Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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 приведены некоторые рекомендации и ресурсы, которые помогут вам сохранить сексуальное здоровье и интимную близость во время лечения.

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. Ваша лечащая команда может успокоить и поддержать вас, а также 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.
- Постарайтесь расслабиться. Расслабленное состояние способствует получению сексуального наслаждения. Выберите время и место, когда вы сможете чувствовать себя спокойно и уединенно.
- Ниже приведены несколько советов на случай, если половой контакт вызывает у вас трудности или дискомфорт.
    - Попробуйте заниматься сексом в различных позах. Некоторые из них могут быть не такими утомительными или более удобными.

- Вам могут помочь вагинальные увлажняющие средства и смазки. Ознакомьтесь с материалом *Укрепление здоровья вульвовагинальной зоны* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/vaginal-health).
- Ваш лечащая команда может выписать лекарство, помогающее достичь эрекции (отвердения полового члена). Для получения дополнительной информации обратитесь к специалистам своей лечащей команды.

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* (www.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 вам лекарство.
    - 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.

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 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 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)
Американское общество по борьбе с раком предоставляет 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.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Sexual Health and Intimacy - Last updated on August 31, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center