

Se sexem je třeba začínat pomalu.

# Jak na sex po vyléčení rakoviny?

Když žena prodělá gynekologickou operaci, komplikovaný porod nebo onkologickou léčbu, čeká ji velmi náročné období v tělesné i duševní rovině. V této době musí najít i nový vztah k sobě samotné, svému tělu a sexualitě.

Podle studie publikované před rokem v odborném časopise International Journal of Reproductive Medicine zažívají problémy se sexuální dysfunkcí až dvě třetiny žen s onkologickým onemocněním. Lékaři se přitom na sexuální zdraví během onkologické léčby ptají mnohem častěji mužů než žen. Pro ženy je poměrně těžké začít s lékařem sexuální problémy řešit. Narážejí často na stud, protože mnohdy 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 je,“ vysvětluje Mgr. Denisa Laubrová, která sama prodělala zhoubné nádorové onemocnění děložního hrdla. Nyní působí jako ředitelka patientské organizace VERONICA, která se zaměřuje na podporu žen s gynekologickým nádorovým onemocněním. Právě organizace VERONICA jako jednu z možností podpory nabízí propojení s dalšími žena-

mi s podobnou zkušeností, ale také pomoc s vyhledáním vhodného odborníka, s nímž je možné problémy v sexuální oblasti řešit.

Nemoc a vedlejší účinky léčby mohou zapříčinit 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. Pro mnohé je to bolestivé téma, ale je důležité nezavírat před ním oči. „Vždy ženě doporučuji, aby si otevřeně promluvila se svým partnerem a zjistila, co si o ní teď myslí,“ říká sexuoložka MUDr. Petra Vrzáčková, Ph.D., FECSM, z TH kliniky v Praze, která se specializuje na poradenství onkologickým pacientkám. „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 žena vyhledala i jiné možnosti podpory. Ženy, které prošly náročnou onkologickou léčbou a martyriem strachu ze smrti, by v tom neměly v době, kdy mohou zase více žít jako ženy,

## Pomáhá organizace VERONICA

## POMŮCKY

Abyste ženy po operaci v intimních oblastech lépe vrátily k sexuálnímu životu, měly by dilatovat pochvu, tedy procvičovat poševní stěny. To lze dělat prsty nebo vhodnými erotickými pomůckami. „Ideální je dilatovat, když je žena zrelaxovaná, večer u televize nebo po teplé vaně,“ doporučuje MUDr. Petra Vrzáčková. „Postupujte jen tak, abyste cítily maximální tlak, nikoli bolest. Dilataci je potřeba provádět pravidelně, aspoň dvakrát až třikrát týdně po dobu minimálně dvaceti minut.“ Michaela Hrubá z e-shopu YOO.cz dodává: „Dilatátory lze pořídit v malých i větších velikostech. Ideální pro jemné zvykání jsou sady, ve kterých je například pět dilatátorů různé velikosti, od délky kolem sedmi centimetrů a průměru menšího než jeden a půl centimetru až po rozměry blížící se velikosti penisu. Ideální materiál představuje lékařský silikon. Pro použití stačí silikonové pomůcky doplnit lubrikantem na vodní bázi a nic dalšího není potřeba. Je ale důležité, aby lubrikant byl právě na vodní bázi. Drtivá většina lubrikantů na silikonové bázi totiž může reagovat s materiálem silikonové pomůcky a způsobit tak poškození povrchu, který je pak ideálním útočištěm pro bakterie.“

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 při dilataci i sexu. „Pro ženy, které nechťejí používat umělé produkty, funguje třeba kokosový olej, který je zároveň hypoalergenní. Dále oleje s CBD a dalšími pomocnými látkami, které zvyšují prokrvení a vzrušivost a zvlhčují. Ideální kluznost však poskytují silikonové lubrikanty. Vydrží dlouho, v malém množství i hodiny, nemusíte se obávat alergií,“ vysvětluje MUDr. Vrzáčková. U každého lubrikantu by měl výrobce a prodejce uvést, pro které typy pomůcek je určený.

zůstávat samy. Je třeba nebát se 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.“ A Denisa Laubrová dodává: „Jestli mohu za sebe poradit ženám: Řešte své obavy postupně. Nenechte se všemi nezodpovězenými otázkami a strachem ochromit.“ ■ kaš

## OTĚHOTNÍM JEŠTĚ?

Obavy o možnost otěhotnění po dokončení onkologické léčby jsou namístě, protože některé případy nádorových onemocnění vyžadují chirurgické řešení, po kterém už otěhotnět nebude možné. Podle MUDr. Romana Kociána, Ph.D. z onkogynekologického centra Gynekologicko-porodnické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze je možné pacientkám, které zaskočila nemoc dřív, než mohly založit rodinu, za určitých podmínek nabídnout tzv. fertilitu zachovávající léčbu. Tedy

léčbu, která jim zachová možnost otěhotnět. Tato léčba nesmí pacientku ohrozit na životě,

Léčba rakoviny nemusí vylučovat těhotenství.



musí zůstat onkologicky bezpečná, ale zároveň 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,“ říká MUDr. Kocián. „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 pochopitelné prio-

# MÁM ZE SEXU STRACH

**S**trach ze soulože u žen, které podstoupily operaci v oblasti reprodukčních orgánů kvůli nádorovému onemocnění, mnohdy pramení z toho, že při sexu pociťují vaginální bolest a krvácení, ať už z důvodu zúžené či zkrácené pochvy, nebo kvůli dalším pooperačním komplikacím. Podle sexuoložky 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 vaječníků hladina estrogenu, poševní sliznice se ztenčí,



**Ženy mívají obavu, že jakýkoli dotek nebo něžnost znamenají pro muže výzvu k souloži.**

pochva je křehká a velmi snadno se poraní a infikuje. Žena pak může užívat hormony a měla by s pochvou pravidelně pracovat, protože pokud není používaná, má tendenci se zúžit a zkrátit,“ radí lékařka. „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 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 chvilku a do sexu jít jedině tehdy, když ho opravdu chtějí,“ vysvětluje Petra Vrzáčková.

Mužům podle ní 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 souloži. Tyto drobné aktivity jsou ale pro dlouhodobý vztah zásadní a potřebují je muži stejně jako ženy.“ Potřebná je komunikace a dohoda, že po určité době budou partnerský intimní život představovat právě projevy něhy.

ritou mít vlastní potomky, ale také dobrou kvalitu života i po sexuální stránce.“ MUDr. Kocián zdůrazňuje, že by ženy měly být léčeny v některém z komplexních onkologických center, kde je multidisciplinární tým odborníků včetně 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.“