

המרחב מרובה הפנים של המיניות בקרב חולי סרטן "היכן שיש אהבה יש חיים" (מהאטמה גנדי)

מיניות היא כוח פנימי הדוחף אותנו במשך כל חייו למצוא אהבה, מגע ואינטימיות. ידוע כי שלושת המניעים הבסיסיים של האדם הם אוכל, שינה וסקס. באמצעות מחקרים פורצי דרך במדעי המוח והחברה אנו למדים שהצורך שלנו להתחבר עם מי שאנו אוהבים הוא חשוב ובסיסי ביותר. אנו מחוויים להתחברות. הקירבה בין שני אנשים תורמת לחוזק הנפשי בכל גיל.

סרטן גרורתי מוגדר כמחלה כרונית וכרוך בהתמודדות ארוכת טווח, ומשפיע על כל תחומי חיים. המשמעות של החולי או המגבלה הכרוכה בו היא, לעיתים, אובדן חלק מהיכולות הטכניות או מהכישורים הפיזיים. אובדן זה אין פירושו אובדן הצורך לאהוב ולהיות נאהב.

הדימוי של סרטן והדימוי של מיניות יוצרים אצלנו דיסוננס קוגניטיבי. סרטן מעלה בנו אסוציאציות של כאב, קושי, זיקנה וסוף, ואילו המיניות מקושרת לחיות, לסקרנות, ליצירות, לאהבה, לחופש ולתשוקה.

במצבי משבר, חולי מתמשך וסטרס גבוה המערכת המינית היא הראשונה שנפגעת וזאת כתגובה לצורך לשמור על אנרגיה. בנוסף, בשל המורכבות המיוחדת של החישה המינית, נפגע הכוח הדוחף, המקדם והמאפשר ליצור מרחב מיני, אפקטיבי ומהנה. מחקרים מראים כי יותר מ-80% מחולי הסרטן סובלים מפגיעה במיניות שלהם. חלק גדול מהחולים שמדווחים על שביעות רצון גבוהה מהמערכת הזוגית לפני המחלה חשים ירידה דרסטית בשביעות רצון זו במהלך הטיפולים.

הקשיים הרגשיים המאפיינים חולים במחלת סרטן גרורתי, דומים מאד לקשיים שחווה בן זוגו של האדם החולה - אכזבה, הצפה רגשית, חרדה, כעס, לחץ, דאגה, דיכאון, פחד, עצבנות, חשש, תסכול, פגיעה בתחושת הגבריות/הנשיות וחוסר ודאות לגבי היחס של בן/בת הזוג בהתמודדות עם המצב.

חלק גדול מהאנשים שחלו במחלת הסרטן מדווחים על אובדן של חלום, אובדן ההרגשה של להיות "רגיל" ואובדן היכולת להיות חופשי לחיות כבעבר. האדם החולה חש לעיתים תחושת ערך נמוכה ביחס לבן הזוג הבריא.

מחקר שהתפרסם ב-2009 ב-JOURNAL OF CLINICAL ONCOLOGY ושבדקו את ההשפעות של מחלת הסרטן על בן / בת הזוג, מצא כי בקרב בני זוג שגילם הממוצע היה 60 ומערכת היחסים שלהם נמשכה כ-30 שנים, כ-40% דווחו על תסמיני דיכאון, שיעור גבוה פי 2 מהחולים עצמם. הסיבות ברורות - תשומת הלב מופנית לחולה ואילו ריבוי המטלות שהתווספו גורם לעומס עצום על בן הזוג.

יחד עם זאת, ידוע כי מיניות מספקת מאפשרת התמודדות יעילה יותר עם המחלה, עבור שני בני הזוג. מיניות מאפשרת לאדם להרגיש רצוי, נאהב, מושך וכשכל זה מתקיים - המוטיבציה לחיים עולה.

השאלות העיקריות המטרידות חולים במחלה גרורתית ביחס למיניות שלהם הן: איך שומרים על אינטימיות במצבי חולי? עד כמה אני מושך? עד כמה אני נשית? עד כמה אני גברי? האם בן זוגי חושק בי? מדוע אינני מרגיש תשוקה מינית? האם הקשר ישרוד למרות המחלה? איך יקבל בן זוגי את חוסר החשק שלי? עם מי אוכל להתייעץ ביחס למיניות שלי?

לעיתים דווקא הצורך של שני בני הזוג, הבריא והחולה, להגן על עצמם ובעיקר על בן זוגם – יוצר ריחוק וחומה. רוב החולים עם מחלת הסרטן אינם מרגישים בנוח לשוחח על מיניותם.

בין הקשיים המיניים של חולי סרטן גרורתי: הפרעות בזקפה כתוצאה מפחד, חוסר ודאות, דימוי גוף פגוע, טיפולים – קרינה, ניתוח, טיפול כימי, הורמונאלי, נוגדי דיכאון; שפיכה מעוכבת; בעיות בתשוקה; השפעות הורמונאליות; כאב ותשישות; כאב בזמן משגל; גיל מעבר מוקדם; שינויים גופניים; עימותים וקשיים זוגיים.

חשוב לזכור כי תפקוד מיני אינו "הכול או לא כלום". גבריות או נשיות איננה תלויה רק בחזות חיצונית או בתפקוד מושלם. המיניות היא תמונת הראי של הזוגיות הכללית והשינויים הגופניים בעקבות הופעת המחלה מכתביבים הסתגלות זוגית חדשה.

המלצות לחולי סרטן גרורתי ביחס למיניות שלהם: דאגה הדדית וכוונות לגרימת הנאה; מתן לגיטימציה הדדית בחוויה המינית לחוסר חשק או לקושי כלשהו; ללמוד וללמד מה מהנה ומענג; חיזוק האהבה במקום חיזוק הרחמים; הקדשת זמן איכות לזוגיות; פעילות גופנית סדירה; תזמון נכון של האינטימיות המינית ביחס למועדי הטיפול; התכוננות לפני מגע מיני – תרופה נגד כאבים, תרופה לשיפור הזקפה; סיפוק מיני בדרכים חלופיות; הקדשת זמן ומאמץ לשיפור המראה החיצוני.

המלצות לצוות המטפל בחולה סרטן גרורתי ביחס למיניותו:

1. נותני שרות רפואי מרגישים אי נוחות או אינם מוכנים לטפל בשינוי במיניות המטופלים בעוד המטופלים משוכנעים כי היוזמה לתקשורת ומתן מידע בתחום המיניות צריך לבוא מצד המטופלים. המחסומים העיקריים של המטופלים הם: חוסר הכשרה, חוסר ידע, חוסר זמן ומבוכה. חשוב מאד - לדבר, להסביר, לדבב ולהדריך. אפשר לאמץ מדדים לאומדן עניין במידע על מיניות בקרב מטופלים.
 2. חשוב לא להפוך את בן הזוג למטפל העיקרי. מתן טיפול סיעודי לבן הזוג ממש לא מעורר תשוקה מינית.
 3. לעודד את בן הזוג של החולה להשקיע בעצמו כדי לטעון כוחות להמשך התהליך.
 4. להמליץ על איש מקצוע. מיניות היא מרכיב מרכזי בקשר הזוגי ובאיכות החיים. התערבות מקצועית עשויה לסייע לכ- 70% מהחולים ובני זוגם אשר חווים קושי בתחום המיני.
- בשנים האחרונות מתפתח תחום עיסוק חדש ששמו אונקוסקסולוגיה – תחום שמטרתו שיפור החיים המיניים של החולים במחלות הסרטן.
יעוץ מיני ניתן חינם לחולה ובן זוגו באגודה למלחמה בסרטן.