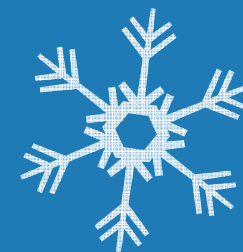
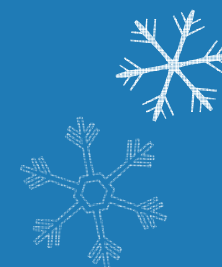
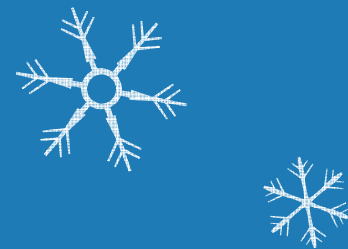


Lähedus- ja seksuaalsuhted haiguse perioodil

Ester Väljaots

52 82 315



Vähk ja seksuaalsus

- Kasvaja diagnoos mõjutab inimese seksuaalsust, seksuaalset identiteeti ja seksuaalsuhteid. Arvatakse, et arenenud maades umbes 0,1% täiskasvanutest saab ravi või on paranemas, umbes 0,2% on palliatiivsel ravil või terminaalses faasis ja umbes 4% on tervenunud.
- Enamus patsientidest on lähisuhetes kus ka partner on paratamatult kaaskannataja.
- Nii haigus ise kui ka ravi kõrvaltoimed kahjustavad intiimsust ja seksuaalfunktsiooni.
- Patsiendid ja nende partnerid ei tõstata seksuaalsuse ja intiimsuse teemat, kuna seda peetakse kohatuks. Onkoloogiliste haigetega tegelevad spetsialistid ei käsitle seksuaalsust puudutavaid küsimusi, kuna seksuaalsuhetest rääkimine tekitab sageli häbitunde ja/või neil ei ole piisavalt oskusi teemat avada ja edasi viia. (62%-ga ei olnud räägitud eesnäärme, rinnavähi, etc puhul, W.L.Gianotten)

???



19 sajand,
masturbatsioonivastane seade



Masturbatsioon

SÜMPTOOMID masturbatsiooni ohvritel:

- muutumine arglikuks ja häbelikuks
- vastassugupoole vältimine
- kahvatu nägu sinakate silmaalustega
- punakate laugudega tõntsid silmad
- suutmatus teistele pikalt silma vaadata
- tervise halvenemine: üldine ja jalgade nõrkus, kasvu aeglustumine noortel, käte värisemine, mälu ning õppimisvõime vähenemine või kaotus, rahutus, nägemise halvenemine, peavalud, unehäired
- Järgnevad pimedus, vaimne alaareng, tuberkuloos, kõhnumine, tahtmatud seemnepursked, energia kadumine, hullumeelsus ja idiotia - lootusetu kogu keha ja vaimu hävimine.

Vitalogy, kirjeldatud kui "tervise ja kodu entsüklopeedia", Wood & Ruddock, 1918

15.02.2013

- Seksuaalkultuur- reeglite, uskumuste süsteem, normid, mis põhinevad traditsioonidel. Selles sisalduvad müüdid, rituaalid, sotsiaalsed tavad.
- 20 sajandi muutused:
- Rasestusmisvastased vahendid, nais- ja meesliikumine, seksuaaluuringud, Kinsey, Masters ja Johnson, seksuaalsed õigused, reproduktiivsed õigused.

Seksuaalkäitumisega seotud uuringud

- Eesti Naise Tervis, 2007, Tartu Ülikool, Kai Haldre jt.
- Kas partneri või enda haigus on takistanud sekselu- Eestis pole sellist küsimust kunagi esitatud
- Kuidas hea seks tervist parandab- seda on suhteliselt vähe uuritud (endorfiinid, biokeemia)
- On keegi, kes mind armastab, jah, ma armastan kedagi, Eestis ja Peterbúris vastatakse suhtkoht vähe jah sellele küsimusele võrreles Soomega (Helina Haavio Mannila)

Seksuaaltervis WHO 2002

- Seksuaaltervis on seksuaalsusega seotud füüsilise, emotsionaalse, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund; see ei ole pelgalt haiguse, häire või vaeguse puudumine. Seksuaaltervis nõuab positiivset ja lugupidavat suhtumist seksuaalsusesse ning turvalisi seksuaalkogemusi, milles puuduvad sund, diskrimineerimine ja vägivald.
- Seksuaalsuse uuenenud määratlus:
- Seksuaalsus on inimeseks olemise keskseid aspekte läbi elu ning hõlmab seksi, identiteeti ja soorolle, seksuaalset orientatsiooni, armuiha, naudingut, lähedust ja taastootmist.

Holistiline vaade inimese seksuaalsusele

Vaimne ja füüsiline tervis seotud.

Seksuaalsus on iga inimese mina - pildi koostisosa, mis mõjutab ka teiste osade suhteid üksteisega.

Naiselikkus ja mehelikkus on dünaamilised nähtused.

Seksuaalsusega seotud vajadused Maslow vajaduste püramiidis

Eneseteostuse vajadus

Austuse, hinnatuse vajadus:
respekt enese ja teiste poolt, enesekindlus, edu

Armastuse-, kuuluvuse vajadus:
sõprus, pere, **seksuaalne intiimsus**

Turvalisuse vajadus: **keha**, sissetulek, pere, eluase, tervis, ressursid, varandus, moraal

Füsioloogilised vajadused: homeostaas, toit, vesi, õhk, **seks**, uni jne.

Faktid

- Elanikkond vananeb
- Suurem osa vähi diagnoose (63%) Põhjamaades on üle 65 aastastel
- Verevähk ja munandivähk esinevad aga noores eas (20-40), suur osa neist patsientidest elab edasi ja seega ka kannatab ravi kõrvalmõjude tõttu nende ja nende partnerite seksuaalsus
- Inimesed ja nende hoiakud muutuvad. Paljud noorema põlvkonna esindajad beebi buumi põlvkonnast alates ei kujuta ette elu ilma seksuaalse eneseväljenduse võimaluseta
- Kui arvestame, et ~4 % elanikkonnast on need, kes on vähi üle elanud ja kelle sekselu on ravi tagajärjel kannatanud, siis võime öelda, et kokku on kannatajaid ~8% kui arvestame ka nende partnereid.

Ravi tagajärjed seksuaalsuse erinevatele külgedele:

- **Seksuaalfunktsiooni häirumine:** pärasoolevähi ravi tagajärg- erektsiooni kadu
- **Seksuaalse identiteedi häirumine:** androgeensupressioonravi ravi eesnäärmevähi puhul põhjustab iha kadu, naiselikku välimust ja vähendab erektsiooni
- **Seksuaalsuhte häirumine:** rinna eemaldamine muudab naise ebakindlaks . Mees võib reageerida sellega, et ei ilmuta initsiatiivi seksuaalsuhte alustamiseks. Naine võib tunda süüd ja mõlemad tunnevad puudust füüsilisest lähedusest tulenevast soojusest.
- Need kolm osa võivad olla mõjutatud eraldi kuid sageli nad mõjutavad veel ka üksteist

Taust




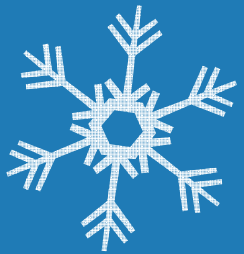
- Pikk hirmu mõju isiksusele : hirm diagnoosi ees, hirm protseduuride ees, hirm vähi tagasi tulemise ees
- 10 000st onkoloogilisest patsiendist 38% kannatas mingi meeleoluhäire all – depressioon, ängistus, etc.
- Nii depressioon kui ka antidepressandid mõjutavad seksuaalsust negatiivselt
- Seksuaalsust mõjutab ka väsimus, ~80% vähihaigetest kannatas väsimuse all
- Iiveldus, valu, kurtumus, peapööritus, mis on omased vähi hilisematele staadiumitele on liiga häirivad, et seksuaalsed tunded saaksid ilmned.

Erinevate raviviiside mõju seksuaalsusele

- Kiiritusravi ja keemiaravi- suukuivus, väsimus, juuste kaotus, viljakuse vähenemine ja hormoonide taseme langus- mõju ihale
- Hormoonravi- androgeenide taseme langus, meestel 95% testosteroonist valmib munadites, naistel 50% munasarjades- iha langus ja raskused orgasmi saavutamisel
- Kõigi vähivormide ravil on mõju seksuaalsusele.

Seksuaalvähemused ja kasvajad



- Paljudes maades ei küsita kunagi seksuaalse orientatsiooni kohta ja eeldatakse, et kõik patsiendid on heterod.
 - Siiski on neil vähemustel erinevad tõenäosused saada vähki ja erinevused on ka ravi mõjudel suhetele.
 - Lesbidel on suurem võimalus jääda rinnavähki- vähem rasedusi, vähem imetamist, suurem risk soolevähiks ja kopsuvähiks tulenevalt vähem tervest elustiilist. Väiksem tõenäosus emakaelavähiks kuna HPV levib peamiselt heteroseksuaalse vahekorraga. Kui lesbipaarist üks saab vähi, siis tavaliselt see ei põhjusta suhte purunemist. Olles üksik ei ole see nii suureks takistuseks kohtamas käimistele.
 - Gay meestel on suurem tõenäosus maksavähiks, seoses HIV-ga rohkem Kaposhi sarkoomi, rohkem pärasoolevähki, rohkem suu-, kõri- ja peenisevähki. Gay meeste elustiil on mõnes mõttes tervislikum: neil on vähem ülekaalu. Peale vähi saamist puruneb gay suhe tõenäolisemalt ja üheöö suhet on samuti raskem leida.
- 
- 
- 
- 

Haiguse mõju partnerile

- Partnerid on sageli üleväsinud seoses lisakohustustega ja samal ajal mitte omades võimalust energia taastamiseks seksuaalse ja/või intiimse läheduse kaudu.
- Partneritel on seoses kaasa haigusega oma hirmud ja mured seoses sellega, kas ja kuidas reageerida.
- See kõik avaldab mõju suhtele.

Onkoseksoloogia

- On uus ja arenev ala, mis tegeleb paljude seksuaalsuse ja lähedusega seotud aspektiga vähi puhul.
- Patsiendi ja paari raviga vähiga seotud seksuaalsete häirete puhul
- Teadlikkuse ja teadmiste tõstmisega
- Arendatakse välja juhiseid kuidas ühendada seksoloogiline nõustamine vähiraviga
- Õpetatakse seksolooge ja onkolooge kuidas tegelda seksuaalsuse küsimustega vähi erinevates staadiumides kaasa arvatud palliatiivne faas : kes teeb mida, millal ja kuidas
- Seksuaalprobleemid nõuavad sageli multidistliplinaraarset lähenemist, eriti aga ülimalt keerulised probleemid, millega patsiendid ja paarid on silmitsi pärast vähki ja ravi ajal.

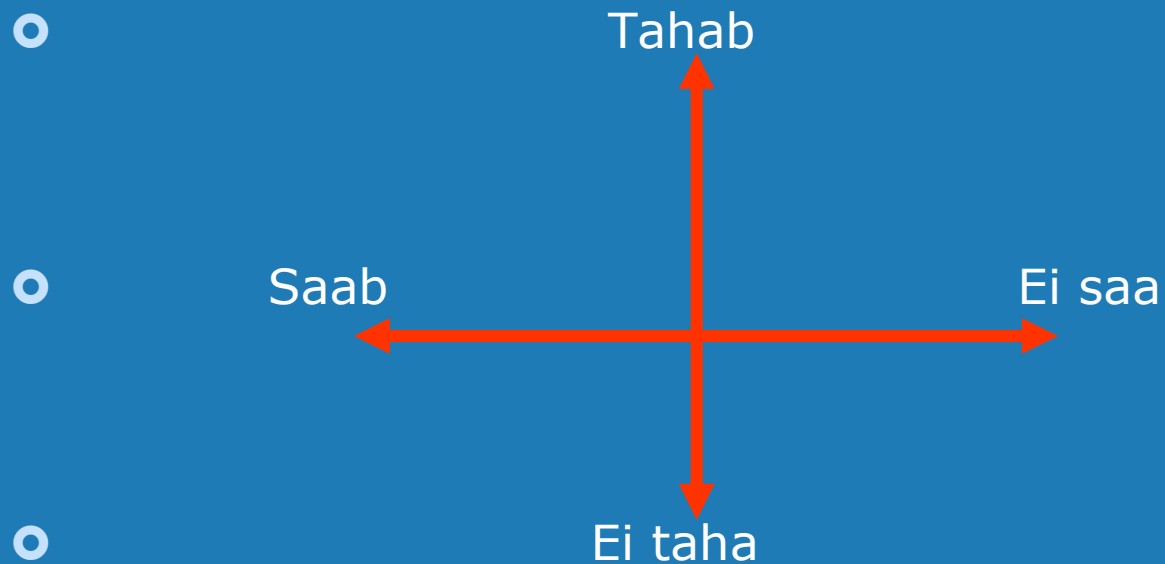
Näiteid võimalikest lähenemisviisidest:

- Rollide ja väljakujunenud harjumuste muutmine: kes algatab seksi, kes on voodis aktiivne pool, üks või kaks orgasmi, mis pole lubatud, jne, jne
- Väsimus: seksile ajakava sätimine, mis kohane partneri aktiivsusega, vibraatori kasutuselevõtt, jne
- Valu: uued asendid, mis ei tee valu, lusikaasendis ei ulatu peenis näiteks liiga sügavale, ravimid, seksuaalne erutus tõstab valuläve jne.
- Seksuaalse läheduse uuesti läbiarutamine: kuidas seksida kui penetratiivne seks pole enam võimalik, kas suuseks on alternatiiv jne.
- Tegelemine kaotusega (peenis, rind, seksuaalsed võimalused, väline ilu)
- Kohanemine palliatiivses faasis: hormoonid, valuvaigistid, kanep, jne

Näiteid võimalikest lähenemisviisidest:

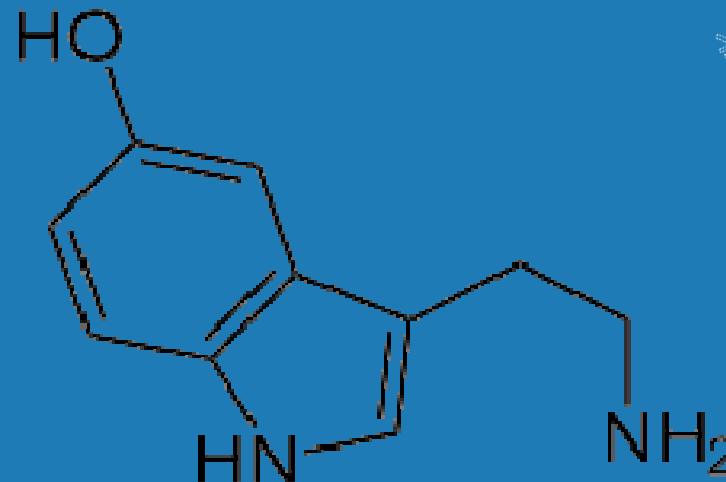
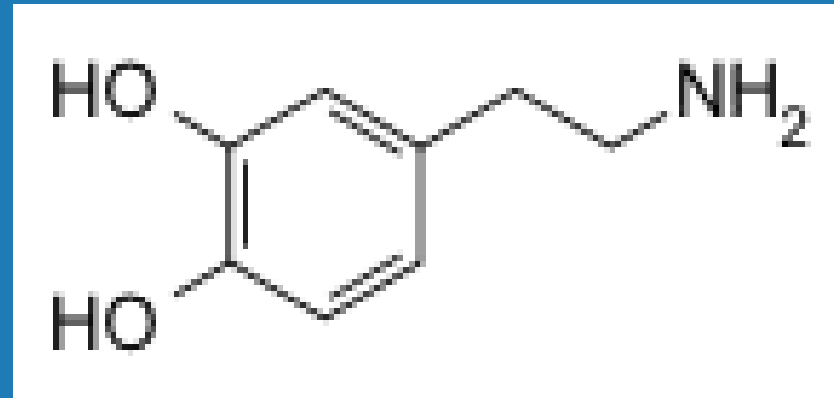
- Uute erogeensete tsoonide avastamine ja loomine, libestid, tupe laiendamine (sõrmed, pulgad, dildo, peenis) kui see on ravi tõttu kitsenenud või ennetavalt kui seda on ravist oodata jne
- Tehniliste vahendite kasutuselevõtt: kui tupp liiga lühikeseks jäänud peenisega võrreldes, siis vastava vahetüki kasutusele võtmine, niuetele kinnitatud kunstpeenis, vibraator
- Pidamatus: rääkimine vähendab häbitunnet, dieet, ajastamine, abivahendid
- Ravimite kõrvalmõjude, ka antidepressantide kõrvalmõjude arutamine
- Hormoonipuuduse vähendamine kui lisahormoonidel pole mõju vähiriskile
- Hormoonipuuduse vähendamise riskide arutamine kui lisahormoonidel on vähiriskile mõju
- Paariteraapia

Seksuaalkäitumine: liibido ja realiseerimine



- Sekselu nautimise ja orgasmi saamise eeldused:
- positiivne kehatunnetus, seksuaalse erutusega kaasnevate kehaliste muutuste aktsepteerimine, võime elada sisse ja kaotada enesekontroll, kõrge enesehinnang, et julgeda seda olla teise ees

Oksütotsiin, dopamiin, serotoniin, miks me armastame ?



Suur elumuutus

Peale haigust ei ole enam tegemist sama inimesega- **uus mina**

Ka partner ei ole enam sama

Ka suhe ei ole enam sama

Osadele paaridele on vähidiagnoos nende suhte lõpp

Osadele paaridele on see võimalus saavutada suuremat lähedust ja isegi paremat seksi: liikumine eesmärgile suunatud seksuaalsuselt naudingule suunatud seksuaalsusele

Kui proovida peale haigust uuesti läbi rääkida suhe, seksuaalsuhe, siis on võimalik saavutada **uus meie**

Viiteid lugemiseks:

- Seksuaalsus, Medicina, 2009
- Cancer and Sexual Health. New York, Humana Press, 2011
- ISSC (International Society for Sexuality and Cancer www.issc.nu)
- Saving your sex life. A guide for men with prostate Cancer. Potomac, Ciact Inc, Publishing 2010
- Simple strategies for vaginal health promotion in cancer survivors. J Sex med.2011; 8:549-59

