

# Ženská sexualita

## PO RAKOVINĚ A OPERACÍCH

**Když nemoc a vedlejší účinky léčby zanechají rány na těle i duši, snadno také mohou vzniknout pocity ztráty ženskosti. Není jednoduché smířit se s velkou jizvou na břicho, odnětím prsou, poloviční hloubkou pochvy nebo předčasnou menopauzou a nemožností otěhotnět.**

**S**tím vším se pojí i to, jak se žena vnímá v erotické rovině, a pro mnohé je to bolestivé téma – je však důležité nezavírat před ním oči. „Vždy ženě doporučuji, aby si otevřeně promluvila se svým partnerem a zjistila, co si o ní teď myslí. Jestli je pro něj stále atraktivní nebo jak moc je to vše těžké také pro něj. Ženy v tomto období potřebují čas a oporu. Je dobré, když je muž schopen ženu vyslyšet, zároveň je vhodné, aby si žena vyhledala i jiné možnosti podpory,“ řekla sexuoložka MUDr. Petra Vrzáčková, Ph.D., FECSM, z TH kliniky v Praze, která se specializuje na poradenství onkologickým pacientkám. „Přála bych ženám, které si prošly náročnou onkologickou léčbou a martyriem strachu ze smrti, aby

v době, kdy mohou zase více žít jako ženy, v tom nezůstávaly samy. Aby se nebály koupit si knížku, domluvit si schůzku se sexuologem, terapeutem, fyzioterapeutem, využít podpůrné skupiny, kamarádek. Stále mají život ve svých rukou a to je to nejcennější,“ doplnila lékařka.

### OBAVY JSOU NORMÁLNÍ

Podle mezinárodní studie publikované v odborném časopise International Journal of Reproductive Medicine zažívá různé problémy se sexuální dysfunkcí až 66 % žen s onkologickým onemocněním. Jiný výzkum poukázal, že na sexuální zdraví během onkologické léčby se lékaři ptají mnohem častěji mužských pacientů než žen. Jistě se nabízí rada být proaktivní

a sama se s problémy v sexuálním životě svěřit lékaři. To však není řešení pro ženy, které se stydí, pokud nejsou zvyklé o intimních otázkách hovořit. Prvním krokem k překonání ostychu pro ně může být sdílení zkušeností s dalšími ženami. „I ty nejtěžší rány na těle se hojí snáze, pokud se postaráme o duši a věnujeme pozornost psychickému zdraví. Je velkým zdrojem motivace, když vidíte, že někdo prošel podobně náročným obdobím a překonal jej,“ vysvětlila Denisa Laubrová, jež sama prodělala zhoubné nádorové onemocnění děložního hrdla. Nyní působí jako ředitelka pacientské organizace Veronica, která se zaměřuje na podporu žen s gynekologickým nádorovým onemocněním.

„Samozřejmě řada pacientek s námi řeší různé trable i v sexuální oblasti – ať už jde o otázky intimního života, nebo se bavíme s ženami o možnostech početí. To byla i pro mne velká obava, protože jsem léčbou procházela jako mladá žena, a to ve svých 27 letech. Nakonec jsme museli jít cestou surrogátního mateřství, o které se velmi málo mluví. Jestli mohu za sebe poradit ženám: řešte své obavy postupně. Nenechte se všemi nezodpovězenými otázkami a strachem ochromit,“ dodala Laubrová. Právě organizace Veronica jako jednu z možností podpory nabízí propojení s dalšími ženami s podobnou zkušeností, ale také pomoc s vyhledáním vhodného odborníka, s nímž je možné problémy v sexuální oblasti efektivně řešit.

Obavy o možnost otěhotnění po dokončení onkologické léčby jsou samozřejmě namístě, protože některé případy skutečně vyžadují chirurgické řešení, které není s dalším těhotenstvím slučitelné. Podle lékaře onkogynekologického centra Gynekologicko-porodnické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze MUDr. Romana Kociána, Ph.D., je možné pacientkám s neukončenými reprodukčními plány za určitých podmínek nabídnout fertilitu zachovávající léčbu. Tato léčba nesmí pacientku ohrozit na životě, musí zůstat onkologicky bezpečná a ideálně umožnit úspěšně donosit a porodit zdravé dítě. „Pokud konzultujeme pacientku, která plánuje rodinu, je pro nás zcela zásadní snažit se tomuto požadavku přizpůsobit, a pokud je to bezpečné, nabídnout jí fertilitu zachovávající léčbu. Gynekologické nádory se bohužel objevují i u velmi mladých žen, proto musíme počítat s tím, že velká část z nich ještě nestihla založit rodinu. Pro mnohé je pochopitelně prioritou mít vlastní potomky, ale také dobrou kvalitu života i po sexuální stránce,“ doplnil onkogynekolog. Dodal také, že by ženy měly být léčeny v některém z komplexních onkologických center, která disponují multidisciplinárním týmem odborníků včetně vlastních psychologů. „Velkou část komplikací onkologické léčby dokážeme nějakým způsobem řešit a může pomoci i drobná úprava léčby.

Doporučuji odhodit stud a společně s lékařem hledat nejlepší řešení.“

## POMALÝ NÁVRAT K AKTIVITĚ

„Závažné onkologické onemocnění je symbolem toho, že se máme bát o svůj život, a léčba je spojená s ohromnou nejistotou. Chuť na sex přitom u žen naopak vzrůstá s pocitem bezpečí, jistoty, víry v sebe. Toto vše jim těžká nemoc nebo náročný zákrok berou. Jsou nervózní stejně jako například před prvním sexem po porodu. Často se obávají bolesti. V tomto ohledu je potřeba brát strach jako přirozený a mluvit o něm. Doporučuji tedy ženám nespěchat na sebe, udělat si s partnerem hezkou chvíli a do sexu jít jediné tehdy, když ho opravdu chtějí,“ vysvětlila Vrzáčková. Radí také myslet na to, že mužům postupem času začne nejvíce scházet dotek – líbání, hlazení, mazlení. „Ženy se ale často stáhnou úplně, protože si myslí, že jakmile se muže dotknou, on si to automaticky vyloží jako signál k souloží. Tyto drobné aktivity jsou ale pro dlouhodobý vztah zásadní a potřebují je muži stejně jako ženy.“ Podle lékařky je potřebná komunikace a vzájemná dohoda na tom, že budou po určitou dobu partnerský intimní život představovat právě projev něhy.

Strach ze soulože mnohdy pramení z toho, že je častou překážkou sexu vaginální bolest a krvácení – ať už z důvodu zúžené, zkrácené pochvy, nebo kvůli dalším pooperačním komplikacím. Podle Petry Vrzáčkové je proto důležité pochvu postupně vyživovat hormonálně a dilatovat ji – tedy citlivě a nenásilně roztahovat a navracet jí tím pružnost. „Například ženám, které před operací neprošly menopauzou, klesne po odstranění vaječnicků hladina estrogenu a testosteronu, poševní sliznice se ztenčí, pochva je křehká a velmi snadno se poraní a infikuje. Žena může užívat hormony a měla by s pochvou pravidelně pracovat, protože pokud není používána, má tendenci se zúžit a zkrátit,“ vysvětlila lékařka.

## DILATACE A LUBRIKACE

K dilataci je možné použít vlastní prsty nebo vhodné erotické pomůcky. „Ideální

je dilatovat, když je žena zrelaxovaná, večer u televize nebo po teplé vaně. Postupuje jen tak, aby cítila maximálně tlak, nikoli bolest. Dilataci je potřeba provádět pravidelně, alespoň dvakrát až třikrát týdně po dobu minimálně 20 minut,“ doporučila sexuoložka. „Dilatátory lze pořídit v malých i větších velikostech. Ideální pro jemné zvykání jsou sady, ve kterých je například 5 dilatátorů různé velikosti – od délky kolem 7 a průměru menšího než 1,5 cm po rozměry blížící se velikosti penisu. Ideální materiál představuje lékařský silikon, který je hebký na dotek a velmi rychle se zahřeje na příjemnou tělesnou teplotu. Navíc je zcela voděodolný a dobře se udržuje hygienicky čistý pomocí vhodného přípravku na čištění. Pro použití stačí silikonové pomůcky doplnit lubrikantem na vodní bázi a nic dalšího není potřeba,“ doplnila své tipy Michaela Hrubá z e-shopu pro zdravou sexualitu Yoo.cz.

Lubrikace je rovněž důležitým tématem, protože po onkologické léčbě poševní sliznice reaguje jinak – vlhne buď pomaleji, nebo vůbec. Vedle hormonální léčby je proto vhodné využívat i kvalitní lubrikant, a to na všechny aktivity – dilataci, sex i masturbaci. „Pro ženy, jež nechtějí používat umělé produkty, funguje třeba kokosový olej, který je zároveň hypoalergenní. Dále oleje s CBD a dalšími pomocnými látkami, jež zvyšují prokrvení, vzrušivost a zvlhčují. Ideální kluznost však poskytují silikonové lubrikanty – vydrží dlouho, v malém množství i hodiny, nemusíte se obávat alergií,“ vysvětlila Vrzáčková. Výběr lubrikantů je dnes opravdu široký. Při použití silikonových erotických pomůcek je však vhodné držet se přípravků na vodní bázi. „Drtivá většina lubrikantů na silikonové bázi totiž může reagovat s materiálem silikonové pomůcky a způsobit poškození jeho povrchu, který je pak ideálním útočištěm pro bakterie,“ uvedla Hrubá a dodala, že u každého lubrikantu by měl výrobce a prodejce uvést, pro které typy pomůcek je určený. Na trhu se objevují i novinky na silikonové bázi, u nichž výrobce deklaruje, že jsou kompatibilní se silikonovými pomůckami. ■