

Σεξουαλικότητα, οικειότητα και καρκίνος του μαστού

Σε έναν ιδανικό κόσμο, κάθε σχέση θα παρείχε την οικειότητα που χρειάζεται ένα άτομο για να νιώθει ευτυχημένο και ασφαλές. Στον πραγματικό κόσμο, ο καρκίνος του μαστού μπορεί κάποιες φορές να προκαλέσει προβλήματα στην ερωτική/σεξουαλική ζωή. Κάποιες φορές, μπορεί να θέλεις μόνο να νιώσεις οικειότητα με τον σύντροφό σου. Κάποιες άλλες, μπορεί να θέλεις και τα δύο ή τίποτα. Αυτό είναι εντάξει και φυσιολογικό.



«Ο καρκίνος του μαστού δεν χρειάζεται να σημαίνει το τέλος της σεξουαλικότητας και της οικειότητας. Αντίθετα, μπορεί να είναι ένα νέο ξεκίνημα»

Πώς να μιλήσεις στο σύντροφό σου

Εάν ήταν δύσκολο για σένα και τον σύντροφό σου να μιλήσετε για το σεξ πριν νοσήσετε με καρκίνο του μαστού, θα είναι και πάλι δύσκολο, εάν όχι ακόμη πιο δύσκολο τώρα. Αν και δεν υπάρχει η ιδανική στιγμή για να μιλήσετε, κάποιες στιγμές είναι καλύτερες από κάποιες άλλες. Διάλεξε κάποια στιγμή που είστε μόνοι και χαλαροί. Όταν νιώθεις άνετα, δώσε στον εαυτό σου και στο σύντροφό σου το χρόνο να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας, τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά. Πάνω απ' όλα να είσαι ειλικρινής. Το να μιλήσετε για τους φόβους σας, θα σας βοηθήσει να καθησυχάσετε ο ένας τον άλλο. Ίσως να θελήσετε να συζητήσετε για τα ακόλουθα:

- **Τους μεγαλύτερους φόβους σου** – Ίσως φοβάσαι ότι ο σύντροφός σου θα σε απορρίψει ή θα σε αφήσει λόγω της διάγνωσής σου με καρκίνο του μαστού. Ίσως να νιώθεις ανεπιθύμητη ή να ανησυχείς ότι ο σύντροφός σου σε βρίσκει λιγότερο ελκυστική.
- **Τους μεγαλύτερους φόβους του συντρόφου σου** Ο σύντροφός σου ίσως φοβάται μήπως σε πονέσει κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Ο σύντροφός σου ίσως νιώθει μπερδεμένος ή αβέβαιος για το ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να δείξει την υποστήριξή του και τη στοργή του. Ίσως να κάνει πίσω ή να περιμένει από εσένα στοιχεία για το πότε να συνεχίσει μια προσωπική ή σεξουαλική σχέση.
- **Αντισύλληψη** – Η εγκυμοσύνη θα πρέπει να αποφευχθεί κατά την διάρκεια της ακτινοθεραπείας, της χημειοθεραπείας, της ορμονοθεραπείας ή της στοχευμένης θεραπείας καθώς αυτές οι θεραπείες μπορούν να προκαλέσουν γενετικές ανωμαλίες. Είναι σημαντικό να μιλήσεις στο σύντροφό σου για την αντισύλληψη. Μετά το τέλος των θεραπειών, μην υποθέτεις ότι δεν θα μπορείς πια να μείνεις έγκυος.
- **Τη «νέα» σας σεξουαλική ζωή** – Ο καρκίνος του μαστού μπορεί να αλλάξει το τι σου αρέσει να κάνεις και πώς σου αρέσει να σε αγγίζουν κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Μπορεί να μην επιθυμείς να έχεις σεξουαλική επαφή για κάποιο διάστημα. Ο σύντροφός σου ίσως να μην το γνωρίζει αυτό αν δεν το συζητήσετε. Μπορεί να διαπιστώσεις ότι ο σύντροφός σου είναι πρόθυμος να κάνει οτιδήποτε θα σε κάνει ευτυχισμένη.

Γιατί δεν...

Γίνεσαι ρομαντική

Φέρε το ρομαντισμό στη ζωή σου. Προγραμματίσε ένα δείπνο υπό το φως των κεριών. Κάντε μαζί μπάνιο με αφρόλουτρο. Δώστε χρόνο για να φροντίσετε τη σχέση σας.

Παίρνεις το χρόνο σου

Μην αισθάνεσαι ότι χρειάζεται να κάνετε σεξ κάθε φορά. Τα φιλιά και το άγγιγμα μπορούν επίσης να προκαλέσουν ευχαρίστηση.

Νιώθεις άνετα

Η σεξουαλική επαφή μπορεί τώρα να είναι επώδυνη. Ένα λιπαντικό με βάση το νερό πριν από τη σεξουαλική επαφή μπορεί να βοηθήσει. Για να βοηθηθείς με την κολπική ξηρότητα δοκίμασε μια ενυδατική κρέμα χωρίς οιστρογόνα για τον κόλπο. Αυτά τα προϊόντα δεν χρειάζονται συνταγή γιατρού.

Αναζήτησε προϊόντα που δεν περιέχουν οιστρογόνα καθώς είναι ασφαλή για τις γυναίκες με καρκίνο μαστού. Εάν η κολπική ξηρότητα συνεχίζει να σε δυσκολεύει, μίλησε με το γιατρό σου. Εκείνος ή εκείνη ίσως μπορέσει να σου συνταγογραφήσει κάτι που να μπορεί να σε βοηθήσει.

Δοκιμάζεις κάτι διαφορετικό

Άλλαξε τη ρουτίνα σου. Δοκίμασε καινούρια πράγματα. Πέρνα καλά.

Συμβουλευέσαι κάποιον

Σκέψου να μπεις σε μια ομάδα υποστήριξης ή να αναζητήσεις συμβουλές από έναν σύμβουλο γάμου ή έναν θεραπευτή σεξ. Μπορείς να πας μόνη σου ή μαζί με το σύντροφό σου.

Μοιράσου αυτή τη λίστα ιδεών με τον σύντροφό σου. Το να έχετε την οικειότητα και την υποστήριξη που χρειάζεστε είναι ευθύνη και των δύο σας.

Κοιτάζοντας τον καθρέφτη

Ο καρκίνος του μαστού μπορεί να αλλάξει την εικόνα σου. Επίσης, μπορεί να αλλάξει το πώς νιώθεις για τον εαυτό σου. Αν και οι περισσότερες γυναίκες συμφωνούν στο ότι οι μαστοί τους είναι μόνο ένα μέρος της θηλυκότητάς τους, ωστόσο, μπορεί και πάλι να επηρεαστούν βαθύτατα από την αλλαγή ή την απώλεια του ή των μαστών τους.

Οι μαστοί μιας γυναίκας συμβολίζουν πολλά πράγματα – μητρότητα, σεξουαλικότητα και το να νιώθει γυναίκα. Αλλά για κάποιες γυναίκες, οι μαστοί τώρα συμβολίζουν και τον καρκίνο. Οι περισσότερες γυναίκες και οι σύντροφοί τους, θα χρειαστούν χρόνο για να πενήσουν την απώλεια του μαστών.

Η συμμετοχή σε μια ομάδα υποστήριξης μπορεί να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις όλες τις αλλαγές στο σώμα και στην εικόνα σώματός σου. Κάποιες γυναίκες δυσκολεύονται με αυτές τις αλλαγές. Άλλες βρίσκουν δύναμη στη νέα εικόνα σώματός τους. Να θυμάσαι ότι η επούλωση παίρνει χρόνο. Κάποια στιγμή θα νιώσεις πιο άνετα με το σώμα σου. Το να αποδεχθείς τον εαυτό σου όπως είναι, αποτελεί μέρος της διαδικασίας.

Πηγές

Πχ. ΕΟΠΕ, EXEM
www.hesmo.gr
www.exem.gr
www.komen.org

Σχετικά άρθρα σε αυτή την σειρά:

- Υποστήριξη μετά τη διάγνωση για καρκίνο του μαστού
- Μιλώντας με το σύντροφό σου