

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

سرطان و روابط صمیمانه



سرطان و روابط صمیمانه

سرطان می‌تواند در روابطی که شامل آشنایی و فعالیت جنسی است، تفاوت ایجاد کند. این چالش، چه مجرد باشید و چه شریک یا همسر داشته باشید رخ می‌دهد. قبل و در طول درمان، مهم است که سلامت جنسی، توانایی فرزندآوری و موارد دیگر را در نظر بگیرید.

درمان سرطان و عوارض جنسی

سرطان و درمان آن می‌تواند عوارض جانبی جنسی ایجاد کند. این عوارض می‌توانند فیزیکی یا عاطفی باشند. درباره عوارض جانبی احتمالی برای **مردان و زنان** و اینکه چگونه تیم مراقبت‌های سلامتی می‌تواند کمک کند، بیشتر بیاموزید.

برخی از انواع سرطان و درمان آنها می‌تواند بر توانایی شما برای باروری در آینده تأثیر بگذارد. این توانایی باروری نامیده می‌شود و مهم است که در مورد آن از پزشک خود سؤال کنید. درباره **باروری و درمان سرطان بیاموزید**

اگر شریکی دارید

ممکن است هنوز شریکی نداشته باشید. یا ممکن است شریک زندگی یا همسر داشته باشید. اگر شریک زندگی دارید، سرطان شما احتمالاً تأثیر زیادی بر زندگی آنها خواهد داشت. این شرایط می‌تواند بسیار استرس‌زا باشد، تا حدی به این دلیل که بیماری‌های تهدیدکننده زندگی برای زوج‌های جوان کمتر رایج است. احساساتی که ممکن است شما و همسرتان احساس کنید عبارت‌اند از:

- غمگینی
- اضطراب
- افسردگی
- خشم
- ناامیدی

اکثر زوجها زمانی که یک نفر به سرطان مبتلا می‌شود، تغییراتی را در روابط خود تجربه می‌کنند. اینها می‌تواند شامل تغییر در نقش‌ها و مسئولیت‌ها، سلامت جنسی، صمیمیت، **فرزندپروری** و برنامه‌ریزی برای آینده باشد.

اجتناب از رابطه جنسی محافظت نشده یا بارداری در طول درمان سرطان بسیار مهم است. شریک زندگی شما ممکن است در اثر شیمی‌درمانی یا سایر داروها در بدن شما بیمار شود و درمان سرطان می‌تواند به‌شدت به کودک متولد نشده آسیب برساند. با پزشک خود در مورد پیشگیری از بارداری و ایمن نگه‌داشتن شریک زندگی خود در طول درمان صحبت کنید.

مواجهه با سرطان ممکن است رابطه شما را قوی‌تر کند. عدم اطمینان می‌تواند عشق و تعهد شما را تقویت کند. ممکن است تصمیم بگیرید که رابطه شما حتی قوی‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کردید. یا، مقابله با سرطان و تغییراتی که می‌تواند ایجاد کند ممکن است رابطه را تضعیف

کند. برای شما و شریک زندگی‌تان مهم است که **در مورد نگرانی‌ها و چالش‌های خود با یکدیگر صحبت کنید** تیم مراقبت‌های سلامتی یا یک مشاور نیز می‌تواند به شما در مدیریت نگرانی‌ها و یافتن راه‌هایی برای مقابله کمک کند.

اگر مجرد هستید

اگر مجرد هستید، قرار ملاقات و پیدا کردن شریک زندگی ممکن است مهم باشد. اما سرطان و درمان می‌تواند باعث تغییرات فیزیکی و عاطفی شود که بر انرژی و علاقه شما به قرار ملاقات و رابطه جنسی تأثیر می‌گذارد. همچنین ممکن است احساس کنید که خودتان نیستید، ظاهر خوبی ندارید یا چیزی برای ارائه به فرد دیگری ندارید.

این استراتژی‌ها را هنگام ایجاد روابط جدید در نظر بگیرید.

- در مورد خود مثبت فکر کنید. به عنوان مثال، فهرستی از ویژگی‌های بزرگی که برای یک رابطه بالقوه به ارمغان می‌آورید، تهیه کنید.
- به دوستان و خانواده خود بگویید که برای قرار ملاقات آماده هستید. از آنها بخواهید که شما را با افرادی مرتبط کنند که ممکن است مناسب شما باشند.
- یک فعالیت جدید را امتحان کنید، به یک باشگاه بپیوندید یا در کلاس شرکت کنید.
- با سایر بازماندگان سرطان که شروع به قرار ملاقات کرده‌اند صحبت کنید.
- به این فکر کنید که اگر جواب نه بشنوید، چگونه پاسخ می‌دهید. به احتمال زیاد با افرادی ملاقات خواهید کرد که نمی‌خواهند با فرد مبتلا به سرطان یا یک بازمانده از سرطان قرار ملاقات داشته باشند. این انتخاب آنهاست، مشکلی برای شما نیست.

در مورد سرطان خود بگویید

شاید نخواهید فوراً سرطان خود را اطلاع دهید. یا، ممکن است بخواهید، از جمله در پروفایل آنلاین خود، در صورت داشتن پروفایل، از سرطان صحبت کنید. قبل از به اشتراک گذاشتن این اطلاعات، به این فکر کنید که چگونه می‌توانید داستان سرطان خود را بگویید. ممکن است به سادگی ذکر کنید که سرطان دارید یا از سرطان بهبود یافته‌اید. اگر سرطان بدن شما را تغییر داد، ممکن است به تغییرات اشاره کنید و توضیح دهید. شوخ‌طبعی می‌تواند به هر ترس و نگرانی کمک کند. می‌توانید آنچه را که می‌گویید بنویسید، با یک دوست تمرین کنید و حتی پاسخ‌های خود را تمرین کنید.

سؤالاتی که ممکن است از شما بپرسند

هنگام قرار ملاقات یا آشنایی با شخصی ممکن است سؤالات زیر را بشنوید.

- آیا سرطان شما برمی‌گردد؟
- آیا جای زخم یا مشکل جسمی دارید؟

- آیا می‌توانید رابطه جنسی داشته باشید؟

- آیا می‌توانید بچه‌دار شوید؟

هیچ زمان مناسبی برای صحبت در مورد رابطه جنسی وجود ندارد و ممکن است با یک شریک جدید ناخوشایند باشد. اما به اشتراک‌گذاری اطلاعات و نگرانی‌ها می‌تواند به شما کمک کند کمتر نگران باشید و یک پیوند عاطفی ایجاد کنید. همچنین می‌تواند شامل صحبت در مورد اجتناب از عفونت‌های مقاربتی و بارداری ناخواسته باشد. در ادامه چند نکته برای صحبت در مورد رابطه جنسی و سلامت جنسی آورده شده است:

- زمان و مکان خود را انتخاب کنید. بهترین فضا، مکانی خنثی و راحت است. ممکن است بخواهید به جای یک سخنرانی طولانی، چندین مکالمه کوتاه داشته باشید.

- از قبل برنامه‌ریزی کنید که چه بگویید. حتی می‌توانید با یکی از عزیزان خود تمرین کنید.

- اگر این شرایط برای شما سخت است، با صدای بلند گفتن اصطلاحات جنسی را تمرین کنید. می‌توانید از اصطلاحات پزشکی استفاده کنید و در صورت نیاز آماده توضیح آنها با کلمات آشنا باشید.

- در مورد مشکلات احتمالی صادق باشید و به شریک زندگی خود اطلاع دهید چه چیزی به شما کمک می‌کند. به شریک زندگی خود بگویید چه چیزی احساس خوبی دارد و چه چیزی ناراحت‌کننده یا دردناک است.

- هرگونه تغییر فیزیکی را در بدن خود توضیح دهید یا نشان دهید. به عنوان مثال، ممکن است یک اسکار یا بازسازی سینه داشته باشید که می‌خواهید قبل از رابطه جنسی نشان دهید.

در نهایت، مهم است به یاد داشته باشید که فعالیت جنسی می‌تواند روش‌های متفاوتی داشته باشد. شما می‌توانید با روش‌های دیگری برای دادن و دریافت لذت جنسی آزمایش کنید، یا فقط وقت خود را صرف صمیمیت کنید.

حمایت از نگرانی‌های دوست‌یابی و صمیمیت

اگر بعد از سرطان و درمان با صمیمیت عاطفی یا جنسی مشکل دارید، به موارد زیر توجه کنید:

- **صحبت با یک مشاور یا درمانگر جنسی.** این متخصصان می‌توانند به رفع مشکلات ارتباطی و صمیمیت کمک کنند.

- پیوستن به یک گروه **پشتیبانی** این انجمن‌ها مکانی امن برای اشتراک‌گذاری و یادگیری از دیگران با موقعیت‌های مشابه فراهم می‌کنند.

منابع مرتبط

[مقابله با تغییرات بدن شما](#)

قرار ملاقات و رابطه جنسی برای بازماندگان جوان سرطان: پاسخ های متخصص