir pieejamas dažādas seksa rotaļlietas, kā arī ierīces, kas palielina baudu, palielina asins plūsmu audu dziedinošajai iedarbībai, lubrikanti un mitrinātāji.

Mūsdienās mums nav obligāti jāierodas seksa veikalā, lai tos iegādātos. Lielu izvēli var atrast arī tiešsaistē. Apskatiet tos vienatnē vai kopā ar partneri.

1.



2.



3.



4.



Mūsdienīgām un kvalitatīvām ierīcēm ir dažādi ritmi un intensitātes līmeņi, tās ir izgatavotas no medicīniski pārbaudīta silikona, to lietošana ir klusa un bieži vien tās ir pat ūdensizturīgas un uzlādējamas.

Mūsdienu tiešsaistes erotiskā industrija piedāvā visaptverošus produktu aprakstus (attiecībā uz materiālu, izmēru un barošanas avotu) un detalizētus lietošanas skaidrojumus. Produkti tiek nosūtīti diskrēti, ar ārējo iepakojumu, kas neatklāj ne saturu, ne sūtītāju.

7. PIELIKUMS: IETEKME UZ JŪSU SEKSUĀLO DZĪVI

Zemāk ir redzams pārskats par iespējamām ārstēšanas sekām.

	Pazemināta dzimumtieksme	Pazemināta dzimumtieksme	Saīsināts vai sašaurināts maksts	Sāpes dzimumakta laikā	Grūtības sasniegt orgasmu
Ķīmijterapija	Visticamāk	Visticamāk (atkarībā no ķīmijterapijas veida)	Maz ticams (bet iespējams agrīnas menopauzes iestāšanās gadījumā)	Visticamāk (atkarībā no ķīmijterapijas veida)	Iespējams
Radioterapija iegurņa zonai	Visticamāk	Ļoti iespējams	Ļoti iespējams	Ļoti iespējams	Iespējams
Pilnīga dzemdes izņemšana (radikālā histerektomija)	Iespējams	Visticamāk	Visticamāk	Iespējams	Iespējams
Iegurņa eksenterācija (resnās zarnas apakšējās daļas, kā arī taisnās zarnas, urīnpūšļa, dzemdes un dzemdes kakla pilnīga izņemšana)	Iespējams	Ļoti iespējams	Iespējams	Iespējams	Iespējams
Daļēja vai pilnīga vulvas izņemšana (kaunuma lūpas un/vai klitoris)	Iespējams	Ļoti iespējams	Iespējams	Iespējams	Possible (certainly if your clitoris was removed)
Nellelas dzemdes kakla daļas izņemšana (konizācija).	Ļoti maz ticams	Ļoti maz ticams	Ļoti maz ticams	Ļoti maz ticams (tikai ar rētaudu veidošanos)	Ļoti maz ticams
Vienas olnīcas izņemšana	Iespējams	Ļoti maz ticams	Ļoti maz ticams	Ļoti maz ticams (tikai ar rētaudu veidošanos)	Ļoti maz ticams
Abu olnīcu izņemšana	Visticamāk	Visticamāk	Iespējams	Iespējams	Maz ticams
Hormonu terapija dzemdes vēža ārstēšanai (tamoksifēns)	Visticamāk	Visticamāk	Iespējams	Iespējams	Iespējams

Tabulas avots: <http://bit.ly/1b6vyGJ> (American Cancer Society), Prof. Paul Enzlin un Dr. Leen Aerts pielāgota un pārstrādāta.

8. PADOMI

- **Vispārīgi**

- Dodiet sev laiku, lai pārdzīvotu zaudējumu un atkal justos kā agrāk.
- Pajautājiet sev, ko vēlaties darīt. Vai tā ir glāstīšana, masāža, vai tas nav “viss”...? Kad esat noskaidrojusi, kam esat gatava, pārrunājiet to ar partneri.
- Pārrunājiet ne tikai savas vēlmes, bet arī bailes un bažas.
- Partnerim: arī jums vajadzētu izteikt savas vēlmes, bailes un bažas. Mēs zinām, ka bieži vien tas nenotiek, “jo jūs nevēlaties būt par apgrūtinājumu savai saslīmušajai partnerei”. Taču sarunas palīdzēs jums kļūt vēl tuvākiem.
- Mēģiniet koncentrēties uz seksuālo apmierinātību, jautrību un baudu, nevis uz savu libido vai orgasma sasniegšanu.
- Iespējams, ka laika gaitā jūsu iespējas un izjūtas mainīsies. Taču atcerieties, ka atšķirīgs nebūt nenozīmē sliktāks. Noteikti veltiet laiku, lai (no jauna) atklātu savu seksualitāti/intimitāti.
- Seksuālā tieksme bieži vien nerodas dabiski. Mēģiniet atvērties šai idejai vai uzzināt, kas jums ir nepieciešams. Vai vēlaties uzbudināties?
- Ja jums ir partneris, pajautājiet par viņa/viņas jūtām un vēlmēm. Jūs esat divi cilvēki šajā sarežģītajā dzīves situācijā, un, lai saprastu viens otru, ir jāatzīst abu jūtas un vēlmes.

- **Sāpes dzimumakta laikā**

- Ja dzimumakta laikā jums sāp, nesamierinieties ar to. Aprunājieties ar savu ģimenes ārstu, ginekologu vai seksa terapeitu. Sāpēm var būt vairāki iemesli; ārsts var palīdzēt noteikt, kas ir problēma. Bieži vien ar to var arī kaut ko darīt, piemēram, lietot maksts mitrinātāju, lubrikantu, hormonu vai aizstājēju. Iespējams, jūs varat vērsties pēc padoma pie iegurņa lejasdaļas terapeita (ja jūtat lielu stīvumu).

- **Ieteikumi**

- Noskaidrojiet, vai jūsu slimnīcā ir seksa terapeits. Iespējams, jūs varēsiet vērsties pie viņa pēc speciālista palīdzības bez maksas.
- Vai jūs cīnāties ar menopauzi? Sazinieties ar savu ārstējošo ārstu vai menopauzes speciālistu savā reģionā.



Vai jums ir kādi jautājumi vai bažas?
Vai varbūt vēlaties aprunāties? Droši
sazinieties ar mums, izmantojot

T (+32)(0)498 80 39 56



contacteer.esperanza@gmail.com



www.esperanza-lotgenotengroep.be



www.facebook.com/Esperanza.Lotgenotengroep




ESPERANZA
Nekad nezaudējiet cerību

Šo bukletu sākotnēji sagatavoja ESPERANZA,
kas ir ENGAGe biedrs.
ENGAGe uzskata, ka šis brošūras saturs ir ļoti būtisks,
un vēlas to piedāvāt saviem biedriem.