

(Physical Relationships and Sexual Intimacy following Amputation – Polish)



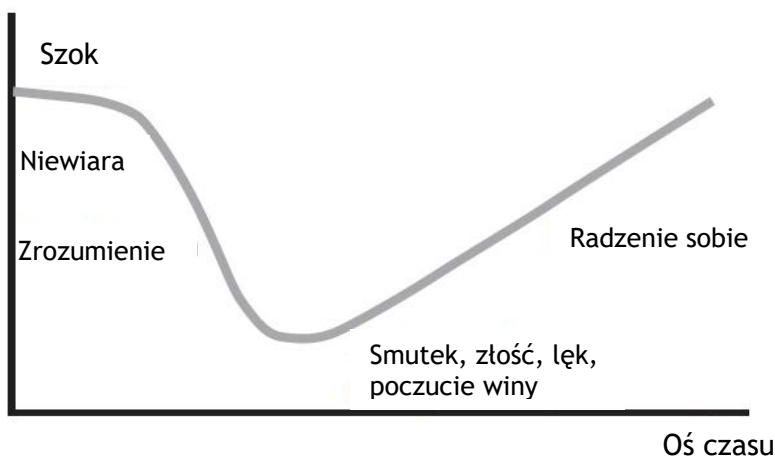
West of Scotland Mobility and Rehabilitation Centre
Queen Elizabeth University Hospital,
1345 Govan Road,
Glasgow G51 4TF

West of Scotland Mobility and Rehabilitation Centre
Queen Elizabeth University Hospital,
1345 Govan Road,
Glasgow G51 4TF

Wprowadzenie i informacje ogólne

Amputacja to radykalny zabieg, który całkowicie zmienia życie pacjenta i ma ogromny wpływ na każdy jego aspekt – fizyczny, psychiczny i emocjonalny.

Odnajdywaniu się w nowej sytuacji często towarzyszy cała gama zmiennych emocji. Pojawia się smutek, złość, żal, poczucie winy, oszołomienie, niedowierzanie, a niekiedy także ulga. Uczucia te to zupełnie normalna reakcja na nagłą zmianę i zwykle z czasem mijają naturalnie.



Normalna (zdrowa) udręka w procesie akceptowania zmian

Fizyczne i psychiczne samopoczucie ma ogromny wpływ na nasze relacje z innymi. Sposób, w jaki postrzegamy siebie samych i jak się z tym czujemy, określa nasze interakcje z partnerami, rodziną, przyjaciółmi czy osobami nam obcymi. To naturalne, że przez jakiś czas będziemy się martwić, jak inni będą reagować widząc brak kończyny.

Poczucie lęku towarzyszące nam podczas rozmowy o amputacji z rodziną czy przyjaciółmi jest zupełnie normalne. Wolimy nawet unikać takich rozmów. Obawiamy się, jak inni na to zareagują i chcemy oszczędzić udręki psychicznej sobie i innym. Inni ludzie również wolą nie poruszać tematu amputacji, co wydaje się być oznaką obojętności i sprawia nam przykrość.

Ale to zwykle dlatego, że ludzie nie wiedzą, co powiedzieć albo boją się, że powiedzą coś nieodpowiedniego. Choć z początku może to być przykre, często okazuje się, że rozmowy na ten temat pomagają rozwiązać wiele problemów, jakie mogły się pojawić w związku.

Amputacja może również wpływać na to, jak odbieramy relacje intymne, własną seksualność i uprawianie seksu. Zmysłowość jest nieodłączną częścią nas samych i wpływa na to, jak odbieramy własne ciało, jak reagujemy na kontakty fizyczne z innymi i ze sobą.

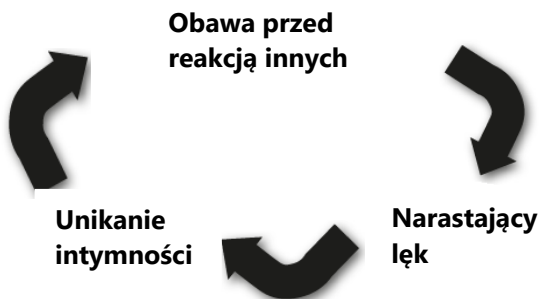
Zmartwienia i obawy dotyczące kontaktów seksualnych po amputacji pojawiają się bardzo często. Dochodzi do tego z wielu przyczyn, w tym:

- Strach przed bólem,
- Obawa wyrządzenia sobie krzywdy,
- Lęk o to, jak inni zareagują na zmiany w naszym ciele,
- Zmiana w odbiorze własnego ciała, lub
- Ogólne napięcia w związku.

Nasz partner również może odczuwać lęk przed nawiązaniem stosunków intymnych z wielu powodów, w tym:

- Obawa o sprawienie nam bólu,
- Lęk, że swoim zachowaniem może nas zdenerwować,
- Obawa o to, jak zareaguje na stosunki seksualne lub błędne pojęcie na temat ograniczeń u osób po amputacji.

Typową reakcją na sprawy, których się obawiamy jest unikanie ich. Unikanie tych spraw prowadzi do tego, że nie mamy możliwości rozwiania naszych lęków, które przez to nadal się utrzymują. Im dłużej czegoś unikamy, tym trudniej temu sprostać. W odniesieniu do kontaktów seksualnych często prowadzi to do ograniczenia ogólnych kontaktów fizycznych między partnerami.



Wiele par ma w pełni zadowalające wspólne życie nie prowadząc pożycia seksualnego. Jeśli jednak para pragnie zmian, problemy seksualne można z czasem rozwiązać okazując sobie zrozumienie i oddanie wobec siebie. Poniżej podajemy pomocne strategie i wskazówki, które można rozważyć wspólnie z partnerem.

Jeśli wdrożenie niektórych pomysłów jest problematyczne lub gdy kłopoty nie ustępują, można rozważyć możliwość terapii. Wsparcie specjalistyczne dostępne jest w formie terapii indywidualnej lub wspólnej z partnerem i oferują je terapeuci specjalnie przeszkoleni w rozwiązywaniu problemów na tle seksualnym.

Dalsze informacje na ten temat można znaleźć na końcu tej ulotki.

Kwestie do rozważenia

- Stosunki seksualne po amputacji mogą wyglądać nieco inaczej niż przedtem, na przykład z powodu bólu lub innego sposobu poruszania się.
- Warto potraktować pierwsze kontakty seksualne z partnerem jako okazję do nabywania nowego doświadczenia.
- Odkrywanie nowych pozycji i technik seksualnych, które sprawiają przyjemność i poczucie komfortu obojgu partnerom może wymagać czasu i licznych prób.
- Ważne, aby się szczerze i otwarcie porozumiewać.

- Wszelkie obawy i zmartwienia któregoś z partnerów warto omówić wcześniej. Dzięki temu obie strony będą świadome potrzeb partnera i mogą omówić pojawiające się kwestie.
- Dobrze jest również regularnie udzielać partnerowi informacji o tym, co nam sprawia przyjemność, a co wywołuje dyskomfort lub ból. Lepiej omówić to wcześniej, gdyż w przeciwnym razie partner może nie zrozumieć lub odebrać to jako krytykę.
- Warto po amputacji oswoić się z własnym kikutem, poświęcając czas na dotykanie go i masowanie, co pozwoli odkryć miejsca szczególnie wrażliwe i przyzwycząić się do kikutu.
- Dobrze również zachęcać partnera do osvajania się z naszym kikutem. Niektóre osoby po amputacji początkowo zaczęły przyzwyczajać swego partnera do obcowania z kikutem podczas kąpieli. Piana w kąpieli pomaga niektórym złagodzić efekt, jaki wywołuje widok miejsca amputacji, blizny czy rany u siebie lub u partnera.

Przydatne strategie

Nie ma jakichś specjalnych pozycji seksualnych zalecanych dla osób po amputacji. Warto poeksperymentować i dać sobie trochę czasu na odkrycie pozycji przypadających do gustu obojgu partnerom. Dobrze jednak wziąć pod uwagę następujące kwestie:

- Upewnij się, że macie odpowiednio dużo miejsca, żeby nie martwić się o upadek. Połóż się na środku łóżka, nie na brzegu, albo znajdź wygodne miejsce na podłodze.
- Miej pod ręką poduszki, żeby w razie potrzeby podeprzeć się albo zapewnić sobie równowagę.
- W pokoju powinno być ciepło, ale nie gorąco. Dzięki temu oboje się rozluźnicie. Odczuwanie zimna prowadzi do spięcia i może wywoływać ból. Nadmierne ciepło może prowadzić do podenerwowania i obfitego pocenia się.
- Pamiętaj, że każda forma aktywności fizycznej po amputacji będzie prawdopodobnie kosztować Cię więcej energii. Nie dziw się, jeśli będziesz odczuwać większe zmęczenie podczas stosunku, niż kiedyś.

Z czasem i w miarę regularnych ćwiczeń, Twoja wytrzymałość wzrośnie. Będzie to szczególnie widoczne po długim pobycie w szpitalu, gdyż ograniczenie aktywności prowadzi do spadku sprawności. Nie spiesz się i ustal sobie granice.

- Początkowo możecie sobie wyznaczyć konkretne cele w zakresie rodzaju aktywności i czasu, jaki chcecie spędzić oddając się tym zajęciom. Możecie na początek poprzestać tylko na całowaniu się i przytulaniu bez dotykania narządów płciowych i bez pełnego stosunku penetracyjnego.
- Możecie układać plany dotyczące spraw, nad którymi chcecie popracować w swoim związku. Możecie na przykład chcieć lepiej komunikować się albo spędzać ze sobą więcej czasu, możecie więc zaplanować, że raz w tygodniu wyjdziecie gdzieś razem na kolację.
- Relacje seksualne niekoniecznie muszą oznaczać stosunek penetracyjny. Nie ma tu żadnych sztywnych reguł i niektóre pary znajdują rozkosz stymulując genitalia ręcznie lub oralnie.
- W niektórych wyjątkowych sytuacjach, na przykład w przypadku złożonych schorzeń, potrzebna może być specjalistyczna porada medyczna.

Terapia seksualna w oparciu o zmysły

Ten model terapii opartej na zmysłach (*Sensate Focus model*), stworzony przez zespół badaczy Masters i Johnson, ma na celu pomóc parom przezwyciężyć wiele różnych problemów na tle seksualnym. Takie podejście może okazać się przydatne, gdy partnerzy odczuwają głęboki lęk lub gdy ich próby wznowienia stosunków seksualnych nie odnoszą pożądaných skutków.

Podczas terapii zachęca się pary, aby skupiały się na zmysłowych bodźcach odczuwanych podczas relacji seksualnych. Zaleca się, aby początkowo nie dotykać genitaliów ani piersi, gdyż terapia wychodzi z założenia, że dzięki temu niepokój opada i partnerzy chętniej skupiają się na zmysłowych aspektach kontaktów seksualnych. Partnerom zaleca się, aby po kolei dotykali się, masowali i pieścili się wzajemnie. W trakcie tych czynności

mają się wymieniać informacjami o tym, jaki dotyk sprawia im przyjemność, a jaki nie. W miarę, jak para oswaja się z tym procesem, powoli wprowadza się stymulację narządów płciowych i stosunek penetracyjny. Zainteresowanych tą metodą odsyłamy do informacji podanych poniżej.

Dalsze informacje

Parom poszukującym dodatkowej pomocy w zakresie stosunków ogólnych lub problemów intymnych polecamy organizację Relate, która oferuje renomowane usługi poradnictwa na terenie całego kraju.

Aby znaleźć terapeutów w swoim rejonie, należy wejść na stronę www.relate.org.uk. Usługi te oferowane są za niewielką opłatą.

Można również zwrócić się do lekarza pierwszego kontaktu lub innych pracowników służby zdrowia zaangażowanych w opiekę i poprosić o skierowanie do psychologa w ramach państwowej służby zdrowia NHS.

Książki

"Life and Limb" [Życie i kończyny] Lewin A, 1996, Plasma Print.

Rozdział 12 może być szczególnie przydatny.

"Living with Physical Disability and Amputation" [Jak żyć z fizyczną niepełnosprawnością po amputacji] Fisher K, 2009.

Sheldon press. Rozdział 10 dotyczy tego problemu.

"Sex therapy: a practical guide" [Praktyczny przewodnik do terapii seksualnej] Hawton Keith, Oxford Medical publication. Zawiera szczegółowe instrukcje dotyczące terapii w oparciu o bodźce zmysłowe i wiele informacji źródłowych.

Inne organizacje

Changing Faces to organizacja charytatywna dla ludzi, których wygląd uległ zmianie na skutek chorób, znamion czy blizn, co wpływa na nich samych i ich rodziny.

www.changingfaces.org.uk

Outsiders to organizacja, którą prowadzą ludzie z niepełnosprawnością,

głównie wspierająca niepełnosprawne osoby samotne, którym trudno nawiązać intymne związki. Organizacja zapewnia wsparcie i porady, prowadzi infolinię, organizuje imprezy i prowadzi kampanie.

www.outsiders.org.uk

Relationships Scotland to organizacja, która oferuje poradnictwo w zakresie związków partnerskich. Wspiera osoby samotne, pary i rodziny, które borykają się z problemami w zakresie relacji międzyludzkich.

<http://www.relationships-scotland.org.uk>

Infolinia: **0845 119 2020**

Sandyford Counselling and Support Services (SCASS)

www.sandyford.org/sandyford-sexual-health-services/what-are-our-services/counselling-and-support-services/

Przydatne dane kontaktowe

Z organizacją WestMARC można skontaktować się telefonicznie pod numerem 0300 790 0129 lub wysyłając maila na adres: WestMARC@ggc.scot.nhs.uk

Dalsze informacje na temat WestMARC dostępne są na naszej stronie:

www.nhsggc.org.uk/WestMARC

Opinie i uwagi

Opinie i uwagi klientów dotyczące wszelkich aspektów naszych usług będą mile widziane. Aby przekazać nam swoje uwagi, pochwały lub zażalenia prosimy do nas napisać na adres:

Operational Services Manager, WestMARC, Queen Elizabeth University Hospital, 1345 Govan Road Glasgow, G51 4TF

Można również wejść na stronę **www.careopinion.org.uk**, gdzie można podzielić się z nami opiniami o tym, co działa dobrze, a co wymaga poprawy.

Podziękowania: Nasza ulotka powstała dzięki pracy Dr Louise Byles, psychologa klinicznego, i Melissy Jacobs, terapeutki zajęciowej, w szpitalu St Georges Healthcare NHS Trust, i została przystosowana do dystrybucji za ich zgodą.