



A RÁK ÉS A SZEXUALITÁS

Minden, amit tudni akarsz a szexuális
egészségedről, de nem mered megkérdezni

Rák, szexualitás és intimitás



Maga a rák és különösen a kezelés sokat változtathat a szexualitásban és az intimitásban. A gyakorlatban azonban az egészségügyi szakemberek többsége nem beszél előzetesen szexuális kérdésekről pácienseivel.



Bár szinte minden páciensnek és partnernek nehéz beszélni a szexualitásról és az intimitásról, fontos lehet, hogy segítséget és információt kérjen orvosától a szexuális életében bekövetkező lehetséges változásokról. Miután Ön felhozta a témát, a legtöbb egészségügyi szakember megfelelően reagál, így a későbbi kontrollok során is könnyebben beszélhet a témáról.



Mivel lehet, hogy Ön kezdeményezi a szexualitásról szóló beszélgetést az egészségügyi szakemberekkel, ez a szórólap segíthet eligazodni ebben a kérdésben.



Az [Európai Betegjogi Charta](#) értelmében Önnek joga van mindenféle információhoz az egészségi állapotával, az egészségügyi szolgáltatásokkal és azok igénybevételével kapcsolatban. Ezenkívül joga van a legjobb életminőséghez, amely magában foglalja szexuális funkcióját és egészségét, függetlenül életkorától, családi állapotától és a betegség stádiumától.



A egészségügyi szakembereknek az Ön számára érthető módon/közérthető nyelven kell közölniük minden információt. Ezen túlmenően orvosának elkötelezettnek kell lennie a szakszerű és időben történő orvosi ellátásban, együttérzést kell tanúsítania, és tiszteletben kell tartania az Ön magánéletét, méltóságát és kezelésének bizalmas voltát.

Befolyásolja a rákdiagnózis és/vagy kezelése az Ön szexuális egészségét? Nincsen egyedül!!

A szexuális problémák a rákdiagnosztika és -kezelés leggyakoribb mellékhatásai közé tartoznak. Ha olyan fizikai, érzelmi és társadalmi változásokat tapasztal, amelyek hatással vannak szexuális egészségére, akkor nincsen egyedül.

Ha nehéznek találja felhozni a szexualitás témáját, mondja el ezt orvosának. Nem Ön az egyetlen, és ez csökkentheti a feszültséget. Lehetséges, hogy az Önt gyógyító szakemberek is nehéznek találják ezt a beszélgetést. Gondolja át, mely szavak írják le jobban azt, amit érez vagy tapasztal, és legyen a lehető legpontosabb.

Melyek a rák okozta leggyakoribb szexuális kihívások és változások?

A rák és kezelése hatással lehet testi és lelki egészségére egyaránt. Az alábbiakban felsoroljuk azokat a gyakori fizikai és érzelmi mellékhatásokat, amelyek hatással lehetnek szexuális egészségére.

Testi hatások A rák és kezelése hatással lehet a szexuális kapcsolatra. A gyakori testi változások és szexuális rendellenességek a következők:



- **nőknél:** hüvelyszárazság, nehéz vagy fájdalmas szexuális együttlét, hüvely szűkület vagy sorvadás;
- **férfiaknál:** merevedési zavarok, magömlési rendellenességek;
- **mindkét nem esetén:** fáradtság, termékenység csökkenése, vágyvesztés, szexuális érzékenység és reakciókészség megváltozása, fájdalmas közösülés, nemi szervek érzékenységének és orgazmus-képességének elvesztése és/vagy eltérő minőségű elégedettség, vizelet- vagy székletinkontinencia, sztóma, a testkép változásai.

Lelki hatások Maga a betegség vagy a kapcsolódó kezelés eredményeként előfordulhat néhány pszicho-szociális hatás:



- szorongás és félelem
- szorongás és depresszió
- társadalmi visszahúzódás
- énkép változás, alacsony önértékelés vagy önbizalom
- különböző érzelmi reakciók és érzések (hangulatváltozások, szomorúság, harag, bűntudat, szégyen, bizonytalanság és kirekesztés, kétségek)
- megváltozott vagy megromlott kapcsolat a partnerével/partnereivel
- a vágy elvesztése.

Hogyan kezdjen beszélgetést a szexualitásról az orvosával/gyógyító teamjével?

Függetlenül attól, hogy egyedülálló vagy kapcsolatban él, fontos, hogy információt és támogatást kérjen szexuális egészségével kapcsolatban. Különösen fontos, hogy a kezelés megkezdése előtt kérdezzen rá, mert ez meghatározhatja, hogy melyik kezelési módszer a legmegfelelőbb az Ön számára.

Mielőtt elmenne a konzultációra, gondolja át konkrét problémáit, és írja le kérdéseit és aggályait.



- Normális-e, hogy szexuális elváltozásokat tapasztalok a kezelés miatt?
- Milyen szexuális mellékhatásokat tapasztalhatok a kezelés alatt és után?
- Tartósak-e az általam tapasztalt szexuális mellékhatások? Elmúlnak-e maguktól?
- Normális-e, hogy a számomra javasolt kezelés hatással van a szexuális vágyaimra?
- Visszatér-e a szexuális vágyam?
- Mit tehetek, ha hüvelyszárazságot/merevedési zavart tapasztalok?
- Mit tehetek, ha fájdalmat tapasztalok közösülés közben?
- Mit tehet a szexuális partnerem, hogy jobban érezzem magam?
- Hogyan befolyásolhatja a rák a testképemet és a szexuális egészségemet most és a jövőben?
- Kivel beszélhetek részletesebben ezekről a kérdéseimről/aggályaimról?
- Kaphatunk-e szakszerű segítséget a partneremmel a szexuális problémáinkban? Hol?
- Hol találhatok ezekről hiteles információt az interneten?

Van kérdése a szexualitással kapcsolatban? Itt találhat további információt, és kérhet tanácsot!

Milyen **egészségügyi szakemberekkel** érdemes beszélni?



A legtöbb egészségügyi szakember tanácsot és kezelést tud ajánlani, amely segíthet Önnek, vagy valakihez irányítja, aki segít megérteni és megbirkózni érzéseivel vagy bármilyen változással. A legfontosabb dolog az, hogy felkeressen valakit az Önt gyógyító szakemberek közül, akiben megbízik, és akivel jól érzi magát. Ha a testi mellékhatásokkal kapcsolatos kérdésekről szeretne beszélni, kezdje a háziorvosával, onkológusával vagy szakápolójával. Ha további érzelmi és szociális támogatásra van szüksége, kérjen beutalót pszicho-szexuális terapeutához, pszichológushoz vagy szociális munkáshoz.

Felhívjuk a figyelmét, hogy a különböző szakorvosok elérhetősége és a kapcsolódó biztosítás attól függ, hogy az Ön országában hogyan szervezték meg az egészségügyi rendszert. Ha nem biztos abban, hogy kihez forduljon, kérdezze meg az onkológusát vagy az onkológiai szakápolóját. Ne feledje, hogy a legtöbb szexuális probléma csak valamikor a kezelés után jelentkezik. Ebben az esetben az Ön háziorvosa az első, aki tud Önnek segíteni, és a problémája szerint a megfelelő szakemberhez irányítani. Előfordulhat, hogy nem mindig talál olyan szakértőt, aki érzékeny, és az intimitásról és szexualitásról való beszélgetés kényelmetlen lehet velük. Ezekben az esetekben fontos, hogy szóljon a szakembernek, és találjon olyat, akiben megbízhat, és akivel jól érzi magát.

Melyik **egészségügyi szervezetek** nyújtanak hiteles információt?



Számos rákellenes egyesület, betegsegítő szervezet, egészségügyi szakemberek egyesülete és kórház rengeteg hasznos információt nyújt, és gyakran kínál ingyenes online szakértői konzultációkat és telefonos segélyvonalakat. Megtekintheti az Ön országában működő pszicho-szexuális terapeuták és pszichológusok weboldalait is. Ha nehezen talál megbízható információt az interneten, kérjen meg valakit az Önt gyógyító szakemberek közül, hogy segítsen. A tájékozódást kezddheti egy nemzeti/helyi webhelyen:

- Magyar Rákellenes Liga: www.rakliga.hu
- Betegsegítő portálok: www.daganatok.hu, www.rakgyogyitas.hu
- Kórházak
- Egészségügyi szakemberek és szervezetek rákkal kapcsolatos információs oldalain

Hét kulcsfontosságú üzenet

1. A szexualitás különböző emberek számára mást és mást jelent, és az emberek a saját egyedi módjukon fejezik ki szexualitásukat.
2. A szexualitás és a szexuális igények nem tűnnek el akkor, amikor valakinél rákot diagnosztizálnak, de a kezelési folyamat során eltérő jelentéssel bírhatnak, és a folyamat különböző szakaszaiban (diagnózis/kezelés/gyógyulás) ehhez igazodhatnak. Az emberek még az utolsó (palliatív) fázisban is szexuális lények maradnak, és szükségük lehet intim vagy szexuális kapcsolatra.
3. A betegség és annak kezelése zavarokat és változásokat okozhat szexuális egészségében. Némelyikük átmeneti lehet, de mások hosszú távúak is lehetnek.
4. Az intimitásra való odafigyelés nagyon fontos a daganatos megbetegedések során. A maszturbáció, valamint a beszéd, hallgatás, érintés, ölelés és simogatás javíthatja mentális egészségét és megkönnyítheti szexuális tevékenységét.
5. Jó ötlet lehet a partner(ek)e)t meghívni azokra az orvosi konzultációkra és foglalkozásokra, ahol a szexuális egészségéről és problémáiról szeretne beszélni.
6. A barátok, a család és a túlélő betegek segíthetnek részben enyhíteni érzelmi kihívásait.
7. Fontos a szexuális egészsége, és fontos a szexuális egészségéről való gondoskodás. Helyénvaló, ha információt kér a szexualitással kapcsolatban, és gyakorlati tanácsokat és érzelmi támogatást kap a szakemberektől.