



# A RÁK ÉS A SZEXUALITÁS

Minden, amit az **onkológiai szakembereknek** meg kellene beszélniük pácienseikkel, de talán félnek elkezdni...

# Szexualitás: Több, mint jó, hogy van!

A **szexuális funkciók** és az **intimitás** zavarai a **rák** és **kezelésének** gyakori következményei. A különböző populációk, valamint rák és kezelési típusok esetében az ilyen zavarok **20% és 100%** közé tehetők, és mind **fizikai, mind pszichoszociális okai** lehetnek:

A szexuális funkcióra gyakorolt **testi hatások** közé tartozik a libidó elvesztése hormonellenes terápia, kemoterápia vagy sugárterápia következtében; csökkent testi vágy (csökkent nedvesedés, merevedési zavar, érzékszervi korlátok) sebészeti, kemoterápiás vagy radio-onkológiai terápiák révén; inkontinencia vagy sztóma; a termékenység elvesztése; fáradtság.

A szexuális élményre gyakorolt **pszichológiai hatások** mint például a szorongás és a depresszió, a bizonytalanság és a nemi identitás problémái, a testkép megváltozása, a szégyenérzet, az önbecsülés csökkenése, a visszavonulás és az elkerülési stratégiák növekedése a testi interakcióban/szexualitásban.

**Társadalmi hatások** mint a másokkal való testi érintkezéstől elzárkózás és magány, megnövekedett párkapcsolati konfliktusok a kapcsolat elégtelensége miatt és általános társadalmi visszahúzódság, például a kiválasztási funkció megváltozása miatt.

A gyakori rákkezelések által okozott szexuális problémák **megbánáshoz, depresszióhoz, párkapcsolati problémákhoz** stb. vezethetnek, és ezáltal az **életminőség** jelentős csökkenéséhez. Ezért **foglalkozni kell** a kezelés szexualitásra gyakorolt negatív következményeivel, és **támogatni** kell a betegeket a probléma kezelésében.

## **Beszéljen** páciensével a **szexualitásról!**

A szexualitás gyakran tabutéma mind a betegek, mind az egészségügyi szakemberek számára. Az intimitást és a szexuális nehézségeket a rákbetegek jellemzően eltitkolják – hiszen túlnyomó többségüknek és partnereiknek nem egyszerű egy ilyen kényes témát felhozni. Egy konzultáció után azonban megbánhatják, hogy elmulasztották a lehetőséget, hogy beszéljenek szexuális nehézségeikről és aggodalmaikról. Ezért az egészségügyi szakembereknek mindig fel kell vetni a témát, tanácsot és támogatást kell nyújtaniuk – mivel a beteg szemében szakértőnek számítanak, és a betegek elvárhatják tőlük, hogy kezdeményezzék a beszélgetést.

A rákról és a szexualitásról szóló brosrák és tájékoztató anyagok kihelyezése például a konzultációs szobában minden bizonnyal érzékelteti a téma fontosságát és relevanciáját.

Ne feledje, hogy nagyon könnyen lehet, hogy ez az első alkalom, amikor a páciens megnyílik a rákkal összefüggő szexuális diszfunkciójával kapcsolatban, és a beszélgetés nagy megkönnyebbülést jelenthet számára. Ne siessen a „tanácsadással”, mert az aktív hallgatás kulcsfontosságú!

# Hogyan kezdje a beszélgetést szexuális problémákról pácienseivel?

## Készítse elő a konzultációt!

Ne feledje, hogy a privát és intim kérdésekről folytatott beszélgetések időigényesek lehetnek. Ezért tervezze meg előre konzultációját és ütemezését, hogy elegendő idő álljon rendelkezésre egy alapos megbeszéléshez, vagy irányítsa a beteget megfelelő kollégához.

Gondoskodjon arról, hogy a konzultáció kényelmes és zárt térben történjen, hogy garantálja a magánélet védelmét, és ösztönözze a betegeket, hogy tárják fel szexuális problémáikat.

Mindig használjon semleges és befogadó kifejezéseket, például „partner”, és kérdéseit nem-ítélkező módon tegye fel. Kerülje a feltételezéseket az életkor, a megjelenés, a családi állapot vagy bármely más demográfiai tényező alapján a páciensével kapcsolatban. Hacsak a személy nem oszt meg Önnel több információt, különösen tartózkodjon az illető szexuális irányultságára, viselkedésére, nemi identitására vagy kulturális háttérére vonatkozó feltételezésektől.

A páciensekkel való kapcsolat kialakítása érdekében kezdje a beszélgetést általános, orvosi témákkal, mielőtt személyes és intim problémákkal foglalkozna. Az ülés/konzultáció végén ajánlja fel a páciensnek, hogy hívja meg és hozza magával a partnere(i)t arra a találkozóra vagy ülésre, amikor ezeket a kérdéseket tervezi megbeszélni.

## Magyarázza el, miért gyakori probléma a szexualitás

A szexuális problémák kezelése elsősorban annak hangsúlyozásával történhet, hogy a daganatos betegek körében gyakoriak a szexuális panaszok, és a beteg nincs egyedi vagy ritka helyzetben:

**A** "Tudjuk, hogy sok hasonló terápiában részesülő beteg észleli a szexualitására gyakorolt hatást – Önnél is előfordulnak a szexualitásban bekövetkezett változások?"

Ha igen: "Szívesen támogatjuk Önt ennek kezelésében – mi aggasztja Önt ezzel kapcsolatban?"

Ha nem: "Nagyon jó, forduljon hozzánk bizalommal, ha a jövőben hasonló probléma merülne fel.

**Bizonyára találunk rá megoldást."**

Azt is elmagyarázhatja, hogy Önt, mint szakembert az életminőséggel kapcsolatos kérdések foglalkoztatják, és más betegektől is tudja, hogy a rákkezelés hatása a kapcsolatokra és a szexualitásra jelentős lehet. Bár előfordulhat, hogy nem tud minden kérdésre válaszolni, biztonságos környezetben a betegek elég jól érzik magukat ahhoz, hogy beszéljenek szexuális problémáikról.

## Kérjen engedélyt

Tekintettel a rákbetegek eltérő kulturális és vallási háttérére, nemére és életkorára, jó stratégia lehet, ha kifejezett engedélyt kérünk a páciensről, hogy szexuális kérdésekről beszélhessünk, például:

**?** "Jó lenne, ha megbeszelnénk ezeket a kérdéseket részletesebben?" vagy  
"Most szeretne beszélni róla vagy később?"

Kerülje el az előítéletes feltételezéseket arról, hogy az adott személy hogyan viszonyul a szexuális problémákhoz.

- Ha a beteg beleegyezik, ezzel fokozza azt az érzést, hogy ez a téma a sajátja és irányítása alatt áll az élet ezen intim területének felfedezése.
- Ha nem, tájékoztassa a páciens, hogy bármikor készen áll arra, hogy megvitassa kérdéseit és aggodalmait.

# Bátorítsa a páciens, hogy beszéljen aggodalmairól és tapasztalatairól



Kezdje egy nyílt végű kérdéssel, például: **"Tapasztalt-e szexuális vagy intimítási problémákat a rákdiagnóza óta vagy a kezelés megkezdése óta?"**

Ezután tegyen fel konkrétabb kérdéseket (beleértve, hogy mikor? hol? mit? hogyan?), hogy pontos és egyértelmű válaszokat kaphasson, például: **"Érzett-e fájdalmat vagy más problémát az utolsó szexuális aktusa során?"** és **"Tapasztalt-e már gondot korábban? Mit érez ezekkel kapcsolatban? Mi a partnere reakciója?"** Próbálja meg elkerülni az igen/nem kérdéseket.

A félreértések elkerülése érdekében győződjön meg arról, hogy Ön és páciense megérti a használt kifejezéseket. Ha nem ismeri a páciense által használt kifejezést, kérjen magyarázatot. Ha nem biztos abban, hogy a páciens pontosan érti az egyes kifejezéseket, készüljön fel arra, hogy elmagyarázza őket. Ha a beteg kényelmetlenül érzi magát bizonyos témákban, tartsa tiszteltben őket, és javasoljon egy esetleges megbeszélést a következő vizit alkalmával vagy szakemberrel.

## Tanítsa a beteget



Tömör és világos információkkal szolgáljon a páciens anatómiájáról, fiziológiájáról, szexuális reakciójáról, a rák kezelés lehetséges mellékhatásairól és más olyan szempontokról, amelyek relevánsak lehetnek a tapasztalataikkal kapcsolatban.

## Foglalja össze és ismételje meg a páciens aggodalmait



Foglalja össze, amit a páciens a panaszával/panaszaiával kapcsolatban mondott, és még egyszer ellenőrizze, hogy helyesen értette-e azokat. Ez segít a páciens tapasztalatainak megerősítésében.

## Lássa el a betegeket további szakértői tanácsokkal és beutalókkal



Segítse a páciens gyakorlati javaslatokkal és ajánlásokkal panasz(a) kezelésében. Tervezzen meg egy új konzultációt a további kezeléshez/terápiához, vagy tanácsolja a páciensnek, hogy kérjen segítséget egy másik egészségügyi szakembertől, például pszicho-szexuális terapeutától, fizikoterapeutától, pártanácsadótól, kognitív-viselkedési terapeutától stb. Ne felejtse el elmagyarázni, miért lenne előnyös az adott egészségügyi szakemberrel folytatott konzultáció. Beutalhatja pácienseit azonos nemű szakorvoshoz is – ez megkönnyítheti a szexszel, szexualitással és intimítással kapcsolatos megbeszéléseket.

Ha kényelmetlen Önnek a szexuális kérdések megvitatása pácienseivel, nyugodtan utalja őket egy kollégához, aki nagyobb biztonságban érzi magát ezen a területen. Ezenkívül közölje a betegekkal, hogy hol találhatnak megbízható információkat az interneten.

### Olvasson többet a betegeket szexualitásával kapcsolatos problémákról!

Legyen kész arra is, hogy pácienseit további információkhoz juttassa a konzultáció során.

#### Szakértői publikációk:

- Carter, J. et al. (2018) "Interventions to Address Sexual Problems in People with Cancer: American Society of Clinical Oncology Clinical Practice Guideline Adaptation Summary". *Journal of Oncology Practice*, 10, 36(5), 492-511.
- Guntupalli, S. and Karinch, M. (2017). *Sex and Cancer: Intimacy, Romance, and Love after Diagnosis and Treatment*. Lanham: Rowman & Littlefield
- Katz, A. (2012) *Prostate Cancer and the Man you Love: Supporting and Caring for your Partner*. New York: Rowman & Littlefield
- Reisman, Y. and Giannotten, W. (Eds.) (2017) *Cancer, Intimacy and Sexuality: A Practical Approach*. Basel: Springer
- Schover, L. (1997) *Sexuality and Fertility After Cancer*. New York: Wiley & Sons
- Borms, R. & Vermeire, K. (2020). Spreken is goud: Seksuele gezondheid bespreekbaar maken met de Onder 4 ogen methode. *Ontwikkeling en implementatie bij huisartsen in Vlaanderen*. Tijdschrift voor Seksuologie 44, 3.

#### Online források:

- ESMO (2019) E-Learning: Sexuality and Intimacy After Cancer: <https://oncologypro.esmo.org/education-library/esmo-e-learning-and-v-learning/sexuality-and-intimacy-after-cancer>
- Macmillan Cancer Support (2020) Sex and Side Effects of Cancer Treatment: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/treatment/coping-with-treatment/your-sex-life/sex-and-side-effects-of-cancer-treatment>
- NCSH (2019) *Sexual Health and Your Patients: A Provider's Guide*. Washington, DC: Altarum Institute: <https://nationalcoalitionforsexualhealth.org/tools/for-healthcare-providers/sexual-health-and-your-patients-a-providers-guide>
- ACS (2020) *How Cancer and Cancer Treatment Can Affect Sexuality*: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/how-cancer-affects-sexuality.html>
- CCS (2018) *Sex, Intimacy & Cancer*. Available at: <https://www.cancer.ca/~media/cancer.ca/CW/publications/Sex%20intimacy%20and%20cancer/32061-1-NO.pdf>