

برای ادامه زندگی جنسی، در حین و بعد از درمان، چند نکته را رعایت نمایید:

- هر چه می توانید در مورد اثرات احتمالی درمان ها (بر زندگی جنسی خود) کسب اطلاع نموده و بردانش خود بیافزایید. با پزشکان و دیگر اعضای تیم درمان سرطان در موارد مختلف آن صحبت کنید، جستجو گر باشید، وقتتکه بدانید باید در انتظار چه چیزهایی باشید، می توانید برای روبرو شدن با آن ها و تطبیق نیازها با مشکلات ایجاد شده برنامه ریزی کنید.

- یادتان باشد که بدون توجه به نوع درمان سرطانی که گرفته اید، اغلب زنان می توانند از "لمس شدن" احساس لذت کنند. تعداد بسیار اندکی از درمان های سرطان، (غیر از آن ها که قسمت های خاصی از مغز و یا نخاع را درگیر می سازند) باعث تخریب رشته های عصبی و ماهیچه ای می شوند که دخیل در امر "لمس شدن" و رسیدن به اوج لذت جنسی (ارگاسم) هستند. مثلاً زن ی که ناحیه واژن بشدت "تنگ" و یا "فَرَج" خشک و دردناک (بعلت درمان ها) دارد، با "نوازش و مالش" پستان هایش، و نیز اعضای تناسلی "بیرونی"، می تواند به ارگاسم دست یابد.

ممکنست در مورد چگونگی ارتباطات جنسی، حین و بعد از درمان با تعدادی از سوالات زیر مواجه شوید، و بخواهید از پزشك خود در مورد آنها را بپرسید:

- چگونه درمان بر زندگی من تاثیر خواهد گذاشت؟
- چه زمانی انجام مقاربت و نزدیکی، مشکل ساز نخواهد بود؟
- آیا من باید از برخی "روش" هایی مقاربت (سکس) اجتناب نمایم؟
- چه موارد احتیاطی و مراقبتی و برای چه مدت باید در پیش بگیرم؟
- از چه نوع وسائل و لوازم پیشگیری (آبستنی) ، و برای چه مدت من باید استفاده نمایم؟



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان

فارس

بیمارستان آنکولوژی امیر

ادامه زندگی جنسی، علیرغم درمان سرطان:



ساناز عبدالرضایور

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: طوبی کوشکی

مدیرپرستاری

بهمن ماه ۱۴۰۲

منبع: American Cancer WebMD 2017

Society 2018

www.cnin.ir

EU-B-003/02

فراهم می آورد انجام دهید. تغذیه خوب و سالم داشته باشید، ورزش (با مشورت گروه درمانی) کنید، تکنیک های "کسب آرامش" را فرا گرفته و تمرین کنید، اگر احساس آزرده‌گی، خشم، اضطراب و یا افسردگی دارید، از کمک های مختلف افراد متخصص در این زمینه ها بهره ببرید.



- **سعی کنید در مورد "سکس" و تمایلات جنسی، با شریک زندگی خود و تیم درمان سرطان، گفتگو های دو جانبه، شفاف، گسترده و غیر مغرضانه داشته باشید.** شرمسار و شرم رو نباشید، اگر شما پرسش نکنید، هیچ گاه پاسخ سوالات خود را نخواهید یافت. ارتباط خوب و دوجانبه منطقی، برای تنظیم زندگی جنسی جدید شما، (وقتی که سرطان بدن شما را تغییر داده است) نقشی اساسی دارد. اگر خسته اید یا احساس ضعف دارید، اشکالی ندارد اگر از شریک جنسی خود بخواهید که در انجام "نزدیکی"، نقشی فعال تری داشته

باشد. یادتان باشد که اگر یکی "از دو طرف" مشکلات جنسی داشته باشد و به "ارضاء" نرسد، این مسئله، طرفین "رابطه" را متأثر میسازد.

- **اعتماد به نفس خود را ارتقاء دهید. کیفیت های دیگر خوب خود را دائماً به خودتان یادآور شوید.** در صورتی که موهای خود را بعلت درمان از دست داده اید، از کلاه گیس و یا روسری استفاده کنید، چنانچه يك پستان (یا هر دو را) از دست داده اید، از سینه های مصنوعی بهره مند شوید، و ... خلاصه هر عملی که رضایت مندی شما از خودتان را

سعی کنید که با دید باز و فراگیر، به لذات جنسی و هم آغوشی بنگرید. برخی زوج ها دیدگاه های تنگ نظرانه و باریکی نسبت به امر طبیعی "مجامعت، مقاربت و نزدیکی" و یا همان "سکس" دارند. چنانچه هر دو نفر از "دخول آلت" به اوج لذت جنسی نرسیده باشند، احساس سرخوردگی و یأس می نمایند. اما، بعد از درمان سرطان، شاید لازم باشد که هر دو شریک جنسی، روش های دیگری را برای "کسب لذت" از یکدیگر پیدا نموده، یاد بگیرند و یاد بدهند. گاهی تنها در آغوش گرفته شدن هم کفایت می نماید. مهم این است که، بهره مندی جنسی را صرفاً به این دلیل که دیگر "روش های" عاداتی و مورد علاقه شما، قابل انجام نیستند، کنار نگذارید.

