

Η σεξουαλικότητα στον καρκίνο

Η σεξουαλικότητα είναι ένα πολύ προσωπικό ζήτημα για όλους μας. Η σεξουαλική συμπεριφορά και η στάση απέναντι σε αυτή διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο και διαμορφώνεται σύμφωνα με τις περιστάσεις, αλλά και τα συναισθήματα που έχει κάθε άτομο σε διαφορετικές χρονικές στιγμές.

Ο καρκίνος και η θεραπεία του επιδρούν σημαντικά στη σεξουαλικότητα. Ωστόσο, κάθε άτομο είναι μια μοναδική προσωπικότητα, και η σεξουαλικότητά του συνδέεται άμεσα με τις μοναδικές προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες του. Η ανθρώπινη σεξουαλικότητα δεν περιλαμβάνει προκαθορισμένες συμπεριφορές για αυτό και δε χρειάζεται να ανησυχείτε για το τι θεωρείται «φυσιολογικό». Η γνώμη σας μπορεί να αλλάξει, να βρίσκετε νέες συμπεριφορές που σας ευχαριστούν και να επικοινωνείτε με το σύντροφό σας με νέους τρόπους. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να νιώθετε εσείς καλά με αυτό που είστε και με τους τρόπους που επιλέγετε να το μοιραστείτε αυτό με τους άλλους.

Μιλάμε για το σεξ

Η σεξουαλική ζωή είναι κάτι που δε συνηθίζουμε να συζητάμε με αγνώστους μια και πρόκειται για μια πολύ ιδιωτική συμπεριφορά. Για αυτό το λόγο, ίσως νιώθετε πως μια τέτοια συζήτηση θα έφερνε σε δύσκολη θέση και εσάς και το προσωπικό υγείας που φροντίζει για τη θεραπεία σας.

Το σεξ, όμως, αποτελεί ένα πολύ σημαντικό κομμάτι στη ζωή των περισσότερων ανθρώπων, που προσφέρει αισθήματα απόλαυσης, εγγύτητας και βοηθάει να καθορίσουμε ποιοι είμαστε. Έτσι, ακόμη και αν αισθάνεστε άβολα με μια τέτοια συζήτηση, σκεφτείτε ότι συζητώντας για πιθανά προβλήματα που αντιμετωπίζετε μπορείτε να βρείτε λύσεις που δε θα μπορούσατε να ανακαλύψετε αν δεν αποφασίζατε να μοιραστείτε τη δυσκολία σας!

Συναισθηματικές επιδράσεις στην ερωτική επιθυμία και τα κίνητρα για σεξ

Η επιθυμία και τα κίνητρα για σεξ μας ωθούν στην ερωτική πράξη όταν έχουμε διεγερθεί σεξουαλικά. Η επιθυμία δεν είναι κάτι παγιωμένο, αλλάζει με το πέρασμα των χρόνων. Για τη μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας πολλοί παράγοντες μπορεί να ευθύνονται, όπως:

- κόπωση,
- στρες,
- αλλαγές στη διάθεση (άγχος),
- αλλαγές στις μεθόδους αντισύλληψης,
- η έλλειψη ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος,
- προβλήματα στη σχέση μεταξύ των συντρόφων,
- τραυματικές σεξουαλικές εμπειρίες κατά το παρελθόν,
- υπερβολική κατανάλωση ουσιών ή αλκοόλ,
- αίσθηση ανίας σχετικά με τη σεξουαλική ρουτίνα.

Η επιθυμία για σεξ επηρεάζεται σημαντικά και από τον τρόπο που σκέπτεται κανείς γενικότερα. Εάν αισθάνεστε υπερβολικά θλιμμένοι, αγχωμένοι ή φοβισμένοι σχετικά με τη γενικότερη σωματική σας κατάσταση, τη θεραπεία σας ή τη σχέση σας με το σύντροφό σας, είναι πιθανό να δυσκολευτείτε περισσότερο να νιώσετε σεξουαλική διέγερση.

Πώς μπορεί ο καρκίνος και η θεραπεία του να επηρεάσουν τη σεξουαλικότητά μου;

Είναι δύσκολο να προβλεφθεί πώς ο καρκίνος και η θεραπεία του μπορούν να επηρεάσουν τη σεξουαλικότητα, αλλά ίσως χρειαστεί να προσαρμοστείτε σε κάποιες αλλαγές ή να υιοθετήσετε νέες συμπεριφορές που θα προσφέρουν και σε εσάς και στο σύντροφο σας σεξουαλική ευχαρίστηση. Η διάγνωση καρκίνου δε συνεπάγεται την απώλεια της σεξουαλικότητάς σας · με υποστήριξη και καλή επικοινωνία με το σύντροφο θα μπορείτε και πάλι να απολαμβάνετε μια ικανοποιητική σεξουαλική ζωή.

Ο καρκίνος μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλικότητα, μεταβάλλοντας:

- τη φυσιολογική ικανότητα να παρέχει και να δέχεται κανείς σεξουαλική ικανοποίηση,
- τις σκέψεις και τα συναισθήματα που τρέφει για το σώμα του,
- συναισθήματα, όπως ο φόβος, η θλίψη, ο θυμός και η χαρά,
- τους ατομικούς ρόλους και τις σχέσεις.

Εάν προκύψει κάποιο πρόβλημα σε μία από τις παραπάνω περιοχές, υπάρχει πιθανότητα να επηρεάσει αρνητικά και τις υπόλοιπες, μια και όλα τα παραπάνω συνδέονται στενά μεταξύ τους.

Εάν εσείς ή ο σύντροφός σας πάσχετε από καρκίνο, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι κάποιες αλλαγές θα είναι μόνο προσωρινές. Και αν ακόμη είναι μακροχρόνιες ή μόνιμες, μπορείτε να βρείτε τρόπους να προσαρμόσετε ανάλογα τις σεξουαλικές σας τεχνικές ή να ανακαλύψετε νέες.

Κόπωση

Πολλοί άνθρωποι με διάγνωση καρκίνου αναφέρουν ότι αισθάνονται εξαντλημένοι και στραγγισμένοι από ενέργεια για πολλούς μήνες ή ακόμη και χρόνια. Το αίσθημα αυτό μπορεί να προκύπτει είτε από την ίδια τη φύση του καρκίνου είτε από τη θεραπεία, προκαλώντας μείωση ή και απώλεια του σεξουαλικού ενδιαφέροντος κατά τη διάρκεια ή μετά το τέλος της θεραπείας.

Δυσαρμονία στη σεξουαλική επιθυμία

Σε πολλές σχέσεις, ο ένας σύντροφος μπορεί να εκδηλώνει εντονότερα το ενδιαφέρον του για σεξ από τον άλλο. Ο καρκίνος μπορεί να μεγεθύνει το πρόβλημα αυτό, δημιουργώντας εκνευρισμό και στους δύο συντρόφους.

Χειρουργικές επεμβάσεις

Στις γυναίκες

Αν έχετε υποβληθεί σε επέμβαση στην περιοχή των εσωτερικών ή εξωτερικών γεννητικών οργάνων, λόγω των ανατομικών αλλαγών, κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης, μπορεί να προτιμάτε ο σύντροφός σας να είναι πιο ήπιος στις κινήσεις του ή να μην επιθυμείτε ακόμη το σεξ με διείσδυση. Μπορείτε να δοκιμάσετε διαφορετικές στάσεις, βρίσκοντας την πιο άνετη για εσάς. Ακόμη, οι αλλαγές μετά την επέμβαση μπορεί να επηρεάσουν την εμπειρία του οργασμού, αλλά μπορείτε και πάλι να βρείτε τρόπο να βιώσετε σεξουαλική κορύφωση.

Επίσης, σε πιθανή αφαίρεση των μαστών, αλλάζει σημαντικά η εικόνα του σώματος γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλικότητά σας μειώνοντας την αίσθηση της θηλυκότητάς σας, ενώ σε πιθανή αφαίρεση των ωοθηκών, όπου το σώμα σας εισέρχεται πλέον στη φάση της εμμηνόπαυσης, μπορεί να νιώσετε ανάλογες αλλαγές στη διάθεση σας, γενικά, αλλά και στη σεξουαλική σας επιθυμία ειδικότερα.

Στους άνδρες

Η αφαίρεση του προστάτη είναι πολύ πιθανό να επηρεάσει την ικανότητα πρόκλησης και διατήρησης της στύσης σας ή και την εκσπερμάτιση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στην αίσθηση της σεξουαλικής σας διέγερσης και κορύφωσης. Κατά την αφαίρεση των όρχεων, εάν αφαιρεθεί μόνο ο ένας όρχις δεν επηρεάζεται η φυσιολογική σεξουαλική λειτουργία αν και κατά τη φάση της ανάρρωσης η σεξουαλική επαφή είναι καλό να γίνεται με ήπιο τρόπο. Στην περίπτωση αφαίρεσης και των δύο όρχεων μπορεί να επηρεαστεί η ικανότητα στύσης και πιθανά να επηρεαστεί η αίσθηση αρρενωπότητας σας.

Άλλες επεμβάσεις

Οι επεμβάσεις σε περιπτώσεις καρκίνου της ουροδόχου κύστης ή του εντέρου μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ειλεοστομίας, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τόσο την ικανότητα διατήρησης της σεξουαλικής διέγερσης όσο και τη σεξουαλική κορύφωση, ενώ κάποιες ερωτικές στάσεις μπορεί να μην είναι πλέον τόσο άνετες και ευχάριστες όσο πριν.

Ακόμη, η αφαίρεση λεμφικού ιστού μπορεί να προκαλέσει πρήξιμο της περιοχής, το οποίο επηρεάζει ανάλογα την εικόνα του σώματος και δυσκολεύει το άγγιγμα της συγκεκριμένης περιοχής κατά τη σεξουαλική επαφή.

Ακτινοθεραπεία

Η κόπωση που προκαλείται από την ακτινοθεραπεία δε μειώνεται με την ξεκούραση και μπορεί να διαρκέσει για αρκετές εβδομάδες ή μήνες. Σε αυτή τη φάση, το σεξ μπορεί να είναι το τελευταίο πράγμα που σκέφτεστε ή στην πραγματικότητα το σώμα σας μπορεί να είναι τόσο καταβεβλημένο που να μην είναι εφικτή η σεξουαλική διέγερση.

Επιδράσεις στις γυναίκες

Ακτινοθεραπεία στην περιοχή της λεκάνης

Η εφαρμογή της μεθόδου στη συγκεκριμένη περιοχή επηρεάζει τη λειτουργία των ωοθηκών και μειώνει την παραγωγή των θηλυκών ορμονών. Αυτό προκαλεί συμπτώματα εμμηνόπαυσης, όπως εξάψεις και εναλλαγές στη διάθεση. Σε μακροχρόνιες θεραπείες, η μείωση των ορμονών μπορεί συνακόλουθα να προκαλέσει αποδυνάμωση των οστών (οστεοπόρωση) και καρδιακά προβλήματα.

Εάν έχετε ήδη περάσει την εμμηνόπαυση είναι πιθανότερο να μην νιώσετε τόσο έντονα τα συμπτώματα που αναφέρονται παραπάνω.

Η περιοχή του κόλπου επηρεάζεται εξίσου από την ακτινοθεραπεία. Κατά τις πρώτες θεραπείες και για λίγες εβδομάδες μετά, η περιοχή του κόλπου μπορεί να είναι ερεθισμένη και υπερευαίσθητη. Μακροπρόθεσμα, ο ερεθισμός και η ενόχληση που δημιουργεί μπορεί να οδηγήσουν σε δημιουργία ουλών, στενεύοντας την περιοχή του κόλπου και μειώνοντας την ελαστικότητά της.

Επιδράσεις στους άνδρες

Η ακτινοθεραπεία στην περιοχή της λεκάνης μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική λειτουργία. Κάποιοι άνδρες μπορεί να αισθανθούν οξύ πόνο κατά την εκσπερμάτιση, εάν έχει προηγηθεί πρόσφατα ακτινοθεραπεία. Ωστόσο, λίγες εβδομάδες μετά το πέρας της θεραπείας ο πόνος αυτός υποχωρεί.

Αδυναμία της σεξουαλικής λειτουργίας

Η ακτινοθεραπεία στην περιοχή της λεκάνης μπορεί να μειώσει την δυνατότητα στύσης. Μεγάλο ποσοστό ανδρών αναφέρει προβλήματα στη δημιουργία ή διατήρηση της στύσης μετά από ακτινοθεραπεία. Κάποιοι ασθενείς μπορεί να παρατηρήσουν πως η στύση τους είναι λιγότερο ανεπτυγμένη από ό, τι πριν τη θεραπεία και αυτό πιθανά να χειροτερεύσει μετά από 1-2 χρόνια. Αυτό οφείλεται σε βλάβες νεύρων ή στην καταστροφή αιμοφόρων αγγείων που πριν τροφοδοτούσαν την περιοχή του πέους κατά τη στύση. Η φαρμακοθεραπεία, ωστόσο, μπορεί να βοηθήσει σε αυτή την παρενέργεια της ακτινοθεραπείας.

Στειρότητα

Και για τα δύο φύλα, η ακτινοθεραπεία στην περιοχή της λεκάνης ή σε άλλα μέρη του σώματος που συνδέονται έμμεσα με τα αναπαραγωγικά όργανα, μπορεί να οδηγήσει σε στειρότητα. Εάν προκύψει αυτό, η στειρότητα πιθανότατα θα είναι μόνιμη.

Χημειοθεραπεία

Οι κοινές παρενέργειες της χημειοθεραπείας, όπως η αίσθηση ότι είστε άρρωστοι, η αδυναμία, η κατάθλιψη, η κόπωση και η έλλειψη ενέργειας, μπορούν να μειώσουν

την επιθυμία σας για σεξ. Ωστόσο, είναι δυνατό οι παρενέργειες αυτές να αντιμετωπιστούν φαρμακευτικά.

Μετά το πέρας της χημειοθεραπείας, η σεξουαλική σας επιθυμία αποκαθίσταται σταδιακά. Ωστόσο, αν κατά τη θεραπεία σας παρατηρήσατε απώλεια μαλλιών ή βάρους μπορεί να μη νιώθετε καλά με τον εαυτό σας και το σώμα σας.

Επιδράσεις στις γυναίκες

Στις γυναίκες, η χημειοθεραπεία μπορεί να μειώσει την παραγωγή ορμονών από τις ωοθήκες, με αποτέλεσμα αλλαγές στον κύκλο της περιόδου ή και διακοπή αυτής. Ωστόσο, ακόμη και με τις διαταραχές αυτές εξακολουθείτε να έχετε τη δυνατότητα να μείνετε έγκυος, γεγονός που θα πρέπει να συζητήσετε με το γιατρό σας στην περίπτωση που επιθυμείτε ή είναι αναγκαίο να σκεφτείτε μια μέθοδο αντισύλληψης.

Γενικότερα, συστήνεται να χρησιμοποιείτε κάποια μέθοδο αντισύλληψης κατά τη διάρκεια όσο και για ένα χρόνο μετά το πέρας της θεραπείας σας.

Κόπωση

Το αίσθημα της κόπωσης σε συνδυασμό με τις ορμονικές διαταραχές μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τη σεξουαλική σας επιθυμία καθώς και τα επίπεδα διέγερσης κατά τη σεξουαλική επαφή. Μπορείτε να απευθυνθείτε στο γιατρό σας στην περίπτωση που σκέφτεστε ότι επιθυμείτε να αντιμετωπίσετε φαρμακευτικά αυτό το πρόβλημα.

Συμπτώματα πρόωρης εμμηνόπαυσης

Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν εξάψεις, ευερεθιστότητα, διαταραχές στον ύπνο και ξηρότητα του κόλπου. Για το τελευταίο θα μπορούσατε να ζητήσετε τη συμβουλή του γιατρού σας για τη συνταγογράφηση κάποιου βοηθητικού σκευάσματος.

Επιδράσεις στους άνδρες

Κάποιοι άνδρες παρατηρούν πως η σεξουαλική τους επιθυμία τείνει να μειώνεται κατά τη διάρκεια των θεραπειών τους, κυρίως λόγω του αισθήματος κόπωσης και αδυναμίας που την ακολουθεί. Ωστόσο, το σύμπτωμα αυτό τείνει να αποκαθίσταται μετά το τέλος του κύκλου θεραπείας.

Στειρότητα

Κάποιες μορφές χημειοθεραπείας μπορεί να προκαλέσουν στειρότητα σε άνδρες και γυναίκες. Αυτό μπορεί να είναι μόνιμο ή παροδικό, ανάλογα με τα φάρμακα που λαμβάνετε. Ίσως είναι σημαντικό για εσάς και το σύντροφό σας να συζητήσετε για αυτό το θέμα με το γιατρό σας προτού αρχίσετε χημειοθεραπεία.

Στις γυναίκες, κάποια φάρμακα μπορεί να επιδρούν στις ωοθήκες εμποδίζοντας τις να παράγουν ωάρια, είτε μόνιμα είτε για κάποιο διάστημα. Συνήθως, όσο πιο νέα είστε, τόσο πιθανότερο είναι να ανακτήσετε το φυσιολογικό σας κύκλο μετά το τέλος της θεραπείας και να είστε σε θέση να αποκτήσετε παιδί.

Στους άνδρες, η χημειοθεραπεία μπορεί να μειώσει τον αριθμό των σπερματοζωαρίων ή την κινητικότητά τους. Η παρενέργεια αυτή μπορεί να είναι μόνιμη ή παροδική. Ακόμη, όμως, και όταν είναι παροδική μπορεί να περάσουν αρκετά χρόνια πριν σταθεί δυνατό να αποκατασταθεί πλήρως η γονιμότητά σας.

Ορμονοθεραπεία

Στις γυναίκες, η ορμονοθεραπεία μπορεί να έχει λιγότερες παρενέργειες από τη χημειοθεραπεία αλλά μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα παρεμφερή της εμμηνόπαυσης, όπως, ερεθισμό του κόλπου ή ξηρότητα, στένωση του κόλπου και μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, ωστόσο, η σεξουαλική επιθυμία επανέρχεται μετά το τέλος της θεραπείας.

Στους άνδρες, η ορμονοθεραπεία που αποσκοπεί στη μείωση της τεστοστερόνης, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη σεξουαλικότητα. Μειώνεται σημαντικά η επιθυμία για σεξ ή ακόμη, η δυνατότητα στύσης ή η διατήρησης αυτής. Μπορεί ακόμη, να μειωθεί η ποσότητα του σπέρματος, η τριχοφυΐα και η μυϊκή δύναμη.

Παράλληλα, μπορεί να παρατηρηθεί πρήξιμο και ερεθισμός στο στήθος. Σε περίπτωση αφαίρεσης των όρχεων, μπορεί να αισθανθείτε την αρρενωπότητά σας μειωμένη, ωστόσο είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ούτε η επέμβαση ούτε η δεδομένη μορφή θεραπείας μπορούν να μειώσουν τον ανδρισμό σας.

Συναισθηματικές αντιδράσεις

Τα συναισθήματά σας μπορούν να ασκήσουν σημαντική επίδραση στη σεξουαλικότητά σας και στη σεξουαλική σας συμπεριφορά. Η διάγνωση καρκίνου συνήθως προκαλεί έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις που μπορεί να οδηγήσουν στην απώλεια της σεξουαλικής επιθυμίας. Ο φόβος, το άγχος, ο πόνος, ο θυμός και η ζήλεια αποτελούν σημαντικά εμπόδια της σεξουαλικής διέγερσης, ενώ ασθενείς που υπέστησαν αλλαγές στη σωματική τους εικόνα λόγω της νόσου ή της μορφής της θεραπείας μπορεί να φοβούνται επίσης την απόρριψη από το σύντροφο.

Τα φυσιολογικά συναισθήματα της καθημερινότητας μπορεί να ενισχυθούν σε τέτοιο βαθμό που να σας κάνουν τελικά να νιώθετε εξουθενωμένοι, χωρίς ενδιαφέρον για σεξουαλική δραστηριότητα. Κάποια άτομα, μπορεί να νιώσουν ακόμη και ενοχές που ενδιαφέρονται για τη σεξουαλική τους ζωή όταν θα έπρεπε να είναι μόνο ευγνώμονες που ζουν. Ωστόσο, τα συναισθήματα αυτά μπορεί να σας καταβάλλουν, ιδιαίτερα αν σκέφτεστε πως αν τα εκφράσετε θα επηρεάσετε αρνητικά τους οικείους σας.

Η σεξουαλική επαφή, ωστόσο, μπορεί να αποτελέσει μια υγιή διέξοδο τέτοιων συναισθημάτων και να βοηθήσει στη μείωση της έντασης που πιθανά αισθάνεστε. Ακόμη, μπορεί να βοηθήσει στην απόσπαση από αρνητικά συναισθήματα και στην πιο ειλικρινή επικοινωνία μεταξύ των συντρόφων.

Αλλαγές στους ρόλους

Ο καρκίνος ή η θεραπεία του συνήθως αλλάζουν το ρόλο που κατέχει το άτομο στην οικογένειά του. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας ή μετά από κάποια επέμβαση ίσως δεν έχετε την απαραίτητη ενέργεια να ασχοληθείτε με προηγούμενες ασχολίες. Πιθανά αυτό να προκαλέσει αισθήματα, όπως του ότι δεν είστε πλέον ενεργό μέλος της οικογένειας, ότι έχετε χάσει τον έλεγχο της ζωής σας ή ότι έχετε χάσει τη θέση που κατείχατε πριν στις ζωές των οικείων σας. Ίσως, αυτό να έχει ανάλογη επίδραση και στη σεξουαλική σας αυτοεκτίμηση.

Αλλαγή σχεδίων

Μελλοντικά σχέδια μπορεί να έχουν ήδη αλλάξει λόγω της εμφάνισης του καρκίνου και της θεραπείας του. Τα ζευγάρια συνηθίζουν να σχεδιάζουν πράγματα για να εμπλουτίσουν τη σχέση τους και τη σεξουαλική τους ζωή (π.χ., οργάνωση ελεύθερου χρόνου και αναζήτηση ιδιωτικού χώρου). Ένας καρκίνος είναι φυσικό να καταρρίπτει τέτοια σχέδια και είναι φυσιολογικό να θρηνηήσετε για μια τέτοια απώλεια.

Επικοινωνία και πληροφόρηση

Τα προβλήματα σεξουαλικής φύσεως που προκύπτουν μετά τη διάγνωση καρκίνου ποικίλλουν και μπορεί να είναι μόνιμα ή παροδικά, ενώ μπορεί να ενισχύονται και από άλλα στοιχεία, όπως η αίσθηση απώλειας ελέγχου, απώλεια κάποιου μέλους του σώματος, ο θυμός και το πένθος. Ωστόσο, η στήριξη από οικείους μπορεί να είναι πολύ βοηθητική. Ο καρκίνος δε χρειάζεται να σημάνει το τέλος της σεξουαλικής σας ζωής.

Η επικοινωνία είναι σημαντικός παράγοντας για την υγιή σεξουαλικότητα σε μια σχέση. Εσείς και ο σύντροφός σας μπορείτε να διαχειριστείτε τις αλλαγές που προκύπτουν, ανακτώντας έτσι μέρος του ελέγχου και της αυτοεκτίμησης που πιθανά αισθάνεστε ότι έχετε χάσει.

Ο σύντροφός μου πάσχει από καρκίνο

Είναι σημαντικό για το σύντρόφό σας να γνωρίζει πως παρά τον καρκίνο και τη θεραπεία στην οποία υποβάλλεται και παρά τις όποιες αλλαγές στη διάθεση ή το σώμα τους, εσείς συνεχίζετε να τον βρίσκετε ελκυστικό και να τον αγαπάτε. Είναι πιθανό να χρειαστείτε κι εσείς λίγο χρόνο μέχρι να συνηθίσετε στις αλλαγές που παρατηρείτε στο σώμα του συντρόφου σας ή στη διαρκή εναλλαγή των συναισθημάτων που ακολουθούν την εμπειρία του καρκίνου. Το να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας πως ο σύντροφός σας εξακολουθεί να έχει πολλά προτερήματα και αξίες πιθανότατα να σας βοηθήσει να αποδεχθείτε τις αλλαγές.

Προσπαθήστε να επικοινωνήσετε με το σύντρόφό σας. Ίσως αισθάνεστε περίεργα αν πιστεύετε πως ο σύντροφός σας δεν είναι έτοιμος για σεξ ή ότι μια τέτοια δραστηριότητα μπορεί να τον πονέσει. Είναι φυσικό τέτοιες σκέψεις να επηρεάζουν και τη δική σας διάθεση για σεξ. Το στάδιο αυτό, όμως, είναι παροδικό. Το πιθανότερο είναι να νιώσετε καλύτερα αν, μαζί με το σύντρόφό σας, αντιμετωπίσετε την κατάσταση με το ρυθμό που τον κάνει να αισθάνεται πιο άνετα. Μπορείτε να

είστε κοντά του, αφήνοντάς του ωστόσο το χώρο και το χρόνο που έχει ανάγκη. Αν δεν είναι έτοιμος για σεξουαλική επαφή είναι εξίσου σημαντικό να μοιραστείτε τα συναισθήματα που έχετε με άλλους τρόπους, π.χ., ένα χάδι ή ένα φιλί.

Μπορεί, ακόμη, να ανησυχείτε πως η θεραπεία που ακολουθεί ο σύντροφός σας μπορεί να επηρεάσει κι εσάς. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πως αν ο σύντροφός σας υποβάλλεται σε ακτινοθεραπεία δεν θα εκπέμπει ραδιενέργεια όταν γυρίσει σπίτι. Αν υποβάλλεται σε χημειοθεραπεία και επιθυμείτε να έχετε σεξουαλική επαφή μέσα σε 48 ώρες μετά τη θεραπεία, προτιμήστε τη χρήση κάποιου προφυλακτικού ή γαντιών για να αποφύγετε να έρθετε σε επαφή με τις χημικές ουσίες που ενεργούν στο σώμα του συντρόφου σας. Σε καμία περίπτωση, ο σύντροφός σας δε μπορεί να σας μεταδώσει καρκίνο.

Αντιδράσεις στις αλλαγές

Η ευελιξία σας στις αλλαγές διευκολύνει τη διατήρηση της υγιούς σεξουαλικότητας σας, δίνοντάς σας την ευκαιρία να αναθεωρήσετε και να μετατρέψετε προς όφελός σας τους παράγοντες που σχετίζονται με τη σεξουαλική σας ζωή (νέες σεξουαλικές στάσεις ή συνήθειες).

Κάποιες φορές ο σύντροφός σας ίσως έχει μεγαλύτερη δυσκολία από εσάς όσον αφορά στη σεξουαλική σας επαφή. Μπορεί να φοβάται ότι θα σας πονέσει ή θα σας βλάψει με κάποιο τρόπο ή ακόμη, μπορεί να φοβάται λανθασμένα πως μπορεί να «κολλήσει» καρκίνο κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Τέλος, μπορεί να φοβάται τις αλλαγές που βλέπει στη σωματική σας εικόνα ή να βιώνει τη μείωση της σεξουαλικής σας επιθυμίας ως απόρριψη προς εκείνον.

Η συναισθηματική εγγύτητα με το σύντροφο μπορεί και να αυξηθεί μέσω της ικανοποιητικής επικοινωνίας, ακόμη και όταν η σεξουαλική επαφή καθαυτή δεν είναι εφικτή.

Ένας καρκινοπαθής δε χρειάζεται να εγκαταλείψει τη σεξουαλική του ζωή.

Η υγιής σεξουαλική αυτοεκτίμηση σχετίζεται με το να είσαστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας. Είσαστε ελεύθεροι να επιλέγετε τον τρόπο με τον οποίο εκφράζετε τα συναισθήματά σας και να αποφασίζετε ποια σεξουαλική συμπεριφορά σας ταιριάζει και με ποιο τρόπο, όταν θελήσετε, μπορείτε να μοιραστείτε τον εαυτό σας με κάποιον άλλο.