

(Physical Relationships and Sexual Intimacy following Amputation – Romanian)



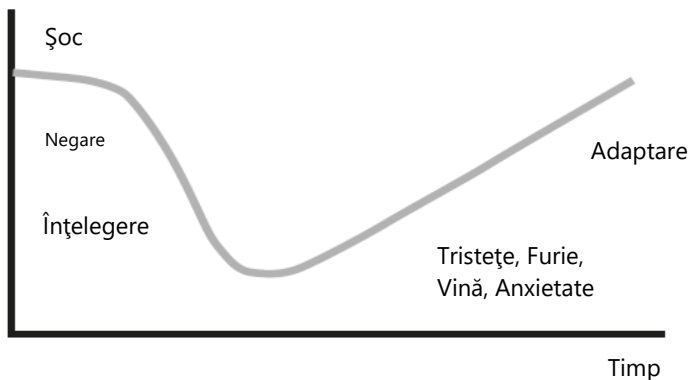
WestMARC

West of Scotland Mobility and Rehabilitation Centre
(Centrul de mobilitate și reabilitare din V Scoției)
Queen Elizabeth University Hospital,
1345 Govan Road,
Glasgow G51 4TF

Introducere și informații generale

Operația de amputare vă schimbă viața în totalitate, cu un impact uriaș asupra stărilor fizice, emoționale și psihice.

Pe măsură ce vă adaptați la noua situație, veți trece printr-o gamă largă de emoții trecătoare, cum ar fi tristețe, furie, durere, vină, mirare, neîncredere și, câteodată, ușurare. Aceste sentimente sunt reacții firești la o schimbare bruscă și, în general, trec cu timpul.



Suferința normală (sănătoasă) în procesul de adaptare la schimbări

Bunăstarea noastră fizică și emoțională influențează foarte mult modul în care interacționăm. Modul în care vă percepeți pe dumneavoastră înșivă, afectează interacțiunea cu ceilalți, fie că este vorba de parteneri, familie, prieteni sau străini. Este deci normal ca, pentru un timp, să vă îngrijoreze reacția celorlalți la pierderea unui mădular.

Este normal să vă simțiți anxios când vorbiți cu familia și prietenii despre amputarea suferită. Poate că încercați să evitați această discuție, poate că vă îngrijorează cum vor reacționa ceilalți, sau poate doar vreți să evitați să provocați mai multă durere, fie dumneavoastră, fie celorlalți. La fel, poate că și ceilalți evită să discute cu dumneavoastră despre amputarea suferită.

Acest lucru vă poate răni, pentru că ar părea că nu le pasă, dar, de multe ori, este doar neputința de a spune ceva potrivit, sau frica de a spune ceva greșit. Deseori veți realiza că, discutând despre aceste temeri, chiar dacă la început poate fi supărător, vă ajută să depășiți problemele care au apărut în relație.

Veți înțelege că amputarea influențează ceea ce simțiți despre intimitate, sexualitate și actul sexual propriu-zis. Sexualitatea este o parte unică a ființei dumneavoastră, care include ceea ce simțiți despre corpul dumneavoastră și despre contactul fizic cu o altă persoană și cu dumneavoastră înșivă.

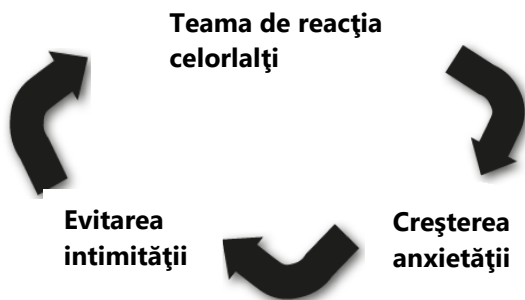
Este foarte firesc ca, în urma unei amputări, să aveți temeri și îngrijorări în legătură cu contactul sexual. Motivele acestor temeri sunt următoarele:

- frica de durere,
- frica de vă face singur rău,
- frica de reacția celorlalți la corpul dumneavoastră în actuala condiție,
- schimbarea opticii dumneavoastră legate de propriul corp, sau
- o tensionare a relației în general.

Partenerii pot simți o stare de anxietate la angajarea într-un act sexual, pentru diverse motive, cum ar fi:

- frica de a provoca durere,
- frica de a se comporta greșit, provocând supărare,
- temeri despre propriile reacții la contactul sexual, sau o concepție greșită asupra limitelor pe care le au amputații.

Orice ființă umană are tendința normală de a evita lucrurile care-i provoacă anxietate. Dar asta înseamnă că nu ne dăm ocazia să ne învingem anxietatea, ci dimpotrivă, ne menținem temerile. Cu cât evităm mai mult o problemă, cu atât mai greu îi vom face față. În ceea ce privește activitatea sexuală a unui cuplu, de multe ori, asta înseamnă reducerea contactului fizic dintre parteneri.



Multe cupluri au o viață bogată și mulțumită fără a avea relații sexuale. Totuși, pentru cuplurile care și-ar dori o schimbare, problemele sexuale pot fi rezolvate cu răbdare, înțelegere și implicare. Am listat mai jos câteva strategii utile și sugestii, pe care dumneavoastră și partenerul(a) de cuplu, le puteți analiza împreună.

Dacă vă este greu să implementați o parte din ideile sugerate, sau dacă problemele persistă, poate că ar trebui să vă gândiți la ședințe de consiliere. Există disponibil suport specializat, individual și de cuplu, din partea terapeuților specialiști în consiliere pentru depășirea problemelor sexuale.

Informații suplimentare pot fi găsite la sfârșitul broșurii.

Aspecte importante

- Interacțiunea sexuală după amputare, poate fi ceva mai diferită de interacțiunea dinainte de operație, datorită reducerii mobilității fizice, sau a durerii.
Poate v-ar ajuta dacă ați considera primele interacțiuni sexuale cu partenerul(a), ca pe niște experiențe noi, care trebuie învățate.
- Rețineți că, este nevoie de timp și practică, până când identificați cele mai potrivite poziții și tehnici sexuale, care să vă producă satisfacție și confort fizic la amândoi.
- Comunicarea deschisă și sinceră este foarte importantă.

- Încercați să discutați înainte despre temerile oricăruia dintre parteneri. Poate că acest lucru vă ajută să conștientizați nevoile fiecăruia și să discutați despre problemele care ar putea apărea.
- Împărtășiți-vă unul altuia ce vă place și vă este confortabil, sau ce nu vă este confortabil, și/sau vă provoacă durere. Discutați înainte despre asta, astfel încât partenerul(a) să nu o ia ca pe o critică sau o jignire.
- Încercați să vă familiarizați și să fiți confortabil cu ciotul dumneavoastră. Atingeți-l și masați-l, pentru a vă familiariza cu punctele sensibile și pentru a vă ajuta să îl acceptați așa cum e.
- Încurajați-vă partenerul(a) să se familiarizeze și să devină confortabil(ă) cu ciotul dumneavoastră. Unii amputați au declarat că le-a fost mai ușor inițial să-și prezinte ciotul partenerului(ei), în timp ce făceau o baie cu spumă, pentru că unii consideră că spuma din cadă micșorează impactul vizual al ciotului, cicatricii, sau rănilor proprii, sau ale partenerului(ei).

Strategii utile

Nu există anumite poziții fizice care să se recomande amputaților angajați într-o activitate sexuală. Aveți nevoie de timp și încercări până când veți găsi poziția cea mai confortabilă pentru dumneavoastră și partener(ă). Totuși, vă sugerăm următoarele:

- Lăsați-vă suficient spațiu, ca să nu vă fie teamă că o să cădeți. De exemplu, stați în mijlocul patului, nu pe margine, sau creați-vă un spațiu confortabil pe podea.
- Țineți perne la îndemână pentru sprijin suplimentar, și/sau pentru păstrarea echilibrului.
- Stați la căldură, dar nu foarte cald, pentru ca amândoi să vă simțiți relaxați. Atunci când vă e frig, vă simțiți tensionat(ă), și durerea poate crește. Dacă vă e prea cald, simțiți cum vă încingeți și transpirați foarte mult.
- Trebuie să conștientizați că orice fel de exercițiu fizic efectuat în urma amputării, vă solicită mai multă energie, de aceea nu trebuie să vă surprindă că veți obosi mai repede acum în timpul activității sexuale, decât se întâmpla înainte. Rezistența se va îmbunătăți în timp și cu exercițiu. Acest lucru este cu atât mai important, dacă ați fost internat pentru o perioadă mai lungă, pentru că reducerea activității fizice duce la scăderea rezistenței fizice. Găsiți-vă ritmul propriu și stabiliți-vă limite de timp.

- Inițial, poate că doriți să vă stabiliți niște obiective legate de tipul de activitate în care vă puteți angrena și durata de timp respectivă. De exemplu, poate că la început ați putea să vă țineți în brațe și să vă sărutați, nu neapărat să vă atingeți organele sexuale, sau să aveți contact sexual propriu-zis.
- Ați putea face planuri împreună, ca și cuplu, legate de aspectele relației care trebuie aprofundate. De exemplu, dacă simțiți că e mai important inițial să îmbunătățiți comunicarea și să petreceți mai mult timp împreună, puteți stabili o zi a săptămânii în care să luați masa în oraș.
- Interacțiunea sexuală nu înseamnă neapărat contact sexual cu penetrare. Nu există anumite reguli în acest sens, unele cupluri simt mai multă plăcere din stimularea manuală sau orală a organelor genitale.
- În situațiile excepționale, în care o persoană are alte complicații medicale, ar putea fi nevoie de sfatul specialiștilor.

Terapia de focalizare a senzațiilor

Terapia de focalizare a senzațiilor, dezvoltată de Masters și Johnson, este destinată cuplurilor care trebuie să depășească anumite obstacole de natură sexuală. Această abordare poate ajuta cuplurile care resimt o anxietate, sau au avut tentative nereușite de a reîncepe activitatea sexuală.

Practic, cuplurile sunt încurajate să se concentreze pe aspectul senzual al interacțiunii sexuale. Se recomandă interzicerea inițială a oricărui contact genital, inclusiv a sânilor. Ideea principală este că, astfel se reduce anxietatea și se încurajează cuplul să se concentreze pe aspectul senzual al interacțiunii sexuale. Cuplul este sfătuit ca, pe rând, să se atingă, să se maseze și să se mângâie reciproc, comunicându-și unul altuia ce le place și ce nu. Pe măsură ce cuplul se familiarizează cu această abordare, se reintroduc cu grijă stimularea genitală și penetrarea sexuală. Pentru cei interesați să afle mai multe despre această abordare, găsiți mai jos referințe bibliografice.

Informații suplimentare

Dacă cuplul dumneavoastră are nevoie de sprijin în legătură cu relația în general, sau cu aspectele sexuale, adresați-vă serviciului național de consiliere, Relate.

Accesați www.relate.org.uk, pentru a găsi adresele locale ale serviciului . Această consiliere trebuie plătită.

De asemenea, puteți discuta cu medicul de familie, sau cu personalul medical care vă are în grijă, să vă dea o trimitere către un consilier/psiholog NHS local.

Cărți

“Life and Limb” (Viața și mădularul), de Lewin A, 1996, editura Plasma Print.

Vă va fi de ajutor în special capitolul 12.

“Living with Physical Disability and Amputation” (Viața cu dizabilitate fizică și amputare), de Fisher K, 2009, editura Sheldon press.

Capitolul 10 se referă la subiectul discutat.

“Sex therapy: a practical guide” (Un ghid practic pentru terapie sexuală), de Hawton Keith, publicată de Oxford Medical. Cuprinde instrucțiuni detaliate privind focalizarea senzațiilor, precum și alte referințe utile.

Alte organizații

Changing Faces este o organizație de caritate pentru persoanele și familiile a căror viață este afectată de alterarea aspectului fizic, provocată de diferite afecțiuni medicale, cicatrici, sau alte semne.

www.changingfaces.org.uk

Outsiders este o organizație condusă de persoane cu dizabilități, destinată în special persoanelor singure cu dizabilități, care se chinuie să aibă relații intime. Organizația oferă sprijin și consiliere, are o linie de ajutor, organizează evenimente sociale și diferite campanii.

www.outsiders.org.uk

Relationships Scotland este o organizație care oferă consiliere de cuplu. Acordă sprijin individual, dar și cuplurilor și familiilor, care întâmpină greutăți în relația lor.

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

Informații la numărul de telefon **0845 119 2020**.

Sandyford Counselling and Support Services (SCASS) (Servicii de consiliere și sprijin)

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

Contacte utile

Puteți contacta WestMARC la numărul de telefon 0300 790 0129, sau ne puteți trimite un email la adresa [WestMARC@ggc.scot.nhs.uk](mailto:ggc.scot.nhs.uk)

Puteți afla mai multe despre WestMARC de pe site-ul nostru web: www.nhsggc.org.uk/WestMARC

Opinii personale

Sunt binevenite opiniile personale cu privire la toate aspectele serviciului pe care îl oferim. Dacă doriți să faceți sugestii, reclamații, sau să ne transmiteți mulțumiri, puteți să ne scrieți la adresa următoare:

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

Sau puteți merge online la Care Opinion să ne spuneți ce a fost bine și ce ar mai trebui îmbunătățit – **www.careopinion.org.uk**

Mulțumiri: această broșură a fost editată de Dr. Louise Byles, psiholog clinician, și de către Melissa Jacobs, terapeut ocupațional la trustul NHS St. Georges, și a fost adaptată și distribuită cu permisiunea lor.