

Jak rozmawiać z partnerem o chorobie ginekologicznej?

Dla nas, kobiet, istotnym czynnikiem, który ma wpływ na postrzeganie własnej kobiecości, jest m.in. zdrowie intymne i związana z tym nasza seksualność. Dlatego też szczerłość wobec partnera w obliczu choroby narządów rodnych lub innej wstydlivej dolegliwości intymnej, nie jest czymś łatwym. Niektóre kobiety poprzez tę chwilową niedyspozycję czują się mniej atrakcyjne i tracą poczucie kobiecości. Jeśli mają możliwość ukrycia choroby przed partnerem, zdarza się, że to robią, nie myśląc o przyszłych konsekwencjach dla związku, ale także dla ich stanu psychicznego. Przeżywanie w samotności lęku i obaw związanych z chorobą, potęguje stres i zaburza poczucie własnej wartości. Sprawia, że myślenie o chorobie psuje realizację planów i stosunki z bliskimi. Dlatego nie warto ukrywać przed partnerem swoich problemów ze zdrowiem, nawet jeśli w pierwszej chwili wydaje nam się, że mężczyzna nie zrozumie naszych problemów. Pamiętajmy, że otwartość i szczerłość warunkują wzajemne zaufanie, wzmacniają relacje między partnerami i pomagają szukać dobrych rozwiązań w sytuacji problemu.



Dorota Gromnicka,
psycholog, ekspert programu
„Zdrowa ONA”

Co daje kobiecie rozmowa z partnerem?

To od kobiety zależy, komu i co powie na temat swojej choroby. Jednak decydując się na szczerą rozmowę ze swoim partnerem, może zyskać m.in.:

- poczucie bezpieczeństwa i świadomość, że w tym trudnym momencie nie jest sama;
- uniknięcie nieporozumień, które mogłyby wynikać z niezrozumienia sytuacji ze strony mężczyzny;
- rozładowanie napięcia i uwolnienie od negatywnych emocji, dzięki wypowiedzeniu na głos ukrywanych lęków;
- wzmocnienie relacji, które buduje się poprzez zaufanie i szczerłość w związku;
- uzyskanie wsparcia, dzięki zaangażowaniu partnera w walkę o zdrowie ukochanej kobiety.

Jak zacząć rozmowę o chorobie ze swoim partnerem?

Znajdź odpowiedni moment i miejsce. Decydując się na przeprowadzenie rozmowy z partnerem, warto znaleźć moment, w którym oboje będziecie mieć okazję być sami. Do rozmowy wybierz dyskretne miejsce, gdzie bez skrępowania osobami trzecimi, opowiesz o swoich obawach.

Skup jego uwagę. Warto na samym początku podkreślić, że to, co chcesz przekazać swojemu partnerowi, jest niezwykle ważne, ale ta rozmowa jest dla Ciebie także trudna i stresująca. Możesz zacząć od słów: „Kochanie, mam problem, o którym chcę z Tobą porozmawiać. Dotyczy to mojego zdrowia. Denerwuję się przed tą rozmową, więc proszę

Cię, abyś wysłuchał mnie do końca i spróbował mnie zrozumieć. Bardzo tego potrzebuję.” Taki wstęp pozwoli skupić całą uwagę partnera na Tobie.

Przekaż najistotniejsze dla Ciebie informacje. Nie musisz wyjaśniać wszystkich fachowych i medycznych określeń związanych z chorobą mięśniaków macicy. Na samym początku skup się na przekazaniu partnerowi najistotniejszych dla was informacji, np. co to jest za choroba, jakie może mieć skutki, jakie są zalecenia lekarza i jakie masz oczekiwania wobec swojego partnera. Mów wprost o swoich lękach i o chwilowej niechęci do bliskości fizycznej.

Daj sobie i jemu czas. Być może będzie potrzebny czas na przemyślenie tematu. Możecie umówić się na powrót do tej rozmowy za kilka dni, zwłaszcza jeśli wymagane są decyzje dotyczące operacji czy ciąży.

Co jeśli mężczyzna nie zareaguje tak, jak tego oczekujesz?

Jeśli mężczyzna na początku nie zareaguje w sposób, który byś oczekiwała, nie zrażaj się. Wiadomość o Twojej chorobie na pewno wzbudzi w nim różne uczucia, być może nie będzie umiał ich wypowiedzieć, a nawet dobrze nazwać. To zupełnie naturalne, że w momencie silnego bodźca człowiek wydaje się być zagubiony. Daj swojemu partnerowi czas na poukładanie sobie własnych myśli, a następnie pozwól mu wspierać Cię w powrocie do zdrowia i po prostu być blisko Ciebie.