

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

آشنایی و صمیمیت





آشنایی و صمیمیت

بزرگسالان مجرد ممکن است تغییرات فیزیکی و عاطفی را در طول و بعد از درمان سرطان تجربه کنند. اینها ممکن است بر روابط جنسی و دوستیابی تأثیر بگذارد.

نکاتی برای برقراری روابط جدید

نگرانی در مورد آشنایی و صمیمیت جنسی پس از درمان سرطان رایج است. اما اجازه ندهید ترس شما را از پیگیری روابط باز دارد.

این استراتژی‌ها را هنگام ایجاد روابط جدید در نظر بگیرید:

- خودگویی مثبت را تمرین کنید. به عنوان مثال، فهرستی از ویژگی‌های مثبت خود تهیه کنید.
- به دوستان و خانواده خود بگویید که برای ملاقات با افراد جدید آماده هستید.
- یک فعالیت جدید را امتحان کنید، به یک باشگاه بپیوندید یا در کلاس شرکت کنید.
- با سایر بازماندگان سرطان که تجربه‌ی ملاقات داشته‌اند، صحبت کنید.

چه زمانی تجربه خود را در مورد سرطان به اشتراک بگذارید

ترجیحات افراد در مورد زمان به اشتراک گذاشتن تجربیات سرطان متفاوت است.

ممکن است فکر کنید سرطان خیلی شخصی است و نمی‌توانید فوراً آن را به اشتراک بگذارید. یا ممکن است ترس داشته باشید که این شرایط می‌تواند فرد مقابل را منصرف کند. اگر چنین است، قبل از به اشتراک گذاری منتظر بمانید تا اعتماد متقابل ایجاد شود.

از طرف دیگر، ممکن است در پنهان کردن این اطلاعات احساس پنهان کاری کنید. اگر چنین است، قبل از اینکه رابطه جدی شود، به بیان شرایطتان فکر کنید.

چگونه تجربه سرطان خود را به اشتراک بگذارید

قبل از به اشتراک گذاشتن، در نظر بگیرید که چه احساسی برای انجام آن دارید. برخی افراد به سادگی در مورد تجربه سرطان صحبت می‌کنند. برخی دیگر اسکار (جای زخم) یا سایر تغییرات بدن مرتبط با سرطان را نشان می‌دهند. برخی از افراد ترس‌ها و نگرانی‌های خود را از طریق طنز بیان می‌کنند.

مسائل بالقوه در شرایط سرطان

بحث در مورد این موضوعات را در نظر بگیرید:



- احتمال عود
- محدودیت‌های فیزیکی به دلیل سرطان یا درمان آن
- احساسات شما در مورد قرار ملاقات یا شروع یک رابطه
- انواع دیگر آماده‌سازی قبل از صحبت راجع به سرطان
- این مراحل ممکن است به شما کمک کند هنگام ورود به مکالمه اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید:
- آنچه را که قصد گفتنش را دارید بنویسید.
- با یک دوست تمرین کنید.
- پاسخ به سؤالات احتمالی را آماده کنید.

صحبت کردن با یک شریک بیشتر بیاموزید.

نگرانی در مورد سلامت جنسی و صمیمیت

با عمیق‌تر شدن یک رابطه، ممکن است تعجب کنید که چگونه تجربه شما با سرطان می‌تواند بر سلامت جنسی و صمیمیت با شریک زندگی شما تأثیر بگذارد.

سرطان و درمان سرطان می‌تواند عوارض جانبی مرتبط با سلامت جنسی ایجاد کند. این عوارض ممکن است فیزیکی یا عاطفی باشند.

با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد عوارض جانبی جنسی بالقوه صحبت کنید. در مورد موارد خاصی که تجربه می‌کنید به آنها اطلاع دهید. آنها می‌توانند گزینه‌هایی برای مدیریت یا کاهش این عوارض جانبی به شما ارائه دهند.

در مورد اینکه چگونه مردان و زنان می‌توانند با تغییرات سلامت جنسی خود در طول درمان و پس از درمان مدارا کنند، بیشتر بیاموزید.

ارتباط در مورد سلامت جنسی و صمیمیت

ارتباط برای داشتن احساسات جنسی سالم در هر رابطه‌ای مهم است. به‌ویژه، به اشتراک گذاشتن نگرانی‌های مرتبط با سرطان می‌تواند به کاهش نگرانی‌ها کمک کند. همچنین می‌تواند به تقویت صمیمیت عاطفی و اعتماد کمک کند.

هیچ زمان مناسبی برای صحبت در مورد رابطه جنسی وجود ندارد. اما بهتر است قبل از صمیمیت جنسی در مورد آن صحبت کنید.



- اگر در مورد صحبت کردن از سلامت جنسی خود مردد هستید، این رویکردها را در نظر بگیرید:
- از قبل تصمیم بگیرید که چه چیزی را می‌خواهید بگویید. افکار خود را یادداشت کنید یا با یک دوست به اشتراک بگذارید.
 - شرایطی با استرس پایین و بدون عجله را برای صحبت انتخاب کنید.
 - یک مکان خصوصی و بی‌طرف برای بحث پیدا کنید.
 - اگر راحت‌تر است، چندین مکالمه کوتاه‌تر داشته باشید.
 - از قبل، بلند گفتن اصطلاحات جنسی را تمرین کنید. اکثر متخصصین جنسی استفاده از اصطلاحات پزشکی را توصیه می‌کنند. بهتر است از تعبیرهای عامیانه یا تعبیری پرهیز کنید.
 - در مورد مشکلات احتمالی صادق باشید و درباره چیزهایی که هر دو می‌توانید برای کاهش این مشکلات انجام دهید، صحبت کنید.
 - هر گونه تغییر فیزیکی را در بدن خود توضیح دهید یا نشان دهید.
 - به همسران کمک کنید بفهمد چه چیزی باعث لذت و کاهش ناراحتی می‌شود.
 - اگر بخشی از بدنتان دردناک شد به شریک زندگی خود اطلاع دهید.
 - به خاطر داشته باشید که صمیمیت جنسی فرایندی فراتر از مقاربت است. روش‌های دیگر برای تجربه لذت جنسی را آزمایش کنید.

منابعی برای پشتیبانی

- برای مشکلات مداوم در رابطه با صمیمیت عاطفی و جنسی، این موارد را در نظر بگیرید:
- صحبت با یک مشاور یا درمانگر جنسی. این متخصصان به رفع مشکلات ارتباطی و صمیمیت کمک می‌کنند.
 - پیوستن به یک گروه پشتیبانی این انجمن‌ها مکانی امن برای به اشتراک‌گذاری و یادگیری از دیگران با موقعیت‌های مشابه فراهم می‌کنند.