



ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Όλα όσα θα θέλατε να γνωρίζατε για
τη σεξουαλική σας υγεία, αλλά
φοβόσασταν να ρωτήσετε.



ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΚΥΠΡΟΥ



ΠΑΣΥΚΑΦ

ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΚΑΙ ΘΙΑΩΝ

ECL  PATIENT
SUPPORT
WORKING GROUP

Καρκίνος, σεξ και οικειότητα



Ο καρκίνος, και ειδικά η θεραπεία του, μπορεί να αλλάξει πολύ τη σεξουαλικότητα και τις προσωπικές στιγμές ενός ζευγαριού. Στην πραγματικότητα, όμως, η πλειοψηφία των επαγγελματιών υγείας δεν συζητούν θέματα σεξουαλικής φύσεως με τους ασθενείς τους.



Αν και είναι δύσκολο για σχεδόν όλα τα άτομα με εμπειρία καρκίνου και τους συντρόφους τους να μιλήσουν για τη σεξουαλικότητα και τις προσωπικές τους στιγμές, είναι σημαντικό να ζητήσετε από την ιατρική σας ομάδα υποστήριξη και ενημέρωση σχετικά με τις πιθανές αλλαγές στη σεξουαλική σας ζωή. Οι περισσότεροι επαγγελματίες υγείας θα ανταποκριθούν επαρκώς αν εγερθεί από εσάς το συγκεκριμένο θέμα, και στη συνέχεια θα είναι πιο άνετη η συζήτηση μαζί τους σε μελλοντικούς ιατρικούς ελέγχους.



Επειδή πιθανόν να χρειαστεί να ξεκινήσετε εσείς τη συζήτηση με τον επαγγελματία υγείας για θέματα σεξουαλικότητας, αυτό το φυλλάδιο μπορεί να σας βοηθήσει στο πως να προσεγγίσετε το ζήτημα.



Σύμφωνα με τον [Ευρωπαϊκό Χάρτη των Δικαιωμάτων των Ασθενών](#), έχετε το δικαίωμα πρόσβασης σε κάθε είδους πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση της υγείας σας, τις υπηρεσίες υγείας που λαμβάνετε και τον τρόπο αξιοποίησής τους. Επιπλέον, έχετε δικαίωμα στην καλύτερη ποιότητα ζωής, η οποία περιλαμβάνει τη σεξουαλική σας λειτουργία και υγεία, ανεξάρτητα από την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση και το στάδιο της νόσου.



Οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να σας μεταφέρουν όλες τις πληροφορίες με τρόπο κατανοητό για εσάς, σε απλή γλώσσα. Επιπλέον, ο γιατρός σας θα πρέπει να είναι αφοσιωμένος στην παροχή κατάλληλης και έγκαιρης ιατρικής φροντίδας, με συμπόνια και σεβασμό για την ιδιωτική ζωή, την αξιοπρέπεια και το ιατρικό σας απόρρητο.

Επηρεάζει η διάγνωση καρκίνου ή/και η θεραπεία σας τη σεξουαλική σας υγεία; Δεν είστε μόνοι!

Τα ζητήματα σεξουαλικής φύσεως αποτελούν συχνή παρενέργεια της διάγνωσης και θεραπείας του καρκίνου. Εάν αντιμετωπίζετε σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές που επηρεάζουν τη σεξουαλική σας υγεία, δεν είστε μόνοι.

Εάν δυσκολεύεστε να εγείρετε το θέμα της σεξουαλικότητας, συζητήστε το με τον γιατρό σας. Δεν συμβαίνει μόνο σε εσάς και η συζήτηση του θέματος μπορεί να απαλύνει το άγχος σας γύρω από το θέμα. Πιθανόν, η ομάδα της υγειονομικής περίθαλψής σας να βρίσκει επίσης αυτή τη συζήτηση δύσκολη. Σκεφτείτε ποιες λέξεις μπορούν να περιγράψουν καλύτερα αυτό που αισθάνεστε ή βιώνετε και γίνετε όσο πιο συγκεκριμένοι μπορείτε.

Ποιες είναι οι πιο συχνές σεξουαλικές δυσκολίες και αλλαγές λόγω του καρκίνου;

Ο καρκίνος και η θεραπεία του μπορεί να επηρεάσουν τόσο τη σωματική, όσο και την ψυχική σας υγεία. Παρακάτω μπορείτε να βρείτε μια λίστα με κοινές σωματικές και συναισθηματικές επιπτώσεις που μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική σας υγεία.

Σωματικές επιπτώσεις Ο καρκίνος και η θεραπεία του μπορεί να επηρεάσουν τη σωματική σας ικανότητα για ομαλή σεξουαλική ζωή. Οι πιο συχνές σωματικές αλλαγές και σεξουαλικές διαταραχές περιλαμβάνουν:



- **Στις γυναίκες:** κολπική ξηρότητα, δύσκολη ή επώδυνη σεξουαλική επαφή, κολπική στένωση ή ατροφία;
- **Στους άνδρες:** στυτική δυσλειτουργία, διαταραχές εκσπερμάτωσης;
- **Και τα δύο φύλα:** κόπωση, απώλεια γονιμότητας, απώλεια επιθυμίας, αλλαγές στη σεξουαλική ευαισθησία και ανταπόκριση, επώδυνη επαφή, απώλεια ευαισθησίας στα σεξουαλικά όργανα και ικανότητα για οργασμό ή/και διαφορετική ποιότητα ικανοποίησης, ακράτεια στα ούρα ή τα κόπρανα, αλλαγές στην εικόνα του σώματος.

Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία Ως αποτέλεσμα της νόσου ή της σχετικής θεραπείας της, μερικές από τις ψυχο-κοινωνικές επιπτώσεις που μπορεί να βιώσετε περιλαμβάνουν:



- Άγχος και φόβος.
- Αγωνία και κατάθλιψη.
- Κοινωνική απόσυρση.
- Αλλαγές στον τρόπο που βλέπετε τον εαυτό σας, χαμηλή αυτοεκτίμηση ή αυτοπεποίθηση.
- Διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις και συναισθήματα (αλλαγές διάθεσης, θλίψη, θυμός, ενοχή, ντροπή, ανασφάλεια και αποκλεισμός, αβεβαιότητα).
- Αλλαγές ή διαταραγμένη σχέση με τον/την σύντροφο σας.
- Απώλεια επιθυμίας.

Πώς να ξεκινήσετε τη συζήτηση σχετικά με τη σεξουαλικότητα με το γιατρό / την ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας; Αξιοποιήστε τις πιο κάτω προτεινόμενες ερωτήσεις!

Είτε είστε μόνοι είτε έχετε σύντροφο, είναι σημαντικό να ζητήσετε πληροφορίες και υποστήριξη σχετικά με τη σεξουαλική σας υγεία. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ενημερωθείτε πριν από την έναρξη της θεραπείας. Η ενημέρωση αυτή μπορεί να καθορίσει ποια θεραπευτική προσέγγιση είναι η καλύτερη για εσάς. **Πριν πάτε στο ιατρικό σας ραντεβού, σκεφτείτε τα συγκεκριμένα ζητήματά που σας απασχολούν και γράψτε τις ερωτήσεις και τις ανησυχίες σας.**



- Είναι φυσιολογικό να βιώνω σεξουαλικές αλλαγές λόγω της θεραπείας μου;
- Ποιες σεξουαλικές επιπτώσεις είναι πιθανό να βιώσω κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη της θεραπείας μου;
- Είναι μόνιμες οι σεξουαλικές επιπτώσεις που βιώνω; Θα φύγουν από μόνες τους;
- Είναι φυσιολογικό η συνιστώμενη θεραπεία να επηρεάζει τη σεξουαλική μου επιθυμία;
- Θα επιστρέψει η σεξουαλική μου επιθυμία;
- Τι μπορώ να κάνω αν παρατηρήσω κολπική ξηρότητα / στυτική δυσλειτουργία;
- Τι μπορώ να κάνω αν βιώσω πόνο κατά τη διάρκεια της επαφής;
- Τι μπορεί να κάνει ο σεξουαλικός μου σύντροφος για να με κάνει να νιώσω πιο άνετα;
- Πώς επηρεάζει ο καρκίνος την εικόνα του σώματός μου και τη σεξουαλική μου υγεία;
- Σε ποιον μπορώ να μιλήσω λεπτομερέστερα για αυτές τις ερωτήσεις / ανησυχίες;
- Μπορεί ο σύντροφός μου και εγώ να λάβουμε επαγγελματική βοήθεια για σεξουαλικά προβλήματα; Πού;
- Πού μπορώ να βρω σχετικές πληροφορίες στο διαδίκτυο;

Έχετε ερωτήσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα; Εδώ μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και να ζητήσετε συμβουλές!

Σε ποιους **επαγγελματίες υγείας** μπορείτε να μιλήσετε; 

Οι περισσότεροι επαγγελματίες υγείας μπορούν να προσφέρουν συμβουλές και θεραπεία που μπορούν να σας βοηθήσουν ή να σας παραπέμψουν σε κάποιον που μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε και να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας ή οποιεσδήποτε άλλες αλλαγές. Το πιο σημαντικό είναι να προσεγγίσετε κάποιον στην ομάδα υγειονομικής περίθαλψης που εμπιστεύεστε και αισθάνεστε άνετα μαζί του/της. Εάν θέλετε να μιλήσετε για θέματα που σχετίζονται με σωματικές παρενέργειες, μπορείτε να ξεκινήσετε με τον/την γενικό γιατρό σας, τον/την ογκολόγο σας ή τον/την εξειδικευμένο/η νοσηλευτή/τρια σας. Σε περίπτωση που χρειάζεστε περαιτέρω συναισθηματική και κοινωνική υποστήριξη, ζητήστε παραπομπή σε σεξολόγο, ψυχολόγο ή κοινωνικό λειτουργό.

Σημειώνεται ότι η διαθεσιμότητα διαφορετικών ειδικών και η σχετική ασφαλιστική κάλυψη εξαρτάται από τον τρόπο οργάνωσης του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης στη χώρα σας. Εάν δεν είστε σίγουροι με ποιον να επικοινωνήσετε, ρωτήστε τον/την ογκολόγο ή τον/την ογκολογικό/ή νοσηλευτή/τρια σας.

Τα περισσότερα σεξουαλικά προβλήματα μπορεί να εμφανιστούν κάποια στιγμή μετά τη θεραπεία. Σε αυτή την περίπτωση, ο γενικός ιατρός σας είναι ο πρώτος που μπορεί να σας βοηθήσει και να σας παραπέμψει σε έναν αρμόδιο ειδικό ανάλογα με το πρόβλημά σας. Μπορεί ο ειδικός να μην είναι αρκετά ευαισθητοποιημένος και συνεπώς η συζήτηση για τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητά να είναι άβολη. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι σημαντικό να το αναφέρετε στον επαγγελματία και να βρείτε κάποιον τον οποίο μπορείτε να εμπιστευτείτε και με τον οποίο αισθάνεστε άνετα.

Ποιοι **οργανισμοί υπηρεσιών υγείας** παρέχουν αξιόπιστες πληροφορίες; 

Πολλές ογκολογικές κοινότητες, οργανισμοί υποστήριξης ασθενών, ενώσεις επαγγελματιών υγείας και νοσοκομεία παρέχουν πολύ και καλή πληροφόρηση και συχνά προσφέρουν δωρεάν διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες με ειδικούς και τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας. Μπορείτε επίσης, να αναζητήσετε ιστοσελίδες σεξολόγων και ψυχολόγων στη χώρα σας.

Εάν δυσκολεύεστε να βρείτε αξιόπιστες πληροφορίες στο διαδίκτυο, ζητήστε από την ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας, να σας βοηθήσει. Μπορείτε να ξεκινήσετε με ιστοσελίδες σε εθνικό/τοπικό επίπεδο, που να ασχολούνται με θέματα σεξουαλικής υγείας.

- Η Υπηρεσία Ψυχολογικής Στήριξης του Αντικαρκινικού Συνδέσμου Κύπρου παρέχει ψυχολογική στήριξη και καθοδήγηση σε θέματα σεξουαλικής υγείας, καθώς και άλλα θέματα που απασχολούν τους ασθενείς με καρκίνο και τους οικείους τους. Τηλέφωνο επικοινωνίας: 22446222, www.anticancersociety.org.cy
- Η Υπηρεσία Ψυχοκοινωνικής Στήριξης του Παγκύπριου Συνδέσμου Καρκινοπαθών και Φίλων, ΠΑΣΥΚΑΦ, μέσα από το πρόγραμμα 'Αλλάζω...ΠΑΡΑΜΕΝΩ ΕΓΩ', παρέχει ολοκληρωμένη ενημέρωση και ψυχολογική υποστήριξη στα άτομα με εμπειρία καρκίνου. Τηλέφωνο επικοινωνίας: 77 77 19 86, www.pasykaf.org

Βασικά σημεία

1. Σεξουαλικότητα σημαίνει διαφορετικά πράγματα για κάθε άτομο. Οι άνθρωποι εκφράζουν τη σεξουαλικότητά τους με τους δικούς τους μοναδικούς τρόπους.
2. Η σεξουαλικότητα και οι σεξουαλικές ανάγκες δεν εξαφανίζονται όταν ένα άτομο διαγιγνώσκεται με καρκίνο, μπορεί όμως να έχει διαφορετικές φάσεις και να χρειαστούν προσαρμογές κατά τη διάρκεια των διαφόρων σταδίων της θεραπείας (δηλ. διάγνωση, θεραπεία, αποθεραπεία κλπ.). Οι άνθρωποι εξακολουθούν να είναι σεξουαλικά όντα και μπορεί να χρειάζονται σεξουαλική επαφή ακόμη και κατά τη διάρκεια ανακουφιστικής φροντίδας.
3. Η ασθένεια και η θεραπεία της μπορεί να προκαλέσει διαταραχές και αλλαγές στη σεξουαλική σας υγεία. Μερικές από αυτές μπορεί να είναι προσωρινές, όμως άλλες μπορεί να διαρκέσουν μακροπρόθεσμα.
4. Η φροντίδα της σεξουαλικής σας υγείας και οικειότητας είναι πολύ σημαντική καθ' όλη τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο. Ο αυνανισμός, καθώς και η ομιλία, η ακρόαση, το άγγιγμα, το κράτημα και το χάδι άλλων μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική σας υγεία και να διευκολύνουν τη σεξουαλική σας δραστηριότητα.
5. Μπορεί να είναι καλή ιδέα να προσκαλέσετε τον σύντροφό σας στα ιατρικά ραντεβού και συνεδρίες όπου σκοπεύετε να μιλήσετε για τη σεξουαλική σας υγεία και τα σχετικά θέματα.
6. Οι φίλοι, η οικογένεια, άλλοι ασθενείς και επιζώντες καρκίνου μπορούν να σας βοηθήσουν εν μέρη στην αντιμετώπιση των συναισθηματικών σας δυσκολιών.
7. Η σεξουαλική σας υγεία έχει αξία και η φροντίδα της είναι σημαντική. Είναι καλό να ζητάτε πληροφορίες σχετικά με θέματα σεξουαλικότητας και να λαμβάνετε πρακτικές συμβουλές και συναισθηματική υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας.