



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

# 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 участие в программе «[Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше](#)» (Look Good Feel Better Program) в Интернете или в очных группах. 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. Объятия, 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* (<http://cdn.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* (<http://cdn.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment>).

## Обратитесь к медицинскому сотруднику, 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 телефону 646-888-1900.
- у вас 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 реабилитации Силлермана (Sillerman Center for Rehabilitation)**

646-888-1900

515 Madison Avenue (вход с 53<sup>rd</sup> Street, между Park Avenue и Madison Avenue)  
New York, NY 10022

Некоторые виды рака и методы его лечения приводят к повреждению тазовых мышц (поддерживающих органы малого таза, такие как матка, мочевого пузыря и кишечник). Это может стать причиной болей в спине и тазу, а также недержания мочи или кала. Если у вас возникли эти проблемы, попросите своего медицинского сотрудника направить вас к соответствующему специалисту.

## **Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)**

646-888-0200

641 Lexington Avenue, 7-й этаж (вход со стороны East 54<sup>th</sup> Street между Third Avenue и Lexington Avenue)  
New York, NY 10022

Психологические консультации помогают многим людям справиться с чувствами. 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](http://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](http://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](http://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](http://www.cancer.gov)

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

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Sexual Health and Intimacy - Last updated on August 31, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center