

Szexuális élet és intimitás a nőgyógyászati daganatok kezelését követően



Az ENGAGE köszönetét fejezi ki az ESPERANZA-nak a kiadvány angolra fordításáért és elkészítéséért, egyúttal köszönetét fejezi ki Hilde Toelen pszichológus-szexológus-párterapeutának és Inge de Clippeleir szexológus-párterapeutának az eredeti kiadvány elkészítéséért. Szintén köszönettel tartozunk Sonia Rademaekers ENGAGE tagnak az ESPERANZA-tól.

Az ENGAGE köszönetét fejezi ki a könyv lektorálásáért a ENGAGE szexuális egészséggel foglalkozó csapatának, név szerint:

*Prof. Dr. Kathrin Kirchheiner (Ausztria), Dr. Zoia Razumova (Svédország),
Dr. Joanna Kacperczyk-Bartnik (Lengyelország), Dr. Esra Bilir (Németország),
Tóth Icó (Magyarország), Kim Hulscher (Hollandia),
és Maria Papageorgiou (Görögország).*

*Köszönjük a lektorálást Al-Aisa Abtessam Nariman (Tess doktornak),
a magyar fordítást Kovács Krisztinának.*

Az Esperanza felkérte Hilde Toelent és Inge De Clippeleirt szakembereket, hogy mutassák be a nőgyógyászati daganatok kezelése utáni szexuális életet érintő változásokat.

Hilde Toelen pszichológus, szex- és párterapeuta. A nőgyógyászati onkológiai részlegen dolgozik a Leuven-i Egyetemi Kórházban, Belgiumban. Inge De Clippeleir szex- és párterapeuta, az onkológiai támogató csoport tagja az "AZ Klina" nevű kórháznak Brasschaatban és az AZ Voorkempen kórháznak Malle városában, Belgiumban.

AZ Klina
▶ voluit voor zorg



TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezetés	4
2. A tested	5
2.1 A műtét	6
a Ovariectomia - petefészkek-eltávolítás	6
b Hisztrektómia - a méh és a méhnyak eltávolítása	7
c Vulvektómia - a szeméremajkak (részleges) eltávolítása	8
d Sztóma (akár ideiglenesen)	9
2.2 Kemoterápia	11
2.3 Sugárkezelés	11
a A szeméremajkak sugárkezelése	12
b A hüvely és a méhnyak sugárkezelése	12
c A petefészkek sugárkezelése	12
2.4 Hormonterápia	14
3. Te, mint nő	15
4. A partnered	16
5. Amennyiben nincs (még) partnered	16
6. Az új én és az érzékiség újrafelfedezése	17
7. Melléklet: Hatások a szexuális életedre	18
8. Ötletek	19



1. BEVEZETÉS

A rákdiagnózis felállítása és a kezelések hatással lehetnek a szexuális életre, de ez nem mindenkit érint egyformán. Sok tényező szerepet játszik, például a daganat mérete, a várható vagy folyamatban levő kezelések, az érzelmi megterhelés, az, hogy éppen kapcsolatban vagy-e vagy sem, és amennyiben igen, mennyire stabil, erős az a kapcsolat. Számít még az életkorod, a fizikai erőnléted és az is, hogy mennyire fontos számodra és a kapcsolatodban a szexualitás...

Ebben a kiadványban kiemelünk néhány esetet, melyek kimondottan a nőgyógyászati daganatok kezelése alatt fordulnak elő, és amelyek hatással lehetnek a szexuális életedre.

Fontos, hogy ne feledd, mindenki másként éli meg a történeteket, minden eset más, valamint minden nő és partnere egyedi.

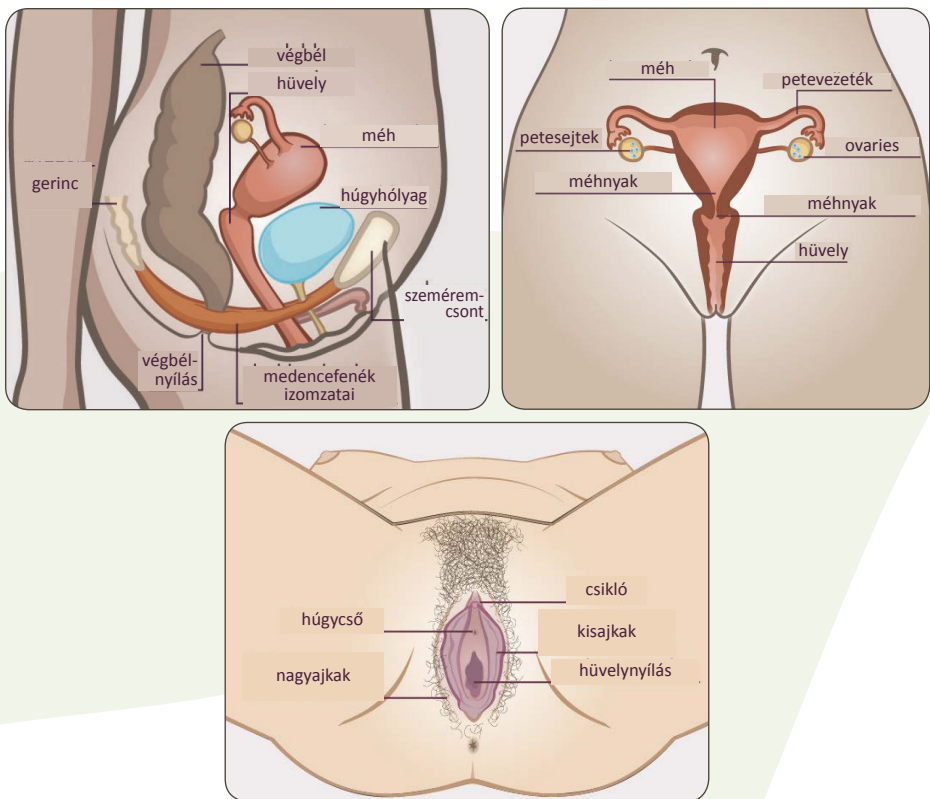
Reményeink szerint ez a kiadvány nagyobb rálátást biztosít a témával kapcsolatban, és bátorságot ad, hogy beszéljess róla az orvosoddal és a partnerreddel.

A nemi szervek daganatos megbetegedései és különösen a kezelések gyakran - közvetve vagy közvetlenül - hatást gyakorolnak a szexuális életre.

ÖTLET

Érdeklődj orvosodnál a kezelések hatásairól, és ne félj beszélni az aggályaidról!

Kezdetnek nagyon hasznos lehet, ha megismered a női test működését, anatómiáját. Alább láthatsz egy ábrát a női nemi szervekről, illetve a különböző kezelésekről és a szexuális életre gyakorolt lehetséges mellékhatásairól.



Külső és belső nemi szervek / allesoverseks.be®

2. A TESTED

2.1 A MŰTÉT

a. Ovariectomia

petefészek-eltávolítás

A petefészek fontos szerepet töltenek be a hormontermelésben. Amikor mindkét petefészek eltávolításra kerül, az ösztrogénszint drasztikusan csökken és kezdetét veszi a menopauza. A menopauza során hormonális hatásnak köszönhetően a hüvely nyálkahártyája elvékonyodik.

Ez önmagában még nem feltétlenül okoz problémát. Nem biztos, hogy észleled a változást, amennyiben a menopauza kezdete előtt a hüvelyed könnyen és megfelelő mértékben nedvesedett.

Amennyiben a hüvely nedvesedése korábban is problémát okozott, ezúttal ez a probléma fokozódhat.

ÖTLET

Több információ olvasható a menopauzáról, a vele való együttélésről és a lehetséges mellékhatások kezeléséről az ENGAGe Menopauza nőgyógyászati daganatok utáni kiadványában: <https://malyvavirag.hu/kiadvanyok/menopauza-a-nogyogyaszi-daganatok-utan>

Amennyiben már a menopauza időszakába léptél, valószínűleg nagyon kicsi különbséget fogsz tapasztalni. A szexuális vágy változása azonban egyénenként eltérő lehet. Néhány nő a libidó csökkenését tapasztalja, míg mások ennek fokozódását.

Termékeny korban a petefészek eltávolításának következménye a meddőség, mely a gyermekvállalás szempontjából egy komoly probléma lehet. Amennyiben a fertilitás megőrzése lehetséges, valamint gyermekvállalási célod van, mindenképp konzultálj orvosoddal a lehetőségekről. A daganat stádiumától és a kezelésektől függően elképzelhető, hogy a termékenység megőrizhető. Mindenképp fontos tudatosítani magadban, hogy a jelenlegi helyzetben a legfontosabb az életed.

A szexuális vágy elvesztése egy nagyon gyakori probléma a ráktúlélők körében, elsősorban a kezelések mellékhatásai, a hormonális egyensúly felborulása és a stressz miatt. A diagnózis és a kezelések ideje alatt a legtöbb nő "túlélő" módba kapcsol, aminek következtében a szexualitás a háttérbe szorul.

A kezeléseken után eljön az idő, amikor minden visszaáll a megszokott kerékvágásba, annak ellenére, hogy a körülmények megváltoztak. Amikor eljutsz idáig, és visszatér a szexualitás az életedbe, többek között azzal szembesülhetsz, hogy a szexuális vágyad csökkent. Ez egy teljesen normális folyamat, és fontos tudnod, hogy nem vagy ezzel egyedül.

ÖTLET

A libidó csökkenéséről és elvesztéséről az alábbi kiadványban olvashatsz: <https://malyvavirag.hu/kiadvanyok/a-libido-elvesztese-a-rak-utan>

b. Hisztarektómia

A méh és a méhnyak eltávolítása

Az orgazmus során a méh és a méh izmai összehúzódnak (a kismedencei izmokkal együtt), és együttesen okozzák az élvezetet. A méh eltávolítása után az orgazmus intenzitása csökkenhet, azonban nem mindenkinél egyforma.

Méheltávolítás esetén a hüvely nem a méhnyaknál végződik, hanem ott, ahol az orvos elzárta a hüvelyfalat. Ez az új záró terület a hüvelycsonk.

A műtétet követően néhány nő megváltozott érzésről számol be hímvesszővel vagy ujjal történő behatolás esetén. Ez érthető is, hiszen más lett belül a végződés, de ez nem feltétlenül jár fájdalommal. Számos nő és partnereik tartanak attól, hogy "megbolygatnak" valamit az együttlét során. Azonban fontos tudni, hogy a hüvely nagyon rugalmas, különösen, ha kellőképpen nedves. Az orvos tájékoztatni fog arról, hogy mikor lehet újra elkezdeni a szexuális életet a műtét után. Amennyiben betartod ezt az időt, minden rendben lesz.

Mi van abban az esetben, ha a méhen és méhnyakon kívül a hüvely egy része is el lett távolítva? Ebben az esetben néhány póz már nem lesz kivitelezhető, különösen, ahol mély a behatolás, így kellemetlen vagy fájdalmas érzést okozhat. Például a misszionárius vagy lovagló pózok.

Ajánlatos olyan pózokat keresni, ahol nem olyan mélyen történik a behatolás, például a kifli póz.

A fájdalomenyhítés csökkentésére további nedvesítő szereket (síkosítók) lehet használni, illetve meg kell találni a megfelelő, biztonságos pózt. Péniszgűrűt is szoktak alkalmazni abban az esetben, ha rövidebbé válik a hüvely a kezelések következtében. Itt egy szilikon gűrűről beszélünk, melyet a partner visel. Ezáltal a pénisz csak olyan mélyre tud behatolni, amennyire a gűrű engedi. Ez nem okoz neked fájdalmat, és partnereidnek is megmaradnak a megfelelő érzetek. Látható, hogy napjainkban számos segítség létezik a szexuális élet megőrzésére. A legfontosabb mindenképpen azonban a partnerreddel történő kommunikáció és az előzőekben említettek átbeszélése.

“*Sára: Nagyon izgalmas volt az első alkalom, amikor szeretkeztünk a méheltávolításom után. Hagytunk magunknak időt, és a biztonság kedvéért síkosítót is használtunk. Boldog voltam, hogy semmi változást nem éreztem.*”



c. Vulvectomy

részleges vagy teljes szeméremtest-eltávolítás

A szexualitás változása a szeméremajkak eltávolítása után mindenkinél különböző, és a tumor elhelyezkedésétől is függ.

- *A csikló eltávolítása.* Néha csak a csikló teteje kerül eltávolításra, és egy része továbbra is megmarad a bőr alatt. Ebben az esetben erősebb izgatás hatására ugyanazt az érzést fogod átélni, mint korábban. Amennyiben a csikló egésze eltávolításra került, továbbra is kellemes érzést érezhetsz a szeméremajkak környékén, a melleidnél, a nyakadon stb., de megtörténhet, hogy nem lesz orgazmusod.
- *A daganat eltávolítása a hüvelynyílás környékéről.* Ezen műtét során a hüvelynyílás szűkítésére kerülhet sor, így fontos konzultálni orvosoddal a műtét utáni lehetőségekről. Előfordulhat, hogy a behatolás sikertelen lesz, vagy csak tágítás után sikerülhet. Az utóbbi az orvosoddal, terapeutáddal vagy a nővérrel történő egyeztetés után történjen.
- A műtét által érintett területektől függően a nők megcsonkítva érezhetik magukat. Fontos tudnod, hogy időbe telik, míg a szexuális vágyad visszatér. Légy türelmes, amíg elfogadod az új önmagad.

“ Elza: Amikor megtudtam, hogy szeméremtesti rosszindulatú daganatom van, teljesen lefagytam. Soha nem hallottam még erről. Miután átlendültem a kezdeti sokkon, megkérdeztem magamtól: Képes leszek újra szexuális életet élni? Az orvosom mindent világosan elmagyarázott. A behatolás többé nem lehetséges számunkra, de szerencsére továbbra is jól érzem magam. ”

d. Sztóma

akár ideiglenesen

A sztóma a has falán mesterségesen kialakított nyílás.

A sztómát nem veszi körül izomgyűrű, ennek következtében a széklet és a vizelet egyenesen egy műanyag zsákba távozik.

Sok nőnek meg kell szoknia a sztóma jelenlétét, mielőtt szexuális kontaktust létesít. Lehet, hogy időbe telik a ráhangolódás vagy a kezdeményezés, vagy annak feltételezése, hogy a partner kívánja a szexuális együttlétet. Sok eszköz van, amelyek segíthetnek, mint például a speciális fehérnemű.

Az alhason történt idegi sérülések következtében hosszabb időbe telhet újra izgalomba kerülni. Van akinek a nedvesedés okoz problémát.

ÖTLET

Interneten keress speciális fehérneműket, amelyeket a sztómával élőknél fejlesztettek ki. Léteznek segítő szervezetek, amelyek kimondottan ezzel a területtel foglalkoznak, és olyan csoportok is, ahol sorstársakkal beszélgethetsz. Ezeket érdemes felkeresni.





2.2 KEMOTERÁPIA

A kemoterápia megviselheti a testet (előfordulhat például hányinger vagy szédülés), és megváltoztathatja a külsődet, például elveszítheted a hajadat. Nagyobb súlycsökkenés vagy súlygyarapodás is előfordulhat. Mindezek következményeképp sok nő nem kívánja a szexet. Azonban ez nem jelenti azt, hogy nincs szükség az intimitás más fajtáira, mint például gyengédségre, extra ölelésre, összebújásra az ágyban stb. Beszélj ezekről a partnerreddel!

Néhány nőnél a kemoterápia következményeként korábban jelentkezik a menopauza (esetenként ez időszakos), amely miatt a hüvely nyálkahártyája veszíthet a nedvességéből. Ebben az esetben a szexuális együttlét során hasznos lehet a síkosító. Az extra védelem, mint például a hüvelyi hidratálás fontossága kiemelt ebben az időszakban. Gyakran ajánlott a gumióvszer használata a kemoterápiás kezelés után pár napig. Fontos mindezt megbeszélni orvosoddal vagy a nővérrrel.

A kemoterápia néhány fajtája megváltoztatja az érzékenységet az ujjaidban (a lábujjaidban), de néha más testrészekben is. Ujjaid a tapintás, érzékelés fő eszközei. Ezért előfordulhat, hogy a szexuális együttlét során megszokott érzések is változnak.

Miután a kemoterápiás kezelés véget ér, a tested és a szexuális funkciók is helyre fognak jönni. Fontos, hogy tudd, mindez időbe telik. Légy türelmes!

ÖTLET

A kezelések gyakran csökkentik a szexuális vágyat. Előfordulhat, hogy kevesebb szexuális együttlétre vágysz, de kíváncsi vagy az intimitás más formáira, például az ölelésre, törődésre, masszázst, csókot stb. Ez normális. Partnerreddel legyetek tisztában egymás fizikai szükségleteivel, hogy megmaradjon a kapcsolat minősége.

2.3 SUGÁRKEZELÉS

Amennyiben a nyálkahártya (hüvelyi vagy szeméremtesti - a szeméremajkak közötti részen) sérült a sugárkezelések során, előfordulhatnak bőrelváltozások vagy deformitások. A sugárkezelésnek különböző fajtái vannak. A daganattal küzdő páciensek nagy része külső sugárkezelést kap, de belső sugárkezelés (brachyterápia) és sztereotaxiás sugárkezelés (pontbesugárzás) is előfordulhat.

ÖTLET

Többet olvashatsz a sugárkezelésről az alábbi linken:
<https://malyvavirag.hu/kiadvanyok/sugarterapias-lapozo>

a. A szeméremajkak sugárkezelése

A sugárdózistól függően a bőr kisebb-nagyobb mértékben károsodhat. Kövesd a sebkezelő nővér tanácsait a kezelések közben és után is!

- A szexuális élet a kezelések alatt gyakran fájdalommal járhat, így ezt nem javasolt. A megfelelő felépülést követően célszerű újra kezdeni a szexualitást fokozatosan. Fontos a megfelelő ápolás és hidratálás krémek segítségével. (Erről érdeklődj orvosodnál vagy a nővérnél!)
- A szeméremajkak érzékenysége megváltozhat, csökkenthet. A sérült idegek gyógyulása időbe telik (akár 1,5 évig is eltarthat). A gyógyulás után már tisztábban fogod látni, hogy valójában milyen érzés is számodra a szex.
- A szex nagyban függhet majd attól, hogy magabiztosan állsz a partnered előtt, és a szexuális kontaktus fájdalommentessé válik.

Figyelembe véve a sugárzás által okozott károsodást a nyálkahártyán, fontos a hidratáló krém, illetve szexuális kontaktus közben a sikosító használata. A sugárdózis mennyiségétől függően a behatolás továbbra is lehetséges maradhat. Néha azonban előfordul, hogy a bőrfelület túlságosan sérült a sugárzás miatt. A hüvelybemenet tágitása egy lehetséges opció, de ez nem mindig kivitelezhető.

Kérd ki a sugárkezelést végző orvos vagy szexuálterapeuta tanácsát! A tágitást csak konzultáció után végezd.

b. A hüvely és a petefészkek/méhnyak sugárkezelése

A sugárkezelés következtében a hüvelyfal sérülhet, ezáltal a hüvely szárazzá, szűkebbé és rövidebbé válhat.

c. A petefészkek sugárkezelése

Amennyiben a petefészkeket is érinti a sugárkezelés, elkezdődhet a menopauza. Ez azt jelenti, hogy női hormonjaid csökkennek, ezáltal a hüvely szárazabbá válik és elvékonyodik a nyálkahártyája. Szükséged lehet a hidratáláshoz krémre, illetve szexuális kontaktus alatt síkosító használatára.

A sugárdózis mennyiségétől függően a behatolás továbbra is lehetséges maradhat. Néha azonban előfordul, hogy a bőrfelület túlságosan sérült a sugárzás miatt. A hüvelybemenet tágitása egy lehetséges opció, de ez nem mindig kivitelezhető.

A sugárkezelés okozta leggyakoribb mellékhatások:

- Akut menopauza, mely során a petefészkek már nem működnek, és terhesség már nem lehetséges.
 - Száraz hüvely, amely szexuális együttlét során vérezhet vagy fájdalommal járhat.
 - A hüvely szűkülése, amely miatt a rendszeres tágitás szükségessé válhat.
 - A belek megváltozott működése, gyakori székelés vagy hasmenés előfordulása.
- Ezen mellékhatások mind hatással lehetnek a szexuális életedre.

Lehetséges, hogy vágysz a szexuális együttlétre a kezeléseink alatt. Ebben az esetben a megfelelő síkosítás és a gumióvszer használata nagyon fontos. A hüvelyfal sokkal érzékenyebbé válhat, és amennyiben a petefészkek eltávolításra kerültek vagy a külső sugárterápia bármilyen hatást gyakorolt rájuk, sokkal óvatosabbnak kell lenni a behatolás során.

A sugárkezelés egyik leggyakoribb mellékhatása a hüvely összetapadása: A sugárterápiás felhevítés következtében a hüvely nyálkahártyája össze tud tapadni. Amennyiben ezen tapadások nincsenek rendszeresen ellátva, a kisebb szövetek hidat képezve feltornyosulnak, és idővel megkeményednek, egészen addig, míg átjárhatatlanná válnak.

Mindez elkerülhető rendszeres tágitással. Ebben segítséget nyújtanak a különböző hosszúságú és szélességű orvosi eszközök. Kényelmesebb lehet vibrátort használni az orvosi hüvelytágító helyett.

A szexuális együttlét is hatásos lehet, amennyiben nem okoz fájdalmat neked. Fontos, hogy a hüvelyt csak nagyon óvatosan lehet tágitani. Ezzel megelőzhető a későbbiekben esetlegesen előforduló, sugárzás okozta mellékhatások megjelenése is a hüvely szöveiteiben. A hegesedésre (fibrózis) jellemző, hogy az idő múlásával a hüvely veszít ruganyosságából, hosszából és feszségéből.

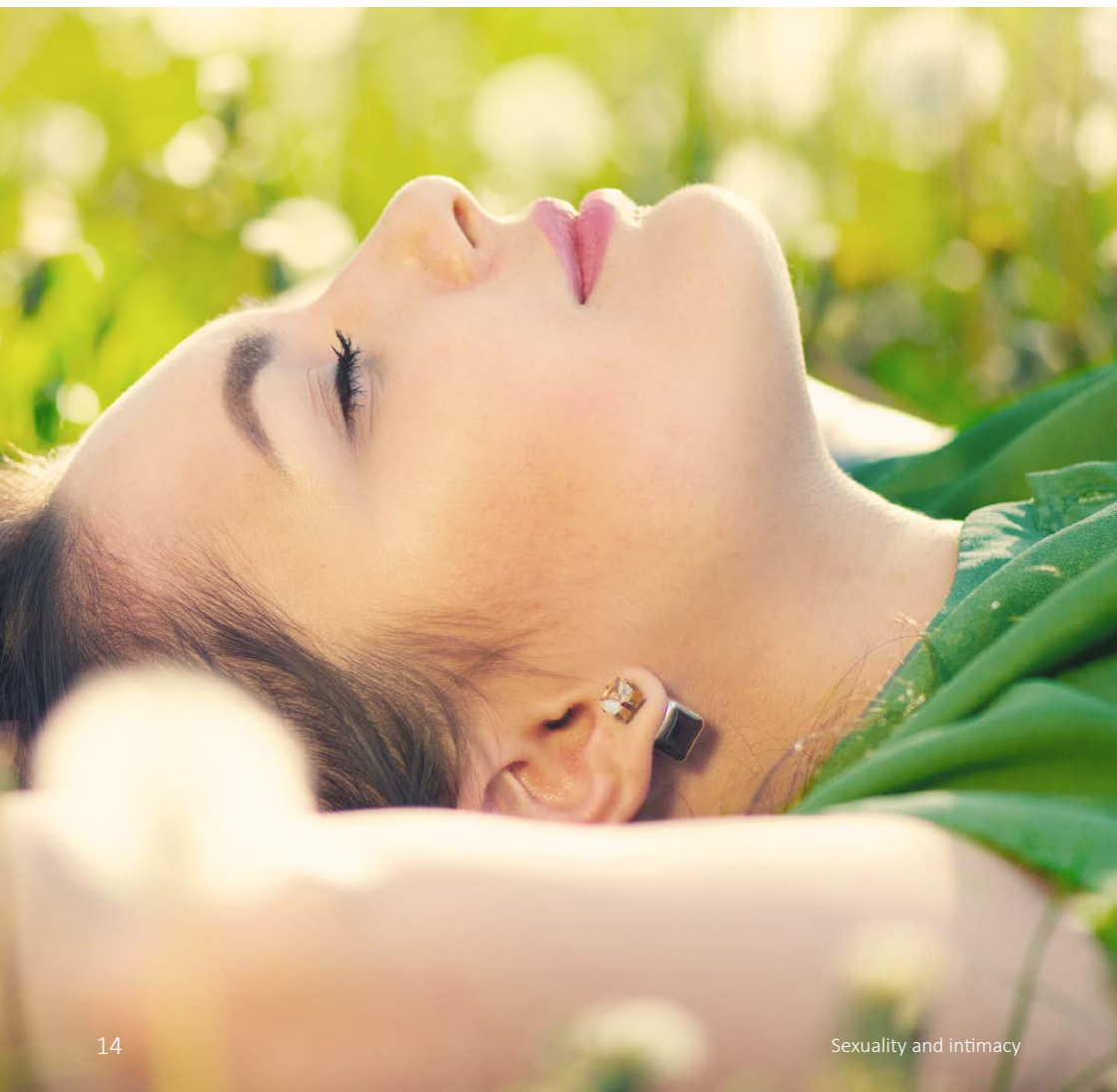
Ez fájdalmat okozhat a szexuális együttlétek alkalmával, de akár a nőgyógyászati vizsgálatok is fájdalmasak lehetnek. Legalább heti háromszor szükséges a hüvely tágitása, de a legjobb naponta, több percen át. Mindig víz alapú síkosítót használj a tágitáshoz, hogy a behelyezés kényelmesebb legyen. Bizonyosodj meg arról, hogy a hüvely teljes része ki van tágitva (óvatosan tágitd ameddig lehet), próbáld fokozatosan, apránként tágitani a megfelelő eredmény elérése érdekében. Sem a tágitás, sem a szexuális együttlét nem szabad, hogy fájdalommal járjon, de érezhetsz "telítettségserű" feszítést. Segíthetnek a megfelelő légzésgyakorlatok és a kismencedei izmok lazítása.

Érdeklődj a sugárterápiás orvosodnál vagy szexuálterapeutánál!

2.4 HORMONTERÁPIA

A hormonterápiát többnyire más kezelésekkel együtt alkalmazzák. Néhány típusú daganat érzékenyen reagál a nemi hormonokra. Olyan gyógyszerek használatával, melyek csökkentik a hormonérzékenységet, a daganatos sejtek aktivitása és fejlődése lelassítható vagy teljesen leállítható. Ezáltal a hormonterápiát gyakran csak “anti-hormon terápiaként” emlegetik.

Ez a terápia hatással lehet a szexuális életre: a libidó csökkenhet, hüvelyszárazság és/ vagy fájdalom jelentkezhet szexuális együttlétkor, és megjelenhetnek a menopauza tünetei. Ebben az esetben mindig javasolt a hüvelyi hidratáló krém használata heti 2-3 alkalommal.



3. TE, MINT NŐ

Különböző érzések keringhetnek bennünk a dühtől kezdve a szégyenérzetig, szomorúságig, érezhetünk bizonytalanságot, bűntudatot, frusztrációt, akár depresszió is lehetünk. Ezek az érzések nagyon nyomasztóak tudnak lenni, és kibillenthetnek a mindennap egyensúlyból, felvetve néhány kérdést az életedről. Ez egy teljesen természetes folyamat, amely része a betegség és a kezelések tudatosítási folyamatának. Szükség van ezekre az érzelmekre ahhoz, hogy meg tudd teremteni magadban az új egyensúlyt. Ezen érzések egy időre háttérbe szoríthatják a szexualitásodat a libidódat is. Idővel az intimitás és a gyengédség iránti vágy újra nőni fog.

Nőként számodra óriási nyomás a diagnózis, a kezelések és a mellékhatások feldolgozása. A betegség és a kezelések megváltoztathatják a külsődet, az önmagadról kialakult képet. Adj magadnak időt, légy türelmes magadhoz!

Néhány gyakori probléma, melyek hatással lehetnek szexuális életedre az (ön) elfogadási folyamat során:

- A kezelések mellékhatásai - például a haj elvesztése, sebesedés, hegesedés vagy torzulás, melyek által a nők kevésbé érzik magukat vonzónak. Ha nem érzed magad szépnek, nehéz elhinni, hogy mások annak találják.
- Néhány nő számára a nőiesség elvesztésével egyenlő a a petefészkek, a méh, a szeméremajkak vagy a csikló elvesztése. Ennek eredményeként hatalmas a veszteségérzet.
- A kezelés következményeként megszűnhet a termékenység. Ez legtöbbször egy gyászfolyamattal jár együtt, amit nagyon nehéz feldolgozni.

A testedben történő változásokkal nehéz megküzdeni nőként, és gyakran felvetődnek a partnereddel és érzéseivel kapcsolatos kételyek, kérdések:

- Azon tűnődsz, hogy partnered továbbra is ugyanolyan vonzónak talál-e.
- Aggaszt, hogy milyen hatást vált ki a tested látványa a partneredben.
- Kerülsz az érintést vagy a meztelenséget.

Fontos, hogy elég időt szánjunk a felépülésre és az események feldolgozására. Ez minden nőnél más és más folyamat. Néhányan kimutatják az érzéseiket, míg mások nem. A lényeg, hogy megtaláld azt az utat, ami számodra a legmegfelelőbb. Észrevetted, hogy míg nőiességed megélésével küzdesz és kevésbé érzed vonzónak magad, igényelnéd a segítséget? Ne félj támogatást kérni a számodra elérhető pszichológustól vagy szexuálterapeutától!

A bizalom, a tisztelet, az egyetértés, a támogatás és a kommunikáció egy jó kapcsolat alappillérei. Ha nem tudjuk a problémákat megbeszélni egymással, nem tudunk továbbmenni. Ez az intimitás esetében is igaz. A diagnózis, a kezelések és a fizikai megpróbáltatások is hatalmas lelki terhet jelentenek. Egy kapcsolatban ezen ketten megyünk keresztül. A türelemnek állandóan jelen kell lennie a folyamat során a kapcsolatban is, ezért is fontos az őszinte kommunikáció.

4. A TÁRSAD



A diagnózis és a kezelések hatással vannak partneredre is, aki nagy valószínűséggel tehetetlennek érzi magát. Neki is meg kell szoknia az új helyzetet, amely nagy kihívást jelent. Ráadásul több gyakorlati feladat hárulhat rá, mint általában (lehet csak ideiglenesen), és egyúttal ott akar lenni beteg társa mellett. A társaknak ugyanúgy vannak kérdéseik, kételyeik, aggodalmaik. Sokszor ezeket nem mondják el, mert nem akarnak senkit terhelni vele.

Szerencsére nem minden pár szembesül nehézséggel a kapcsolatukban. Sokan az addiginál is közelebb kerülnek egymáshoz. Szexuálterápiás tanácsadás minden országban elérhető a párok számára. Ez úgy néz ki, hogy egy szakember segíti a két fél közötti kommunikációt, hogy mindketten megértsék a problémát a másik szemszögéből.

5. MI VAN AKKOR, HA (MÉG) NINCS TÁRSAD?

Egyedül szembenézni a rákkal hatalmas kihívást jelent. Hiányérzeted lehet nőként az intimitás területén, és érezheted a biztos támasz hiányát is. Azok a nők, akik szeretnének kapcsolatot a jövőben, gyakran eltűnődnek azon, hogy a betegségük teher lesz-e vajon.

Rengeteg kérdést tesznek fel maguknak. Beszéljek a betegségemről? Ha igen, mikor? Az első, második vagy harmadik randin? Lesz még olyan a szex, mint egykor volt?

Nagyon sérülékenynek érezheted magad azzal kapcsolatban, hogy hogyan mondd el, amin keresztülmentél, és hogy fejezd ki a szexualitással és intimitással kapcsolatos félelmeidet.

Mi azt javasoljuk, hogy akkor tedd ezt meg, amikor azt érzed, hogy bízatsz a másik emberben. Általában (az új) partnerek nagyon megértőek, és a kapcsolat kezdeti időszaka biztosan növelni fogja a libidót.

6. AZ ÚJ ÉN ÉS AZ ÉRZÉKISÉG ISMÉTELT FELFEDEZÉSE

A betegség után megváltozik az életünk. Lelki, pszichológiai és fizikai síkon is. Sajnos az életminőségünk több területen is más lesz, és újra meg kell ismernünk és fel kell fedoznunk magunkat. A szexualitás egy alapvető emberi szükséglet. Néhány nő számára nagyon fontos, míg másoknak kevésbé.

Amennyiben a szexualitás fontos részét képezi az életednek, akkor újra kell tanulnod és értelmezned a nőgyógyászati daganatos megbetegedés kezeléseit követő szexuális életet, akár van társad, akár nincs.

Az önkielégítés, a fantáziálás és a törődés önmagunkkal nagyon fontos részét képezi mindennapjainknak, és nem csak azért, hogy visszatáljunk önmagunkhoz, a testünkhöz és annak megváltozott állapotához. Fel kell fedoznunk újra az érzékiséget, hogy mi okoz örömet és mi nem, méghozzá stressz nélkül.

A szexualitás a romantikus vonzódás, a szerelem, az összetartozás kifejezőeszköze, melyet mindkét félnek meg kell tapasztalnia.

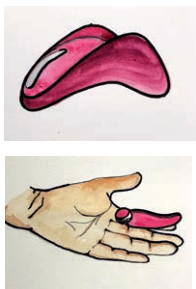
Rengeteg szexuális segédeszköz található a piacon, amelyek fokozzák az élvezetet, serkentik a véráramlást, például síkosítók és hidratáló krémek.

Napjainkban már nem kell ezekért a szexbolt mennünk. Hatalmas a választék az interneten és a Mályvavirág webshopban megtalálsz számos darabot. Látogass el a Mályva Intimtermék bemutatóterembe akár egyedül vagy partnerreddel, egy bizalmas, biztonságos hely ez!

1.



2.



3.



4.



A modern és jó minőségű eszközök különböző intenzitással rendelkeznek, orvosiag tesztelt szilikonból készülnek, működés közben nem hangosak, gyakran vízállók és újratölthetők.

Napjaink erotika piaca átfogó termékleírásokat (az anyagot, méretet és energiaellátást illetően) és részletes használati utasításokat kínál. A termékek postázása maximális diszkréció mellett történik, kívülről is becsomagolva, így nem láthatók a feladó adatai.

7. MELLÉKLET: SZEXUÁLIS ÉLETEDERE TÖRTÉNŐ HATÁSOK

Az alábbiakban találsz egy összefoglaló táblázatot a kezelések lehetséges hatásairól

	Csökkenő libidó	Hüvelyszárazság	Rövidült vagy szűkebb hüvely	Fájdalom szexuális együttlét során	Nehezen elérhető orgazmus
Kemoterápia	Valószínű	Valószínű (a kemoterápia típusától függ)	Valószínűtlen (lehetséges korai menopauza esetén)	Valószínű (a kemoterápia típusától függ)	Lehetséges
Kismedencei sugárkezelés	Valószínű	Nagyon valószínű	Nagyon valószínű	Nagyon valószínű	Lehetséges
Teljes méheltávolítás (radikális hisztrektómia)	Lehetséges	Valószínű	Valószínű	Lehetséges	Lehetséges
Kismedencei szervek eltávolítása (a vastagbél alsó részének, a végbélnek, a húgyhólyagnak, a méhnek és a méhnyaknak a teljes eltávolítása)	Lehetséges	Nagyon valószínű	Lehetséges	Lehetséges	Lehetséges
A külső női nemi szervek részleges vagy teljes eltávolítása (szeméremajkak és/vagy klitorisz)	Lehetséges	Nagyon valószínű	Lehetséges	Lehetséges	Lehetséges (különösen a klitorisz eltávolításakor)
Konizáció (méhnyakból történő kisebb kimetszés)	Nagyon valószínűtlen	Nagyon valószínűtlen	Nagyon valószínűtlen	Nagyon valószínűtlen (csak hegképződés esetén)	Nagyon valószínűtlen
Egyik petefészkek eltávolítása	Lehetséges	Nagyon valószínűtlen	Nagyon valószínűtlen	Nagyon valószínűtlen (csak hegképződés esetén)	Nagyon valószínűtlen
Mindkét petefészkek eltávolítása	Valószínű	Valószínű	Lehetséges	Lehetséges	Valószínűtlen
Hormonterápia méhstrák esetén	Valószínű	Valószínű	Lehetséges	Lehetséges	Lehetséges

A táblázat a <http://bit.ly/1b6vyGJ> (American Cancer Society) alapján készült, átdolgozta:
Prof. Paul Enzlin és Dr. Leen Aerts

8.ÖTLETEK

- **Általánosságban**

- o Adj magadnak időt, hogy feldolgozhasd a veszteséget, és újra megtalálád önmagad!
- o Tedd fel a kérdést magadnak, hogy mire lenne igényed: ölelésre, törődésre, masszázusra? Meddig mehetünk el? Amikor mindenre megtalálod a választ, beszélj meg partnereddel is!
- o Ne csak a vágyaidat mondd el, de a félelmeidet is!
- o A társadnak: neked is ki kell tudnod fejezni a vágyaidat, félelmeidet és aggodalmaidat. Tudjuk, ez gyakran elmarad, mert nem akarsz "teher" lenni beteg társad számára. De a kommunikáció által még közelebb kerültök egymáshoz.
- o Koncentrálj a szexuális élmény nyújtotta örömökre, a mókára, boldogságra, mintsem a libidóra vagy az orgazmus elérésére!
- o Igényeid és érzéseid idővel nagy valószínűséggel változni fognak. Soha ne feledd, a más nem feltétlenül jelent rosszabbat. Adj magadnak időt, hogy (újra) felfedezd a szexualitást, intimitást.
- o A szexuális vágy sokszor nem jön magától. Próbálj nyitott lenni, gondolkodj el azon, hogy mire van szükséged. Szeretnéd érezni az izgatottságot újra?
- o Amennyiben van társad, beszélgetsetek az érzéseiről, vágyairól. Ketten vagytok ebben a nehéz élethelyzetben, és fontos, hogy mindketten megértésre találjatok.

- **Fájdalom szexuális együttlétkor**

- o Amennyiben fájdalmat érzel szexuális együttlét alatt, ne törődj bele! Beszélj nőgyógyászzal, szexuálterapeutával. A fájdalmat sok minden okozhatja, az orvos pedig segít megtalálni az okot. Sok esetben azonnal tud segíteni például a hidratáló krém használata, a síkosító, vagy a hormontabletta. Medencefenék-tornával foglalkozó gyógytornász is segíthet, amennyiben a fájdalom arra a területre fókuszálódik.

- **Továbbbírányítás**

- o Derítsd ki, van-e a kórházadban szexuálterapeuta. Lehetséges, hogy térítésmentesen igénybe veheted.
- o Menopauzával küzdesz? Beszélj kezelőorvosoddal vagy erre a területre specializálódott szakemberrel!
- o Jelentkezz a Mályvavirág Alapítvány! Intimtermék-bemutató termükben beszélgetni is lehet és van webshopjuk is!



További kérdés van?
Vagy csak beszélgetnél?
Bátran keress minket az alábbi
elérhetőségek bármelyikén:

info@malyvavirag.hu



www.malyvavirag.hu



www.facebook.com/Malyvavirag



A kiadvány eredeti változatát az ESPERANZA,
az ENGAGE tagja készítette.
Az ENGAGE nagyon fontosnak találja ezen
kiadvány tartalmát, és célja terjeszteni tagjai körében.