

Těhotenství **bývá** **problém**

Po závažných zásazích do těla, které zmíněné onkologické nemoci provázejí, je organismus hodně zničený. A jelikož se podobné choroby stále víc týkají i mladých lidí, může nastat velký problém.

Některé případy totiž vyžadují chirurgické řešení, které není s případným těhotenstvím slučitelné.

Podle lékaře onkologického centra Gynekologicko-porodnické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze MUDr. Romana Kociána, Ph.D., je ovšem možné pacientkám s neukončenými reprodukčními plány za určitých podmínek nabídnout tzv. fertilitu (plodnost) zachovávající léčbu. A to dává ženám naději.

Samozřejmě, že pokud se k dané léčbě přistoupí, nesmí pacientku nijak ohrozit a musí zůstat také onkologicky bezpečná.

„Pokud pacientka plánuje rodinu, je pro nás zcela zásadní snažit se tomuto požadavku přizpůsobit, a pokud je to bezpečné, nabídnout jí fertilitu zachovávající léčbu,“ uvádí odborník. Dodává také, že by ženy měly být léčeny v některém z komplexních onkologických center, která disponují multidisciplinárním týmem odborníků včetně vlastních psychologů.

Každá těžká nemoc znamená obrovský zásah do života. Onkologická léčba, ale třeba také vzpomínání se z gynekologických operací představují pro mnohé ženy navíc úbytek sebevědomí. **Ten pramení z jejich pocitu ztráty ženskosti, který se projeví i v sexuální rovině.** Hrátky s partnerem už nebyvají tak lákavé a někdy se dokonce stanou na čas (nebo napořád, pokud s tím člověk nic nedělá) děsivou noční můrou.

Přítom tento stav není nic ojedinělého a nemusíte se za něj stydět. Podle mezinárodní studie publikované loni v odborném časopise International Journal of Reproductive Medicine zažívá různé problémy se sexuální dysfunkcí



NIKAM SE NEHOŇTE

Po závažných nemocích a operacích se musí spravit vaše tělo i duše. **Soustředte se tedy jen na sebe a to, co si opravdu přejete. Nesnažte se nikomu zavděčit.**

Rakovina. Kruté onemocnění, jež pacientům i jejich rodinám převrátí život vzhůru nohama. Kromě mnoha jiných často »ukradne« i chuť na milování. Má to logické důvody. Ale vše se dá řešit.

až 66 procent žen s onkologickým onemocněním. Na tento problém se přitom lékaři paradoxně ptají spíše mužů. Samozřejmě se o tom můžete začít bavit sama a pak jistě dostanete odpovědi. Ale většinou pacientek připadá hloupé nastolovat takové téma před odborníky, které jinak vlastně ani neznají. A tak mlčí.

Děs z možné smrti **nevyrchá jen tak**

Důvody, proč pacientky někdy odmítají intimní hrátky, bývají někdy ryze fyzické. **Strach ze soulože mnohdy pramení z toho, že je častou překážkou sexu vaginální bolest a krvácení – až už z důvodu zúžené, zkrácené pochvy nebo kvůli dalším pooperačním komplikacím.** Ještě větší paseku ale dokáže napáchat zlomená psychika. „Závažné onkologické onemocnění je symbolem toho, že se máme bát o svůj

Nemoc **ovlivňuje** **intimitu**

Bud'te upřímní k sobě i okolí. Jen tak se doberete cíle.

život, a léčba je spojená s ohromnou nejistotou,“ uvádí sexuoložka MUDr. Petra Vrzáčková, Ph.D.,

FECSM, z TH kliniky v Praze, a pokračuje: „**Chuť na sex přitom u žen vzrůstá naopak 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.**“ To všechno jsou překážky, které

Ženský příběh

Caroline Ewing-Haupt z Prahy (33) prožila komplikovaný porod. Při něm utrpěla velká zranění uvnitř pochvy a na hrázi, která byla nekvalitně sešitá. Proto jí špatně zhojené rány přinášely bolestivost a komplikace v každodenním životě ještě tři roky po porodu. **„Sex byl pro mě bolestivý a nepříjemný. Navíc jsem cítila bolest i při sezení nebo vyprazdňování,“** popisuje Caroline.

Nakonec podstoupila plastickou operaci, při níž jí byly špatně zhojené jizvy odstraněny a sešity znovu, vrstvu po vrstvě. „Tím se vše ještě trochu zúžilo, nicméně stav vypadá dob-

ře. Správně zhojená tkáň se bude moci rozmasírovat a roztáhnout,“ konstatuje s úlevou pacientka, která pak prodělala i preventivní odstranění dělohy, vaječníků a prsou jakožto nosička mutace v BRCA genech. **Po svých zkušenostech se rozhodla také zapojit do osvěty a podpořit ženy, které čeká mastektomie, tedy odstranění prsou z důvodu prevence nebo léčby rakoviny.** „Samozřejmě se mohou některé ženy děsit prvotní představy sebe sama bez prsou. Pravdou však je, že po následné rekonstrukci mají často ženy ještě hezčí prsa než předtím,“ povzbuzuje mladá žena všechny ostatní.

trati. **Při troše snahy se ale může zase vrátit. Jen nesmíte spěchat.**

se překonávají jen těžko a velice pomalým tempem.

Řešit se musejí ve dvou rovínách – tělesné a duševní. Petra Vrzáčková doporučuje ženám nikam nespěchat. Podle ní si mohou s partnerem udělat hezkou, intimní chvilku, a přitom se nenuťtít do sexu. Spousta dam si myslí, že jejich protějškům chybí hlavně styk. Ale to je nedorozumění. **I muži často poté, co prožili strach o svou drahou polovičku, víc než po erotice touží po doteku, pohlazení, obejmutí nebo jen mazlení.** Podle lékařky je proto potřebná komunikace a vzájemná dohoda na tom, že budou po určitou dobu partnerský intimní život představit právě tyto projevy něhy.

Sdílením pocitů si začnete sama věřit

Abyste se na tento krok necítily samy, můžete kontaktovat další pacientky s podobnou zkušeností. Sdílení problémů s někým, kdo přesně ví, co prožíváte, může být osvobozující. „Je velkým zdrojem motivace, když vidíte, že někdo prošel podobně ná-

ročným obdobím a překonal jej,“ vysvětluje Denisa Laubrová, která sama prodělala zhoubné nádorové onemocnění děložního hrdla. Dnes i proto působí jako ředitelka patientské organizace Veronica, která se zaměřuje na podporu žen s gynekologickým nádorovým onemocněním. Právě ta je možností, kam se obrátit o radu a pomoc.

Váš strach a nechuť jsou pochopitelné

Druhou věcí jsou fyzické strasti. Zúženou nebo zkrácenou pochvu, která je často důsledkem léčby a operací, je podle sexuoložky důležité postupně hormonálně vyživovat. Pomůže i takzvaná dilatace. Znít to děsivě, ale jedná se vlastně o nenásilné roztahování tohoto orgánu, díky kterému se mu vrátí pružnost. „**To vše provádějte pravidelně, aspoň dvakrát až třikrát týdně po dobu minimálně 20 minut,**“ doporučuje sexuoložka. Existují i speciální pomůcky, které koupíte třeba v sex shopu. „Dají se pořídit v malých i větších velikostech. Ideální pro jemné zvykání jsou sady, ve kte-

Překonala rakovinu prsu Suzanne Somers „JAKO BYCH NEBYLA ŽENA“

Herečka onemocněla rakovinou prsu v roce 2001. Přitom si celý život myslela, že zrovna jí se nic takového nemůže stát. „Byla jsem v šoku. Vždyť jsem správně jedla, hýbala se, nekouřila. A stejně mě to smetlo,“ vypráví o tom Suzanne Somers (76). Napadené ňadro jí lékaři odstranili a ona se cítila mizerně. „Jako bych už nebyla žena,“ říká. Pak ale našla lékaře, který jí vytvořil ňadro nové a vše se začalo obracet k lepšímu. „Pro každou ženu je těžké vyrovnat se s tím, že vám tuto část těla vezmou. Ale jde to řešit,“ tvrdí. I proto se Suzanne Somers snaží o svém zážitku mluvit. „Ženy musí vědět, že to je nepříjemné, ale nejedná se o konec světa.“



rých je například 5 dilatátorů různé velikosti – od délky kolem 7 a průměru menšího než 1,5 cm, po rozměry blížící se velikosti penisu,“ radí Michaela Hrubá z e-shopu pro zdravou sexualitu YOO.cz. **Ideální materiál představuje lékařský silikon.**

Je jasné, že když projdete něčím tak závažným, jako je rakovina

nebo těžké gynekologické trable, nebude vám nějakou dobu do zpevu. A nikdo to po vás ani nemůže chtít. Odpočiňte si, najděte zase samy sebe. Ale nenechte zlou nemoc naničit vám natrvalo celý život. Lehce se to říká, velmi těžko dělá. Ale když na to nebudete sami, zvládnete to.

Zuzana Dastychová