

الجنس والنشاط الجنسي:

حياتك الجنسية هي أمر خاص بك فقط. ويتضمن كيفية شعورك الجسدي والعاطفي. ويتحدد نشاطك الجنسي من خلال مظهرك، كيفية ارتباطك مع الآخرين أو طبيعة دورك في الحياة. إن طريقة تقييمك لأداؤك جنسياً يمكن أيضاً أن تتحدد من خلال خلفيتك واعتقادات التقاليف أو الديني. كما يرتبط بنظرتك للأمور الخاصة مثل القبلات، المداعبة، الملامسة والجماع. بالنسبة للكثير من الناس النشاط الجنسي هو مزيج من بعض أو جميع هذه العوامل.

الاستجابة الجنسية عند النساء:

تتغير حياة المرأة الجنسية خلال مراحل حياتها المختلفة بغض النظر عن إصابتها بسرطان الثدي من عدمه وقد تتأثر حياتها الجنسية بدورتها الشهرية أو بسبب أحداث أكبر في حياتها مثل الحمل أو انقطاع الطمث. بما أننا نتقدم في العمر فإن الطريقة التي نعبر عن أنفسنا فيها جنسياً قد تتغير بحسب حالتنا الصحية والعوامل الأخرى، كالقلق أو التوتر مثلاً. جميع هذه العوامل قد يكون لها تأثير على رغبتك في الجنس والعلاقات الجنسية.

إن فهماً لكيفية استجابة الجسم أثناء ممارسة الجنس هو عامل مهم لمعرفة طبيعة الحياة الجنسية عند النساء. ما يطلق عليه طبيباً اسم بالاستجابة الجنسية عند الأنثى. إن معرفة كيفية استجابة جسدك جنسياً قد يجعل من فهم حالتك الشخصية أية مشاكل أخرى قد تمرين بها أمراً بسيطاً.

الأعضاء التناسلية الأنثوية:

- غطاء البظر
- البظر
- الشفران الكبيران
- الإحليل الأنثوي
- الشفران الصغيران
- المهبل
- الشرج

تتكون الاستجابة الجنسية الأنثوية من ثلاث مراحل تؤثر على كل

الجسم كما تؤثر على المنطقة التناسلية.

1 - الاهتمام/الرغبة الجنسية؛ الاهتمام أو الرغبة الجنسية أمر مهم جداً وهو الخطوة الأولى في العملية. عندما تشعرين بالرغبة يبدأ الدم بالتوجه إلى المنطقة التناسلية. هذا قد يحدث إذا كنت مع شخص تميلين له أو بشكل مباشر أكثر عندما يتم لمس أو تحفيز المناطق المثيرة للشهوة الجنسية لديك (المناطق التي تمنحك اللذة الجنسية). في هذه الأثناء سوف يزداد ضغط الدم ومعدل النبض ويصبح التنفس أسرع. كما يصبح الفرج رطباً.

2 - الإثارة الجنسية والذروة؛ عندما تزداد المتعة والاستثارة تحدث تغيرات أكثر في المنطقة التناسلية: حيث يزداد حجم الشفرين الخارجيين والداخليين للفرج.

ومع استمرار تدفق الدم للمنطقة التناسلية تنفتح الشفرات لتسهيل الوصول للفرج والبظر وإذا استمرت هذه الاستثارة تصل الأنثى إلى الذروة. وعندها تتحرر من التوتر الجنسي.

وتتضمن هذه المرحلة تقلص العضلات في الحوض وأحياناً في أماكن أخرى من الجسم.

3 - الاستقرار؛ وهي المرحلة التي يعود بها الجسم إلى حالته الطبيعية. إن الكثير من النساء لا يصلن للذروة في كل مرة يمارسن الجنس فيها. بالنسبة للبعض، فإن مجرد الاستمتاع بأحاسيس الإثارة يعطيهن الرضا الجنسي الذي يريدونه. كما هو مبين سابقاً، تلعب الرغبة (أحياناً يشار لها بالشهوة الجنسية) دوراً حيوياً في الاستجابة الجنسية.

الكثير من النساء اللاتي يعالجن من سرطان الثدي يلاحظون نقصاً في رغبتهن الجنسية، إما بسبب الآثار الجانبية للعلاج أو بسبب شعورهن بعدم قدرتهن على التركيز على أي شيء غير تشخيصهن وعلاجهن.

إن مشاعرك تجاه سرطان الثدي من ناحية أنه سوف يؤثر على مظهر جسدك قد يكون لها تأثير على رغبتك الجنسية. إن كونك مصابة وتعالجين من سرطان الثدي قد يعني أنه من الصعب عليك الاستمتاع بالجنس بالطريقة التي كنت قد أعتدت عليها ويعود هذا إلى تعدد الأسباب المرتبطة بكيفية شعورك عقلياً وبدنياً بمرضك.

سرطان الثدي ونشاطك الجنسي:

إن تشخيصك بمرض يهدد حياتك سيؤثر بالتأكيد على كيفية شعورك تجاه الأمور الجنسية. وعندما تكونين منشغلة بالكثير من الأشياء قد لا تشعرين أن تريدين أن تعبري عن نفسك جنسياً إلا أنه وفي بعض الأحيان قد ترغبين بممارسة الجنس ليعطيك ذلك شعوراً بكونك طبيعية أثناء تلك الفترة الغامضة. تقول بعض النساء أن رغبتهن بالعلاقات الحميمة قد ازدادت لكن ليس بالضرورة العلاقات الجنسية. وبالإضافة لذلك، فإن العلاجات التي تخضعين لها قد تؤثر على رغبتك الجنسية وبالتالي نشاطك الجنسي.

قد تكون القضايا التالية متعلقة بك الآن، لاحقاً أو ربما ليست كذلك على الإطلاق. إن أردت معرفة المزيد حول العلاجات المعطاة لسرطان الثدي، يمكنك الإطلاع على كتابنا «معالجة سرطان الثدي» على موقعنا الإلكتروني.

يعتقد الخبراء أن الاستجابة الجنسية قد تتأثر أو تضعف بثلاث طرق مختلفة. وهي الألم (في المنطقة التناسلية أو مكان آخر في الجسم)، القلق والخوف بشأن العلاقات الجنسية أو انشغالك بالتفكير بحيث لا يمكنك التفكير بالجنس. هنالك أيضاً عوامل أخرى متعلقة بسرطان الثدي ومعالجته والتي قد يكون لها تأثيراً على استجابتك الجنسية.

الألم وعدم الارتياح:

جميع علاجات سرطان الثدي تسبب مستوى معين من الألم أو عدم الارتياح لذا فقد تعانين من الألم لعدد مختلف من الأسباب. إذا كنت متألماً، فإنك تشعرين بأنك تريدين التركيز على عودتك لطبيعتك ولا يعود لديك طاقة أو رغبة في الجنس.

إن معالجتك من سرطان الثدي سيعني أنك ستخضعين لبعض أشكال الجراحة والتي قد تتضمن أيضاً إعادة بناء الثدي. يبدو من الصعب معانقة شخص إذا لم يكن الجرح قد اندمل من جراء العملية أو إذا كنت تعانين من قروح. إذا قررت الخضوع للمعالجة الشعاعية، فقد تضعف المنطقة المراد معالجتها أثناء المعالجة ولمدة قصيرة بعد انتهاء المعالجة وقد تكون مؤلمة جداً عند اللمس.

قد يكون هذا محبطاً لك لأنه يعني أنك لن تستطيعي أن تكوني قريبة

جسدياً لشريكك كما كنت سابقاً، حتى ولو كان ذلك لوقت قصير. إلا أن المسكنات قد تساعدك في حالات الشعور بعدم الارتياح، إلا أنه من المؤكد أن أي ألم تعانين منه بسبب الجراحة أو المعالجة الشعاعية سوف يخف كلما اندملت المنطقة.

وعلى صعيد آخر، قد يساعد تغيير الوضعية أثناء ممارسة الجنس في تخفيف الألم.

الإرهاق:

الإرهاق هو تعب شديد لا يذهب بالراحة أو النوم وهو من الآثار الجانبية الشائعة لمعالجة السرطان. يمكن أن يسوء مع استمرار المعالجة إلا أنه قد يستمر حتى بعد المعالجة. العلاجات الأكثر احتمالاً للتسبب بالإرهاق هي المعالجة الكيماوية والشعاعية كما أن الجراحة والمعالجة الهرمونية يمكن أن تؤثر على مستويات طاقتك.

إذا شعرت بالإرهاق فقد لا تكوني ترغبين بممارسة الجنس أبداً أو قد تريدين أن تأخذي دوراً أقل فاعلية.

قد يقلل هذا من تأقلمك إذا كنت دائماً تأخذين دوراً جسدياً فقط في ممارسة الجنس. من المهم أن تدركي حدودك الحالية وعدم اندفاعك لأبعد من ذلك. حاولي أن لا تكوني قاسية على نفسك إذا كنت لا تستطيعين أن تكوني مندمجة جسدياً كما كنت سابقاً قبل المعالجة. هذا الشعور بالإرهاق سوف يخف تدريجياً مع الوقت وستشعرين لاحقاً بأن لديك طاقة أكبر تضعينها في حياتك الجنسية.

أعراض انقطاع الطمث:

أعراض انقطاع الطمث هي نتيجة شائعة لعلاجات سرطان الثدي. ويمكن للعلاجات أن تقلل من فعالية الهرمونات الأنثوية أو توقف إنتاجها تماماً. العلاجات الأكثر احتمالاً لإنتاج هذه الأعراض هي المعالجة الكيماوية، الهرمونية أو استئصال المبيض (إيقاف المبايض عن العمل إما مؤقتاً أو دائماً). وكنتيجة لذلك، قد تعانين من بعض أو جميع الأعراض التالية: تدفقات ساخنة، تعب، تقلبات المزاج، تساقط الشعر، فقدان مرونة جدار المهبل أو جفافه. وتختلف أعراض انقطاع الطمث هذه من سيدة لأخرى.

لا جلك سيداتتي

النشاط الجنسي وسرطان الثدي (1)

الكشف المبكر ينقذ الحياة

المواقف التي عليك أن تتماشى فيها مع أجوبة الآخرين عن السؤال:
كيف تبدين الآن؟
هذا قد يؤثر على تقييمك لنفسك والذي يعبر عن كيفية شعورك نحو
نفسك وكيف تقدمين نفسك للآخرين من حولك.

جميع هذه المشاعر حول تغير صورة جسدك وتقييم نفسك قد تؤثر
على شعورك جنسياً. هذا لأن صورة أجسادنا وتقييمنا لأنفسنا يلعبان
دوراً مهماً نحو مشاعرنا نحو الآخرين ونحو نشاطنا الجنسي. إن
السلبية في تقييمك الذاتي لنفسك قد ينتهي إلى مشاكل في علاقتك
الجنسية. وقد يسبب هذا شعورك بعدم السعادة أو عدم الارتياح
بجسمك. قد تهتمين أيضاً إلى نظرة شريكك إليك الآن. بعض النساء
يحاولن تجنب المواقف الجنسية. الأخريات يجدن طرقاً في التأقلم،
ربما بواسطة ارتداء ملابس داخلية أو ليلية لتغطية منطقة معينة من
الجسم، أو الذهاب للسرير قبل شريكهن بحيث لا يكون عليها خلع
ملابسها أمامه.

مهما تكن الشكوك لديك حول جسمك، فمن غير الحكمة افتراض
أنك تعلمين ما يشعر به شريكك تجاهك وتجاه جسمك. إن إيجاد
طرق جديدة للاستمرار بعلاقاتك الحميمة مع شريكك قد تساعدك
في التوصل إلى تقاهم مع شكل جسمك الجديد إلى أن تصلي لنقطة
تشعرين عندها بالراحة أكثر. وإن استطعت شرح شعورك لشريكك،
فسيكون قادراً أكثر على تلبية احتياجاتك.

Breast Cancer Care

الهرموني البديل، إلا أنه لا ينصح باستخدامه لدى النساء المصابات
 بسرطان الثدي. وقد ينصح الأخصائيين بوضع العلاج الهرموني مثل
كريم الإستروجين موضعياً على المهبل/الفرج لفترات قصيرة، مثلاً
مرة كل ثلاثة أشهر. إلا الكمية التي يمتصها الجسم من الإستروجين
غير معروفة بالضبط لذا من المفيد مناقشة استخدامها مع أخصائي
السرطان.

هنالك أيضاً بعض الخطوات العملية البسيطة التي تستطيعين
اتخاذها ولا تتضمن استعمال الهرمونات. من ضمنها ارتداء ملابس
داخلية قطنية فضفاضة وتجنب السراويل الضيقة لأن ذلك يقلل
من احتمال تحسس منطقة المهبل. ومن المفيد أيضاً تجنب الصابون
أو منتجات الحمام المعطرة ويمكن استخدام الكريم المائي بدلاً
من الصابون. بالإضافة إلى ذلك حاولي التخلص من الأعراض
باستعمال مرطبات وملينات مهبلية مثل ريبيلينس MD أو سينسيل
(كلاهما متوفر لدى الكيمائيين) كل بضعة أيام. إذا كنت تعانين من
الانزعاج عند ممارسة الجنس فمن المفيد وضع مليينات مائية مثل
جيل KY أو أستروغليد.

صورة الجسم وتقييم الذات:

إن كيفية تفكيرك بجسمك والطريقة التي تظهرين بها تعرف
بصورة الجسم. قد يكون لك نظرة مختلفة تماماً عن جسمك بعد
التشخيص والمعالجة من تلك التي كانت سابقاً. سوف تكون الآثار
مرئية وسوف تذكرك بتجربتك سواء كانت مؤقتة أو دائمة. قد تكون
هذه الآثار جروح جراحية، تغيرات بالجلد بعد المعالجة الشعاعية،
فقدان الشعرا أثناء المعالجة الكيماوية أو النمو مرة أخرى بعدها.
يمكن أن يزداد أو ينقص وزنك نتيجة بعض العلاجات. كل هذا
يجعلك تشعرين وكأن جسمك قد «خذلك» وقد تفقدن الثقة بالنفس
بالطريقة التي تظهرين عليها. إن شعورك بالارتياح لهذه التغيرات
قد يأخذ وقتاً. قد لا تشعرين بالثقة بالنفس من نفسك وقد تتجنبين

قد تؤثر أعراض انقطاع الطمث على كيفية شعورك بنفسك كمرأة.
قد تشعرين بأنك غير جذابة أو تجددين صعوبة في الاعتقاد أن شخصاً
ما سيجدك جذابة. قد تشعرين بالتعب الشديد وقد لا تكون لديك
رغبة في الجنس، كما قد تصابين بأعراض التعرق الليلي.

النساء اللاتي يعانين من هذه الأعراض أثناء التوقف الطبيعي للدورة
الشهرية يتم إعطاؤهن علاج هرموني بديل. ولا ينصح بالعلاج
الهرموني البديل للنساء اللاتي يعانين من سرطان الثدي بسبب
الهرمونات التي يحتويها.

تُصح غالبية النساء اللاتي يتناولن العلاج الهرموني البديل عند
وقت تشخيصهن بإيقاف المعالجة فوراً. ويعني هذا أنهن سيعانين من
أعراض انقطاع الطمث قبل معالجة سرطان الثدي.

وبالنسبة للنساء الشابات اللاتي يعالجن من سرطان الثدي فإنهن
يعانين عادةً من أعراض انقطاع الطمث بسبب العلاج الكيماوي
واستئصال المبيض. وانقطاع الطمث قد يكون مؤقتاً أو دائماً. بالرغم
من تشابه أعراضه مع أعراض انقطاع الطمث بشكل طبيعي، إلا
أنها قد تكون شديدة أكثر. وبالإضافة إلى ذلك فإن المعاناة من هذه
الأعراض في سن مبكرة قد تجعل المرأة تشعر بالتقدم في السن الأمر
الذي سيكون له أثراً سلبياً على شعورها بالجاذبية الجنسية.

إذا كنت تعانين من أعراض انقطاع الطمث والتي تؤثر على نوعية
حياتك فهنالك بعض الطرق لمساعدتك على الارتياح منها.

الجفاف المهلي:

العلاجات التي تبديل مستوى هرمون الإستروجين في جسمك يمكن
أن تسبب تغيرات مهبلية مثل الجفاف أو الحكة، مما يسبب ألماً أثناء
الجماع. ومستحضرات طرق تساعد على إعادة ترطيب المهبل وعندها
سوف يكون الجماع غير مؤلم مما سوف يزيد رغبتك الجنسية شيئاً
فشيئاً. وبالرغم من أن العلاج الرئيسي لجفاف المهبل هو العلاج