



RAKOVINA A SEX

Všetko, čo ste chceli vedieť o svojom
sexuálnom zdraví, ale báli ste sa opýtať.

ECL ● PATIENT
● SUPPORT
● WORKING GROUP

Rakovina, sex a intimita



Nielen samotný fakt, že máte rakovinu, ale aj jej liečenie môžu výrazne zmeniť Váš postoj k sexu a intímnemu styku. V praxi, žiaľ, nie veľa lekárov a iných zdravotníckych pracovníkov (ďalej len LaZP), s ktorými onkologickí pacienti prídu do styku, s nimi aktívne diskutuje o sexuálnych problémoch.



Pre takmer všetkých pacientov a ich partnerov je ťažké hovoriť o sexualite a intimitate. Je ale veľmi dôležité, ak máte v tomto smere nejaké problémy alebo otázky, aby ste požiadali ošetrojúceho lekára o podporu a informácie o možných zmenách vo vašom sexuálnom živote. Akonáhle túto tému otvoríte vy, väčšina LaZP bude reagovať pozitívne, a bude s vami o prípadných sexuálnych problémoch hovoriť aj kedykoľvek v budúcnosti.



Tento leták vám môže pomôcť, ako čo najjednoduchšie túto tému otvoriť.



Podľa Európskej charty práv pacientov (European Charter of Patients' Rights) máte právo na všetky informácie týkajúce sa vášho zdravotného stavu, zdravotných služieb a spôsobu ich využitia. Okrem toho máte právo na najlepšiu kvalitu života, ktorá zahŕňa aj sexuálne zdravie bez ohľadu na vek, rodinný stav a štádium choroby.



LaZP by mali oznamovať všetky informácie pre vás zrozumiteľným, jasným spôsobom. Lekár by vám mal poskytovať správnu a včasnú zdravotnú starostlivosť, brať ohľad na vaše duševné rozpoloženie a rešpektovať vaše súkromie, dôstojnosť a dôvernosť.

Ovplyvňuje vaše onkologické ochorenie a/alebo jeho liečba váš **sexuálny život**? Nie ste v tom sami!

Sexualita býva často ovplyvnená následkom samotnej rakoviny alebo jej liečby. Ak zažívate telesné (fyzické), psychické, emocionálne alebo sociálne zmeny, ktoré majú vplyv na vaše sexuálne zdravie, nie ste v tom sami.

Ak je pre vás ťažké hovoriť na tému sexuality, zverte sa o tom svojmu lekárovi. Dozviete sa, že takých ľudí je veľa a to vám pomôže zbaviť sa pocitu osamotení a stresu. Aby váš ošetrojúci personál pochopil, čo presne vás trápi, zamyslite sa, ktoré slová dokážu najlepšie opísať, čo cítite alebo prežívate. Buďte čo najkonkrétnejší.

Aké sú najčastejšie sexuálne problémy a zmeny vyvolané rakovinou?

V tomto letáku nájdete príklady častých dopadov rakoviny a jej liečby na telesné a duševné zdravie, ktoré môžu mať následne vplyv na sexuálne zdravie.

Účinky na telesné zdravie a sexuálne fungovanie Rakovina a jej liečba môžu ovplyvniť fyzickú schopnosť mať sex. Bežné fyzické zmeny zahŕňajú:



- **U žien:** vaginálna suchosť, ťažký alebo bolestivý sexuálny styk, zúženie alebo atrofia (zmenšenie, zníženie funkcie) vagíny;
- **U mužov:** erektilná dysfunkcia, poruchy ejakulácie;
- **Obe pohlavia:** únava, strata plodnosti, strata túžby, zmeny sexuálnej citlivosti a schopnosti reagovať, bolestivý pohlavný styk, neschopnosť orgazmu a/alebo rozdielna kvalita uspokojenia, inkontinencia moču alebo stolice, stómia (umelý vývod), zmeny tela.

Účinky na duševné zdravie V dôsledku samotnej choroby alebo súvisiacej liečby sa môžu vyskytnúť nasledovné psychosociálne účinky:



- úzkosť a strach;
- stres a depresia;
- spoločenské utiahnutie;
- zmeny v obraze seba, nízka sebaúcta alebo sebavedomie;
- rôzne emocionálne reakcie a pocity (zmeny nálady, smútok, hnev, vina, hanba, neistota a vylúčenie, neistota);
- zmenený alebo narušený vzťah s vašimi partnermi;
- strata túžby.

Ako začať rozhovor o sexualite s lekárom/ iným zdravotníckym pracovníkom?

Pozrite si naše odporúčania nižšie!

Či ste slobodní alebo v partnerskom vzťahu, je dôležité požiadať o informácie a podporu týkajúcu sa vášho sexuálneho zdravia a života. Je to obzvlášť dôležité pred začiatkom liečby, pretože to môže určiť, ktorý liečebný postup bude pre vás najlepší. **Predtým, ako pôjdete na konzultáciu, porozmýšľajte o svojich konkrétnych problémoch a napíšte si svoje otázky a obavy.**



- Je normálne, že v dôsledku liečby pociťujem sexuálne zmeny?
- Aké účinky môže mať liečba na môj sexuálny život a aké môžu byť následky po ukončení liečby?
- Sú tieto účinky dočasné? Trvalé? Vymiznú samy?
- Je normálne, že liečba ovplyvňuje moju sexuálnu túžbu?
- Vráti sa mi sexuálna túžba?
- Čo mám robiť, ak mám vaginálnu suchosť/erektilnú dysfunkciu?
- Čo mám robiť, ak počas pohlavného styku pociťujem bolesť?
- Čo môže urobiť môj sexuálny partner, aby som sa cítil/a pohodlnejšie?
- Ako môže rakovina ovplyvniť sebaobraz a sexuálne zdravie?
- S kým môžem podrobnejšie hovoriť o týchto otázkach/obavách?
- Môžem so svojim partnerom získať profesionálnu pomoc pri sexuálnych problémoch? Kde?
- Kde nájdem relevantné informácie na internete?

Máte otázky o sexualite?

Tu sú možnosti, kde môžete hľadať informácie, pomoc alebo radu!

S ktorými zdravotníckymi odborníkmi by ste sa mali rozprávať? 

Väčšina zdravotníckych pracovníkov vie buď poskytnúť radu alebo navrhnúť liečbu, ktorá vám môže pomôcť. Prípadne vás odkážu na odborníka, ktorý vám pomôže porozumieť novým pocitom alebo vnímaným zmenám, a vyrovná sa s nimi. Najdôležitejšie je, aby ste sa obrátili na niektorých z vašich LaZP, ktorým dôverujete. Ak by ste chceli hovoriť o problémoch súvisiacich s fyzickými vedľajšími účinkami, môžete začať u svojho všeobecného lekára, svojho onkológa alebo špecializovanej zdravotnej sestry. V prípade, že potrebujete emocionálnu a sociálnu podporu, požiadaajte o odoslanie k psychosexuálnemu terapeutovi, psychológovi alebo sociálnemu pracovníkovi.

Dostupnosť rôznych odborníkov môže byť podmienená ich zmluvami so zdravotnými poisťovňami. Ak si nie ste istí, koho kontaktovať, obráťte sa na svojho onkológa alebo onkologickú sestru, ktorí majú najlepší prehľad o systéme týchto podporných služieb.

Upozorňujeme, že väčšina sexuálnych problémov sa objavuje až po absolvovaní liečby. V takom prípade je váš všeobecný lekár prvý, kto vám môže pomôcť a odporučiť vám vhodného odborníka v závislosti od vášho problému. Nie každý lekár je pripravený hovoriť s vami o intimitě a sexualite, dokonca im to môže byť neprijemné. V týchto prípadoch je dôležité to dať najavo a požiadať, aby vám odporučil niekoho, kto má takéto zručnosti a môžete sa mu zdôveriť.

Ktoré organizácie poskytujú dôveryhodné informácie? 

Rôzne zamerané onkologické spoločnosti, organizácie na podporu pacientov, psychosexuálni terapeuti, psychológovia, združenia zdravotníckych pracovníkov a nemocníc poskytujú veľa dobrých informácií. Často ich ponúkajú bezplatne formou online konzultácií cez telefonické linky pomoci alebo cez internetové stránky. Aby ste mali istotu, že informácie budú spoľahlivé, požiadaajte o pomoc svojich LaZP. Medzi odporúčané internetové stránky patria:

- Liga proti rakovine, www.lpr.sk (bezplatné služby odborníkov pre onkologických pacientov a ich blízkych)
- Portál www.onkopacient.sk
- Asociácia na ochranu práv pacientov, www.aopp.sk
- Slovenský pacient, www.slovenskypacient.sk
- Odborné lekárske spoločnosti, ktoré sa zaoberajú onkológiou, najmä Slovenská onkologická spoločnosť
- Iné odborné spoločnosti, ktoré sa zaoberajú problémami onkologických pacientov (psychológovia, fyzioterapeuti, špecializované onkologické sestry apod.)

7 kľúčových odkazov pre vás

1. Sexualita znamená pre rôznych ľudí rôzne veci a ľudia vyjadrujú svoju sexualitu vlastnými jedinečnými spôsobmi.
2. Sexualita a sexuálne potreby nezmišňujú, keď má pacient/ka diagnostikovanú rakovinu, ale môžu mať rôznu podobu v priebehu liečebného procesu a môžu si vyžadovať úpravu počas jeho rôznych fáz (fáza diagnostiky/liečby/remisie). Aj v poslednej (paliatívnej) fáze sú ľudia naďalej sexuálnymi bytosťami a môžu potrebovať intímny alebo sexuálny kontakt.
3. Ochorenie a jeho liečba môžu spôsobiť poruchy a zmeny vášho sexuálneho zdravia. Niektoré z nich môžu byť dočasné, iné môžu trvať dlhodobo.
4. Starat' sa o svoje intímne potreby je veľmi dôležité počas celého trvania onkologického ochorenia. Rozprávanie, počúvanie, dotyk, držanie a hladenie, ale aj masturbácia môžu zlepšiť vaše duševné zdravie a uľahčiť vašu sexuálnu aktivitu.
5. Mnohým pacientom pomôže, ak prívú svojich partnerov/svoje partnerky na konzultácie a stretnutia, kde sa hovorí o sexuálnom zdraví a problémoch.
6. Priatelia, rodina ale aj iní pacienti môžu pomôcť čiastočne zmierniť vaše emočné problémy.
7. Vaše sexuálne zdravie je dôležité a starostlivosť o vaše sexuálne zdravie je dôležitá. Je správne požiadať o informácie o otázkach sexuality, získať praktické rady a emocionálnu podporu od odborníkov.