



ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ ВО ВРЕМЯ ПРОТИВООПУХОЛЕВОЙ ТЕРАПИИ, СЕКСУАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Семиглазова Татьяна Юрьевна, д.м.н., профессор, заведующая научным отделом инновационных методов терапевтической онкологии и реабилитации, ведущий научный сотрудник, врач-онколог ФГБУ «НМИЦ онкологии имени Н. Н. Петрова», Санкт-Петербург

Кондратьева Кристина Орхановна, к.п.н., доцент кафедры клинической психологии и психологической помощи РГПУ имени А. И. Герцена, медицинский психолог ФГБУ «НМИЦ онкологии имени Н. Н. Петрова», Санкт-Петербург

Понятия сексуальность и близость. В чем разница?

Сексуальность — это то, кто вы есть, каким вы себя видите, как выражаете себя и свои чувства к другим.

Секс — это больше, чем половой акт с проникновением. Секс включает прикосновения, поцелуи и мастурбацию. Секс может быть одним из способов почувствовать близость, но близость — это не только секс.

Близость может быть как физической, так и эмоциональной, и выражаться она может по-разному: в заботе, любви, взаимоуважении, обмене мыслями и чувствами. Даже для тех, кто не занимается сексом, интимные прикосновения, поцелуи, объятия и держание за руки являются важной формой проявления интимной близости.

Онкологическое заболевание и сексуальная жизнь

Большинство людей, прошедших лечение, испытывают изменения в сексуальности и интимной близости — временные или долгосрочные.

Наиболее очевидное влияние лечения онкологического заболевания на сексуальность — физическое, связанное с гормональными и телесными изменениями, в частности — это побочные явления после химио-/радио-/ гормональной терапии, а также последствия хирургических вмешательств. Кроме того, лечение онкозаболевания способно повлиять на отношение человека к своему телу, эмоциональные реакции и взаимоотношения с другими людьми. Все это может изменить отношение к сексу.

Влияние противоопухолевой терапии на сексуальность: причины и последствия

Во время химиотерапии используются цитотоксические препараты для уничтожения или замедления роста быстроделющихся раковых клеток, а также клеток, участвующих в росте волос.

Побочные эффекты противоопухолевой терапии индивидуальны и вариабельны. Также имеет значение тип и доза вводимых лекарственных препаратов. Большинство побочных эффектов кратковременны и постепенно разрешаются после прекращения лечения. Однако иногда противоопухолевая терапия вызывает долгосрочные побочные эффекты.

Наиболее распространенные побочные эффекты — усталость, тошнота, рвота, диарея, запор, выпадение волос и повреждение слизистой оболочки полости рта. Все это может повлиять на общее самочувствие и отношение к себе в целом, а также на интерес к сексу в частности.

Сексуальность формируется в мозге. Ведь именно мозг отвечает за то, чтобы вы почувствовали интерес к сексу через свои воспоминания, чувства и воображение. На интерес к сексу (сексуальное желание или либидо) влияют ваши физическое и эмоциональное благополучие, удовлетворенность отношениями, отношение к телу, уровень половых гормонов, а также готовность выражать любовь, ощущать удовольствие и близость.

В ТО ВРЕМЯ КАК ПОТЕРЯ ЖЕЛАНИЯ МОЖЕТ НЕ БЫТЬ ПРОБЛЕМОЙ ДЛЯ НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ, ИЗМЕНЕНИЯ В СЕКСУАЛЬНОМ ВЛЕЧЕНИИ ИЛИ ИНТЕРЕСЕ (НИЗКОЕ ЛИБИДО) – ОБЫЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПРОТИВООПУХОЛЕВОЙ ТЕРАПИИ. ЕСТЬ МНОГО ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ ЛИБИДО МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬСЯ НА ФОНЕ ЛЕЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ:

- Побочные эффекты лечения, такие как чувство усталости и тошнота;
- Сохраняющаяся послеоперационная боль;
- Эмоциональное напряжение, не позволяющее думать о сексе;
- Страх боли во время проникающего секса;
- Изменения в уровне гормонов;
- Изменение отношения к себе и своему телу в связи с изменениями внешнего вида на фоне лечения.

Адаптация к изменениям в сексуальности — вопрос готовности и желания самого пациента. Поскольку это может быть эмоционально и физически сложной задачей.

Сексуальная активность во время и после лечения

Сексуальность и интимная близость во время и после лечения могут значительно измениться, но не в лучшую или худшую сторону. Секс просто станет другим.

Ваши предпочтительные сексуальные позы или действия могут временно стать менее комфортными или измениться.

Вполне естественно испытывать горе из-за потери своей прежней сексуальной жизни или желания. Чтобы адаптироваться, нужно постараться быть более открытыми для изучения различных способов получения сексуального удовольствия.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ, ПОМОГАЮЩИХ СПРАВИТЬСЯ С ПЕРЕМЕНАМИ В СЕКСЕ И ИНТИМНОЙ БЛИЗОСТИ ВО ВРЕМЯ ИЛИ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ:

● Говорите открыто со своим партнером.

Делитесь любыми опасениями, которые возникают по поводу занятий сексом или интимной близости. Сообщите, когда будете готовы заняться сексом, какой уровень близости вы предпочитаете, следует ли партнеру делать что-то по-другому, и как он может помочь вам ощутить удовольствие. Испытывать чувство неловкости в таком разговоре нормально. Совместное преодоление этого переживания уже приведет к эмоциональному сближению с партнером.

● Спросите своего партнера, как он себя чувствует.

Возможно, он беспокоится о том, что причинит вам боль или покажется слишком нетерпеливым. Иногда люди избегают любой близости, потому что не знают, насколько допустимы прикосновения.

● Делайте это медленно.

Возможно, будет проще начать с объятий или массажа, а не с проникающего секса. Обсудите границы дозволенного в начале. Вы можете остановиться в любое время, даже если вы уже начали заниматься сексом.

● Управляйте болью.

Планируйте сексуальную активность на то время суток, когда ваша боль наименьшая. Пробуйте разные позы, пока не найдете ту, которая будет более удобной для вас обоих и при этом уменьшит давление на болезненные участки.

Попробуйте методы релаксации, такие как теплая ванна или массаж перед занятием сексом. Стоит избегать глубоких и резких толчков тазом. При необходимости выберите альтернативные позы, в которых вы сможете использовать вибратор для стимуляции. Используйте большое количество смазки. Старайтесь быть близки к оргазму или возбуждены непосредственно перед проникновением.

● Планируйте заранее.

Возможно, придется планировать, когда заниматься сексом. Стоит учитывать такие факторы как режим проведения противоопухолевой терапии, время наступления побочных явлений после проведенного цикла, прием препаратов (некоторые из которых могут уменьшить боль и заставить вас чувствовать себя более комфортно, а другие вызвать сонливость или снижение либидо), общее физическое состояние и ментальное благополучие.

● Изучите различные виды секса.

Подумайте об исследовании различных эрогенных зон, таких как грудь, уши или бедра. Попробуйте взаимную мастурбацию, оральные сексы, использование смазки, вибраторов и других секс-игрушек. Не стесняйтесь воплощать свои сексуальные фантазии.

● Сосредоточьтесь на других аспектах ваших отношений.

Вам может быть полезно поговорить о том, как вы и ваш партнер относитесь к своей сексуальной жизни. Постарайтесь разобраться в разногласиях, которые могут возникнуть. Проводите время вместе, занимаясь тем, что нравится вам обоим и при этом может сблизить вас.

● Исследуйте свою сексуальность самостоятельно.

Прикосновения и мастурбация помогут понять, что изменилось, что доставляет удовольствие теперь. Вы можете уделить время тому, чтобы изучить реакцию своего тела на различные прикосновения и познакомиться с ним заново.

Как только вы начнете чувствовать себя комфортно, исследуя свое тело, вы можете показать партнеру, что доставляет вам удовольствие, что работает лучше всего, а что не работает и изменилось.