



# RAK I SEKSUALNO ZDRAVLJE: KAKO POBOLJŠATI SEKSUALNI ŽIVOT NAKON RAKA

Seksualnost predstavlja vrlo važan aspekt ljudskog funkcioniranja i pod utjecajem je interakcije bioloških, psiholoških, socijalnih, duhovnih, religijskih, ekonomskih, političkih i povijesnih čimbenika. Seksualnost uključuje osjećaje o vlastitom tijelu, potrebu za dodiranjem, interes za seksualnom aktivnošću, razgovor s partnerom/partnericom o seksualnim potrebama te sposobnost sudjelovanja u zadovoljavajućim seksualnim aktivnostima. Sve maligne bolesti utječu na seksualnost i intimnost osobe, a rak sam po sebi ne eliminira seksualne osjećaje. No, liječenje malignih bolesti često utječe na razvoj pojedinih seksualnih disfunkcija, bez obzira na vrstu maligne bolesti, spol, dob osobe, kulturu i sl. Brojni tjelesni i psihološki čimbenici povezani s liječenjem maligne bolesti u velikoj mjeri na izravne načine utječu na seksualnu kvalitetu života. Iako brojna istraživanja ukazuju na niz seksualnih smetnji, o seksualnosti oboljelih se vrlo rijetko govori, a većina zdravstvenih profesionalaca zanemaruje ovaj važan aspekt ljudskog funkcioniranja.

Seksualnost uključuje mnogo više od samog čina seksualnog odnosa. Ona podrazumijeva tko smo, kako se sebe vidimo, kako se tko seksualno izražava i kakve seksualne osjećaje ima prema drugima.

Seksualni odnos je često način da se iskusi intimnost, ali intimnost nije nužno vezana za seksualni odnos. Biti intiman znači biti fizički i emocionalno blizak nekome drugom i uključuje voljeti i biti voljen, pokazivati brigu prema drugoj osobi odnosno partneru, cijeniti i poštivati partnera/partnericu i znati primiti brigu i ljubav koju osoba dobiva od partnera odnosno partnerice. Intimnost se može izražavati na različite načine – razgovarajući o osobnim intimnim stvarima, dijeljenjem doživljaja i iskustava te kroz fizičku naklonost i privlačnost.

## EMOCIJE I SEKSUALNOST

Kad se osoba suoči s dijagnozom maligne bolesti, zasigurno ne razmišlja o seksualnim odnosima, utjecaju bolesti i liječenja na samopoštovanje, o tjelesnom izgledu, odnosima s partnerom i sl. Cjelokupne snage osobe su usmjerene na liječenje i suočavanje s bolešću. Većina osoba koja se liječi ili je imala malignu bolest proživljava brojna emocionalna stanja poput:

**LJUTNJE** – osobe se mogu ljutiti jer je bolest prekinula njihovo dotadašnje funkcioniranje, poremetilo planove, utjecalo na većinu životnih aspekata uključujući i seksualnost ili mogućnost imanja djece;

**ANKSIOZNOSTI** - pomisao na imanje seksualnih odnosa nakon liječenja može izazvati anksioznost. Osoba može osjećati nesigurnost, bojati se dodirivanja, strahovati da će odnos biti bolan ili se osjećati neugodno kad je gola pred partnerom. Osobe koje nisu u emocionalnom odnosu, mogu strahovati i biti tjeskobne oko ulaska u novu emocionalnu vezu, oko upoznavanja novih partnera i ostvarenja nekog duljeg odnosa.

**STRAHA** – osoba može osjećati zabrinutost oko toga hoće li i dalje biti privlačna odnosno je li promijenjeno tijelo nakon liječenja partneru odbojno i hoće li biti odbačena. Strah može dovesti do toga da se osoba teško može zamisliti u nekoj seksualnoj situaciji.

**KRIVNJE** - mnogi ljudi smatraju da bi trebali biti samo zahvalni što su pobijedili rak, osjećajući krivnju jer razmišljaju o svojim seksualnim potrebama.

**SRAMA** – nije rijetkost da se osobe srame radi svih onih doživljenih promjena koje utječu na seksualnost, na izgled ili na način na koji tijelo funkcionira.

**DEPRESIJE** - simptomi depresije mogu uključivati osjećaj tuge, razdražljivosti ili tjeskobe, probleme sa spavanjem, gubitak interesa za aktivnosti u kojima je osoba ranije uživala, slab apetit i smanjeni interes za seks (nizak libido).

**TUGE** – osoba može žaliti za bivšim izgledom svoga tijela i za seksualnim životom kakav je imala prije liječenja.

Sve ove emocije mogu utjecati na samopoštovanje, seksualnost i stav prema intimnosti.

### KAKO LIJEČENJE RAKA UTJEČE NA SEKSUALNOST?

Najčešći postupci u liječenju raka su operacija, kemoterapija, zračenje, hormonalna terapija. Svi ti postupci mogu ostaviti privremene ili trajne posljedice na seksualnost i to mijenjanjem osjećaja (osoba može biti ljuta, u strahu, tjeskobna, tužna i sl.); može utjecati na proizvodnju i lučenje hormona neophodnih za ugodan seksualni odnos, na tjelesnu sposobnost osobe da osjeća seksualnu ugodu, na sliku o vlastitom tijelu, na emocionalne odnose s partnerom.

#### Uobičajeni seksualni problemi kod muškaraca i žena:

- Umor i iscrpljenost
- Depresija i anksioznost
- Gubitak interesa za seksualne odnose
- Bolni seksualni odnosi
- Tjelesne promjene (npr. gubitak dijela tijela, promjene u težini, gubitak kose i dlaka po tijelu, inkontinencija, gubitak plodnosti – privremeni ili trajni)

## Osim navedenog, muškarci mogu imati neke od sljedećih problema:

- Probleme s erekcijom
- Probleme s ejakulacijom

## Osim gore navedenih uobičajenih problema, žene mogu imati i poteškoće:

- Suhoća rodnice
- Gubitak osjeta u području rodnice
- Pelvična bol
- Poteškoće s orgazmom
- Simptomi menopauze
- Promjene u seksualnom životu

Uobičajeno je da ljudi imaju problema sa seksom zbog raka i njegova liječenja i ti problemi nerijetko traju dulje od ostalih posljedica liječenja. Često se javlja naglašena briga oko intimnosti, oko izgleda tijelom, poteškoće da se osoba vidi golom, bez odjeće, osjećaj neprikladnosti i gađenja, brige oko mogućih bolova i same izvedbe, postojanje bolova koji nisu vezani za samo liječenje i rak.

## SLIKA O SEBI I SEKSUALNOST

Svatko od nas ima određenu sliku o sebi, o svom izgledu. Iako ne volimo uvijek kako izgledamo, s vremenom se navikavamo i prihvaćamo sebe i svoj izgled. No, rak odnosno liječenje raka mogu dovesti do toga da osoba promijeni svoju sliku o sebi razvijajući negativne emocije o vlastitom izgledu.

## TJELESNE PROMJENE TIJEKOM I NAKON LIJEČENJA

Neke su tjelesne promjene kratkotrajne, dok će druge trajati zauvijek. Bez obzira bile te promjene prolazne, kratkotrajne ili dugotrajne, stalne, tjelesni izgled može biti veliki izvor zabrinutosti. Na primjer, ljudi koji moraju nositi stomu nakon operacije debelog crijeva ili rektuma se ponekad boje izaći van i održavati socijalne kontakte, uspostavljati emocionalne veze i donose, radi srama, nelagode, osjećaja da nemaju kontrolu nad vlastitim tijelom, a tim i izgledom; zabrinuti su oko nošenja vrećice ili se boje da bi ona mogla procuriti, bojeći se da nisu privlačni i da će naići na odbijanje.

Problemi s kojima se većina ljudi oboljelih od raka suočava su: gubitak kose ili promjene na koži; ožiljci i promjene na tijelu nakon operacije; promjena težine, gubitak udova, stoma; nemogućnost začeca i brojni drugi.

Čak i ako promjene nisu vidljive drugim osobama, osoba koja se mora suočavati s njima često osjeća tugu i bijes što je sasvim normalna reakcija na novonastalu situaciju. A sve te tjelesne promjene i stav koje osoba ima prema njima uvelike mogu utjecati na seksualni život.

## SUOČAVANJE I NOŠENJE S TJELESNIM PROMJENAMA

Kako se tko nosi s promjenama je vrlo individualna stvar i skoro da ne postoje dvije iste osobe koje se nose na iste načine. Stoga, zapitajte se kako se vi nosite s tjelesnim promjenama?

### NEKI OD SLJEDEĆIH NAČINA MOGU BITI OD POMOĆI:

- Ožalujte i oplačite svoj gubitak i u svakom trenutku se prisjetite da je sasvim u redu osjećati se tužno, ljutito, frustrirano. Ti osjećaji su stvarni i imate pravo na tugu;
- Usredotočite se na one oblike ponašanja koji su vam pomogli da prođete kroz proces liječenja;
- Potražite nove načine kako možete poboljšati svoj izgled poput nove frizure, boje kose, šminke, drugačije odjeće, nove perike i sl.;
- Budite tjelesno aktivni, jer tjelesna aktivnosti je jedan od dobrih načina smanjenja napetosti, ali i oblikovanja tijela što zasigurno može vratiti samopouzdanje;
- Razmijenite iskustva s drugim bolesnicima;
- Razgovarajte s partnerom o svojim osjećajima, brigama;
- U početku može biti vrlo korisno imati intimnije razgovore bez ikakvog tjelesnog kontakta koji doprinose ponovnom povezivanju s partnerom;
- Budite kreativni i osmislite nove načine dodirivanja;
- Budite svjesni svojih misli koje itekako mogu utjecati na seksualne odnose;
- Budite otvoreni za promjene – to omogućava pronalaženje novih načina za uživanje u intimnosti;
- Razgovarajte s psihologom;
- Razgovarajte sa seksualnim terapeutom;
- Vježbajte usredotočenu svjesnost.

Suočavanje s tim promjenama može biti iznimno teško i iscrpljujuće. No, s vremenom, većina ljudi se prilagodi i krenu naprijed. U tom procesu je važno osnažiti vlastito samopouzdanje i samopoštovanje.

### KAKO SE NOSITI S NEGATIVNIM MISLIMA?

Svako negativno iskustvo za sobom nosi i niz neugodnih osjećaja i emocija praćenih i negativnim mislima. Pogled na tijelo koje nije više isto kao prije liječenja raka kod ljudi izaziva ljutnju, tugu i razočaranje, neki ljudi osjećaju gađenje. Svaka ta emocija popraćena je i negativnim mislima poput: "Tko bi mogao biti sa mnom kad vidi ovo tijelo?"; „Ovaj izgled ne može više privući mog partnera“, „Nisam vrijedan/vrijedna da se moj partner/partnerica trude oko mene“, „Nikad više neću moći imati blizak odnos s moji mužem/suprugom“.

Negativne misli se mogu otkloniti tako da za početak postanemo svjesni svojih negativnih misli. Svjesnost je prva prepreka koju svatko mora proći. Negativne misli toliko brzo prolaze glavom da je osoba najčešće svjesna negativnih emocija, ali ne i same misli. Jer emocija uvijek obuzme i postane dominantna.

### Vježba koja može pomoći u otklanjanju negativnih misli:

1. Zapišite tri negativne misli koje imate o sebi kao seksualnom biću
2. Zatim zapišite pozitivnu misao koja se suprotstavlja svakoj negativnoj misli

#### Na primjer:

**negativna misao:** „Nitko ne želi ženu koja ima stomu“;

**pozitivna misao:** „Mogu prekriti vrećicu s nekim komadom odjeće npr. čipkastim. Ako ne mogu biti prihvaćena kao osoba koja ima stomu, onda ta osoba nije niti zavrijedila da me ima za partnericu“.

## KAKO PREVLADATI ANKSIOZNOST VEZANU ZA SEKSUALNE ODNOSE?

Često, a osobito u početku, seksualni odnos neće biti spontan kao nekada. Imperativ da seksualni odnos mora biti istovjetan onome prije liječenja, dodatno stvara osjećaj napetosti i umanjuje šanse za uživanjem i šanse da uopće dođe do seksualnog odnosa. Stoga, razgovor s partnerom ili partnericom može biti od osobite koristi. Planiranje kada i kako će izgledati seksualni odnos može pomoći u prevladavanju neugode i tjeskobe. Uostalom, seksualni odnos i njegova izvedba se mijenja s vremenom; zasigurno se razlikuje od onog kad je osoba bila u mlađoj životnoj dobi od onoga kad dođe u srednju i stariju životnu dob. Kako se osoba prilagođava promjenama koje prate životni ciklus, tako se treba i prilagoditi promjenama uvjetovanim liječenjem maligne bolesti. Ne postoji nikakvo pravilo kako bi trebao izgledati seksualni odnos, on je stvar dogovora i potreba među partnerima. Mašta je granica!

Za poboljšanje intimnosti i za smanjenje tjeskobe može pomoći vježba osjetilne usmjerenosti. Vježba uključuje nekoliko faza i partneri se usredotočuju na tjelesne osjećaje i dodire kao i na komunikaciju što kome odgovara a što izaziva napetost, i gdje doživljavaju zadovoljstvo. Važno je za istaći da iako ove vježbe mogu biti korisne, one zahtijevaju praksu, strpljenje i upornost. To je proces, prilagođavanje, a ne jednokratni događaj koji se odvija u trenutku.

### VJEŽBE OSJETILNE USMJERENOSTI

Cilj ovih vježbi je smanjenje napetosti, očekivanja i frustracija; pozornost se usmjerava na osjet, a ne na izvedbu. Pomoću ovih vježbi unapređuje se svjesnost o onome što kome od partnera odgovara u seksu, proširuje se „erotski repertoar“ svakog para, potiče se intimnost i obnavlja užitak u tjelesnom kontaktu. U vježbama osjetilne usmjerenosti osobe se postupno suočavaju sa situacijama i osjećajima koje doživljavaju kao neugodne i prijeteće.

U ovim vježbama stimulacija je postupna i kontrolirana, i vremenom osjećaj ugroze blijedi. Važno je nakon svake faze ili koraka u ovim vježbama razmjena iskustva među partnerima, opisujući kako su se osjećali, što im je bilo ugodno, a što neugodno, što je bilo lagano, a što je zahtijevalo dodatni emocionalni napor.

#### **Važna i temeljna pravila:**

- Odaberite mjesto i vrijeme koje odgovara oboma i gdje nećete biti ometani
- Uredite prostor da vam bude ugodan (puštanje glazbe, stvaranje intimnog okruženja i sl.)
- Ugasite mobitele, televizor

- Izmjenjujte se u vježbama – u primanju i davanju nježnosti tako da oba partnera imaju podjednako vremena za izvođenje vježbi
- Osnovni cilj je uživanje i užitak – uživajte u putovanju kroz faze
- Prijedite iz jedne faze u drugu tek onda kad su oba partnera suglasna

### **Upute:**

- Kad ste vi na redu da dodirujete partnera/partnericu, odvojite dovoljno vremena kako biste istražili tijelo druge osobe
- Isprobavajte različite vrste dodira
- Budite prisutni u trenutku
- Otkrijte koliko jako vaš partner/partnerica želi da ga/nju se dodiruje i koja vrsta dodira mu/njoj najviše odgovaraju
- Kad ste u poziciji da se vas dodiruje, drugoj osobi dajte do znanja što vam godi, a što ne, koji dio tijela nikako ne želite da vam dotiče, a na kojem dijelu tijela i kakvi dodiri vam najviše odgovaraju i u kojim situacijama se osjećate najsigurnijim
- Na kraju vježbe razgovarajte s partnerom/partnericom o svojim iskustvima
- Iz jedne faze u drugu fazu vježbe prelazite tek onda kad ste oboje, kad su oba partnera potpuno opuštena u trenutačnoj fazi vježbe

Prve faze vježbe su tzv. faze ne-erotskog kontakta i u tim fazama je seksualni odnos koji uključuje penetriranje potpuno zabranjen. U prvoj fazi se partneri dodiruju bez genitalnog kontakta i usmjereni su na ono što osjećaju tijekom dodirivanja – tzv. istraživanje i ponovno pronalaženje onoga što se komu sviđa i u čemu uživa, a bez pritiska da mora doći do penetriranja. Ova faza traje onoliko dugo koliko je kojem partneru potrebno. U ovoj fazi je jedan partner u takozvanoj aktivnoj ulozi – onaj koji dodiruje, a drugi partner je u takozvanoj pasivnoj ulozi – onaj koji prima dodire. Zatim u sljedećoj fazi dolazi do naizmjeničnog dodirivanja, opet izbjegavajući genitalije i one dijelove tijela koji jednom od partnera nisu ugodni za dodir. U narednoj fazi se „uključuje“ i dodirivanje genitalija bez penetracije, a u zadnjoj fazi dolazi i do penetracije. Važno je istaknuti da dodirivanje i milovanje nikako ne podrazumijeva masažu, jer to nije cilj ovih vježbi.

Koliko će vremena trebati partnerima da završe ove vježbe, ovisi o iskustvima koje proživljava i brzini kojom napetost opada i biva zamijenjena opuštenošću. Ovaj proces nikako ne treba požurivati.

Ako imate pitanja ili osjećate da bi vam dobro došla psihološka potpora možete se javiti na e-mail: [lovorka@centar-sirius.hr](mailto:lovorka@centar-sirius.hr)



Program "Psihološka pomoć onkološkim bolesnicima" zajednički je program Centra za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje - Sirius i Hrvatske lige protiv raka.

**Projekt je financiran od strane Ministarstva zdravstva**