



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Сексуальное здоровье и интимная жизнь

Эта информация позволит вам узнать, как поддерживать сексуальное здоровье и вести интимную жизнь во время лечения рака.

Обычно во время и после лечения рака люди ощущают различные изменения в своем теле. Это могут быть изменения, которые заметны сразу, например, послеоперационные рубцы, установленные дренажные трубки и катетеры (тонкие гибкие трубки). Вы можете столкнуться с изменениями в теле, например, утратой волос, изменением веса, болями или слабостью (необычно сильным чувством усталости или утомления).

Эти физические изменения могут влиять на то, как вы воспринимаете себя или как вы относитесь к своему партнеру. Они могут сказаться на вашем интересе к половой активности. Также они могут ослабить чувства наслаждения и удовольствия от половой жизни.

Ниже приведен ряд рекомендаций и ресурсов, которые помогут вам приспособиться и справиться с изменениями этого периода.

Управление эмоциями

Во время и после лечения рака вы можете испытывать различные чувства. Чтобы разобраться в них, важно рассказать о своих чувствах. Друзья и близкие могут помочь вам. Медсестра/медбрат, врач и социальный работник могут успокоить и поддержать вас и дать совет. Далее описано несколько способов справиться с чувствами во время и после лечения рака.

- Подумайте, что вам в себе нравится или заставляет вас чувствовать свою исключительность. Это может быть связано с вашими родными, друзьями, личными интересами или трудовой деятельностью.
- Проводите время в занятиях и общении с людьми, которые вам нравятся.
- Если вера имеет для вас важное значение, соблюдайте духовные или религиозные обряды.
- Выбирайте одежду, от которой у вас поднимается настроение.
- Перешейте любимые вещи, чтобы они лучше сидели.
- Примите онлайн или личное участие в программе [«Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше»](#) (Look Good Feel Better Program).
Дополнительная информация приводится в разделе «Внешние ресурсы».

Поддержание физической близости с партнером

- Поговорите со своим партнером о физическом контакте между вами. Расскажите ему, что, по-вашему, могло бы помочь вам быть близкими друг другу и приносило бы удовольствие вам обоим. Поделитесь с ним своей обеспокоенностью, чтобы вы смогли найти решение проблемы вместе.
- Уделяйте больше внимания интимным и чувственным прикосновениям. Объятья, ласки, прикосновения, соединение рук - все это поможет вам чувствовать близость друг к другу.
- Старайтесь, чтобы ваша интимная связь происходила в то время, когда у вас больше энергии.
- Расслабленное состояние способствует получению сексуального наслаждения. Выберите время и место, когда вы сможете чувствовать себя спокойно и уединенно.
- Если вам трудно или неудобно заниматься сексом:

- Попробуйте заниматься сексом в различных позах. Некоторые из них могут быть не такими утомительными или более удобными.
- Женщинам могут помочь вагинальные увлажняющие средства и смазки. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Укрепление здоровья вульвовагинальной зоны* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/vaginal-health>). Вы можете найти его в Интернете или попросить у медсестры/медбрата.
- Мужчинам могут помочь лекарства для устранения проблем с эрекцией (отвердением полового члена перед половым актом). Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником, чтобы получить дополнительную информацию.

Особые замечания, касающиеся половой активности

Ниже приведены особые факторы, о которых следует подумать до начала половой жизни во время или после лечения рака:

- Спросите у своего медицинского сотрудника, следует ли вам прибегать к каким-либо мерам предосторожности при различных видах половой жизни (например при оральном, анальном или вагинальном сексе).
- Уточните у своего медицинского сотрудника, достаточное ли у вас количество клеток крови для безопасного секса.
 - Количество белых кровяных телец (лейкоцитов) должно быть достаточным для того, чтобы противостоять инфекциям.
 - Количество красных кровяных телец (эритроцитов) должно быть достаточным для того, чтобы предотвращать кровотечения.
- Пользуйтесь презервативами для защиты от инфекций, передающихся половым путем (sexually transmitted infections (STIs)), включая вирус иммунодефицита человека (HIV), особенно если у вас несколько партнеров.
- Если существует вероятность того, что вы или ваша партнёрша

можете забеременеть, во время лечения рака пользуйтесь противозачаточными средствами (контрацептивами). Если у вас возникли вопросы о противозачаточных средствах, или если вам нужна помощь в выборе подходящего для вас противозачаточного средства, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

- Спросите у своего медицинского сотрудника, как долго вам следует пользоваться противозачаточными средствами после окончания лечения рака.
- Некоторые методы лечения рака могут влиять на детородную функцию (способность зачать своего биологического ребенка). Если у вас возникли вопросы по этому поводу, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Секс и лечение рака* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment>).

Когда следует обращаться к медицинскому сотруднику

Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником, если:

- у вас появилась сухость или стянутость влагалища, что вызывает болезненные ощущения при половой активности. При этом могут помочь простые решения, такие как вагинальные смазки или увлажняющие средства.
 - Кроме того, вы можете попросить направление к специалисту программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program). Чтобы записаться на прием, позвоните по телефону 646-888-5076.
- У вас проблемы с возникновением или поддержанием эрекции (эректильная дисфункция) или низкий уровень тестостерона. Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать лекарство, которое вам поможет.

- Кроме того, вы можете попросить направление к специалисту программы по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program). Чтобы записаться на прием, позвоните по телефону 646-888-6024.
- у вас эмоциональные проблемы, влияющие на сексуальное здоровье, например, нет желания заниматься сексом.
 - Кроме того, вы можете попросить направление к специалисту программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women’s Health Program) или сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program).
- у вас бывает непроизвольная утечка мочи или испражнений (стула). Такое явление называется недержанием. Ваш медицинский сотрудник может дать вам направление к специалисту Центра реабилитации Силлермана (Sillerman Center for Rehabilitation), или вы можете записаться на прием самостоятельно, позвонив по номеру 646-888-1900.
- возникли какие-либо вопросы или опасения;

Вспомогательные службы MSK

Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women’s Health Program)

646-888-5076

Наша [программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин \(Female Sexual Medicine and Women’s Health Program\)](#) помогает женщинам, которых беспокоят проблемы сексуального здоровья, связанные с раком. Для получения более подробной информации и для записи на прием позвоните по номеру телефона 646-888-5076.

Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program)

646-888-6024

Наша [программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин \(Male Sexual and Reproductive Medicine Program\)](#) помогает мужчинам, которых беспокоят проблемы сексуального здоровья, связанные с раком. Для получения более подробной информации и для записи на прием позвоните по номеру телефона 646-888-6024.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

646-888-0200

www.msk.org/counseling

160 E. 53rd St.

New York, NY 10022

Психологические консультации помогают многим людям справиться с проблемами. Мы консультируем отдельных лиц и пары, помогая решать вопросы и справляться с проблемами. Ваш партнер может приходить на консультацию вместе с вами, если вы этого хотите.

Внешние ресурсы

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society (ACS))

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

У Американского общества по борьбе с раком есть бесплатные буклеты о раке и сексуальном здоровье под названием [«Секс и мужчина с раком» \(Sex and the Adult Man With Cancer\)](#) и [«Секс и женщина с раком» \(Sex and the Adult Woman With Cancer\)](#). Вы можете найти их на сайте www.cancer.org или позвонить по телефону для получения печатной версии.

Программа «Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» (Look Good Feel Better Program)

www.lookgoodfeelbetter.org

800-395-LOOK (800-395-5665)

Эта программа предлагает мастер-классы, которые помогут научиться

позитивнее воспринимать свой внешний вид. Для получения дополнительной информации или для записи на мастер-класс позвоните по указанному выше номеру телефона или посетите веб-сайт программы.

Национальный институт рака (National Cancer Institute, NCI)

www.cancer.gov

Посетите веб-сайт NCI, чтобы получить дополнительную информацию по вопросам сексуального здоровья и рака.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Sexual Health and Intimacy - Last updated on May 16, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center