

# PORADNIK INTYMNY dla osób cewnikujących się

Problemy dotyczące życia seksualnego u osób chorujących na stwardnienie rozsiane i inne schorzenia powodujące konieczność cewnikowania dotyczą zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Mogą one być spowodowane samą chorobą, zmęczeniem, stanami depresyjnymi czy stresem. Czasami są związane z przyjmowanymi lekami. Może wystąpić obniżenie potrzeb seksualnych, czy trudności w odbyciu stosunku. Na komfort w sytuacjach intymnych mogą też wpływać występujące u części osób chorujących na SM problemy z pęcherzem moczowym.

O wszystkich objawach warto na bieżąco informować lekarza, a w razie potrzeby dodatkowo korzystać z pomocy seksuologa. Istnieją skuteczne metody rozwiązywania problemów seksualnych i nie ma powodu by rezygnować z tej sfery życia.

Osobom cewnikującym się towarzyszy czasami obawa o wyciek moczu i jego zapach lub poczucie dyskomfortu podczas zbliżenia. Dobrą radą jest opróżnienie pęcherza tuż przed momentem zbliżenia.

Twoja choroba i sposób leczenia może odbijać się na Twojej samoakceptacji, pewności siebie i ocenie Twojej atrakcyjności. Ten poradnik może pomóc Ci otworzyć się na bliskość i intymność. Warto spróbować porozmawiać z bliską osobą o towarzyszących obawach i lękach i wyjaśnić co lubisz, a czego nie.



PAMIĘTAJ,  
ABY POKAZAĆ  
SWOJEJ UKOCHANEJ  
OSOBIE, ŻE  
TROSZCZYSZ SIĘ  
O NIĄ KAŻDEGO  
DNIA.

**Intymność jest ważna w związku  
– znajdź rozwiązanie, które  
usatysfakcjonuje Was oboje.**

Pokazywanie lub mówienie partnerowi, co lubisz, a czego nie to ważny krok w kierunku zaspokojenia waszych potrzeb intymnych. Chęć eksperymentowania sprawia, że mniej myślisz o tym, czego nie możesz zrobić, a bardziej o tym, co chciałbyś/chciałabyś zrobić, aby urozmaicić swoje życie seksualne. W przypadku niektórych osób, zmiana pozycji może zapobiegać wyciekom moczu lub bólowi.

# Porozmawiaj o tym!



## Seks zaczyna się w Twojej głowie

Pozytywny obraz siebie jest pierwszym krokiem, aby móc cieszyć się współżyciem. Czuć się pożądanym, nawet jeśli twoje ciało się zmieniło lub sposób, w jaki możesz uprawiać seks jest inny.

Kolejnym ważnym czynnikiem jest otwartość na partnera/partnerkę. Mówienie o swoich zmartwieniach i pozwalanie na to, aby partner/partnerka, również podzielił się swoimi przemyśleniami, może pomóc Ci zrelaksować się podczas zbliżenia.

Według psycholog i seksuolog klinicznej Anny Golan, „aby cieszyć się seksem nie powinniście zaniedbywać odpoczynku oraz rozluźniania mięśni. Warto planować, czy stwarzać nastrój do zbliżenia o takiej porze dnia kiedy masz najwięcej energii, lub po krótkim odpoczynku, czy drzemce. Wybierajcie pozycje, które będą mniej męczące i będą wymagały mniejszego napięcia mięśni (np pozycje boczne). Spastyczność, bywa prawdziwym wyzwaniem w trakcie stosunku, ponieważ podniecenie seksualne może nasilać skurcze. Zapobiec temu mogą ciepła kąpiel, masaż, zażycie leków rozluźniających (po konsultacji z lekarzem)”.



PRZED ZBLIŻENIEM  
WARTO ZADBAĆ  
O ODPOCZYNEK  
I ROZLUŻNIENIE



## Zaplanowanie zbliżenia może pomóc uczynić to doświadczenie przyjemniejszym.

Jeśli naprawdę chcesz być aktywny seksualnie, twoje obawy o problemy z pęcherzem mogą powstrzymać Cię przed zbliżeniem. Istnieje kilka wskazówek, które warto zastosować w przypadku problemów z pęcherzem – zarówno w celu uniknięcia niepokojących wycieków moczu jak i zapobieganiu infekcjom dróg moczowych (ZUM).

### Czy wiesz, że...

W populacji ogólnej reakcja seksualna jest inna dla mężczyzn i kobiet:

**Motywacje kobiet** do uprawiania seksu są zwykle powiązane z przyciąganiem, przyjemnością, uczuciami, miłością, emocjami, bliskością i reprodukcją. Seksualne pragnienie jest częściej wyzwalane niż spontaniczne.

**Mężczyźni** częściej mają fantazje i myśli dotyczące seksu. Częściej również odczuwają potrzebę uprawiania seksu niż kobiety. Wraz z wiekiem różnica w zbliżeniach między kobietami i mężczyznami staje się mniej oczywista.



## Pewność, że możesz cieszyć się aktywnym życiem seksualnym

Osoba, która ma problemy z układem moczowym, może być leczona w różny sposób. Leczenie farmakologiczne, które polega na podawaniu leków przeciwcholinergicznym w celu zmniejszenia skurczów pęcherza, nie będzie uniemożliwiało stosunków i mężczyznom i kobietom. Mężczyźni, w trakcie kiedy założony jest cewnik nie mogą odbywać stosunków. U kobiety cewnik nie zasłania wejścia do waginy, ani do odbytu (jeśli para chciałaby mieć seks analny), jednak obecność cewnika w cewce mogłaby być niewygodna i wymagałaby dodatkowej ostrożności. Okresowe samodzielne cewnikowanie, stosowane przy problemach z całkowitym opróżnieniem pęcherza, nie wpływa na możliwość odbywania stosunków w czasie kiedy cewnik nie jest założony.

Natomiast cewniki założone na stałe u mężczyzn wykluczają odbywanie stosunków. Cewnikowanie przerywane (IC) nie powinno ingerować w aktywność seksualną, jeśli upewnisz się, że najpierw zacewnikujesz się i opróżnisz pęcherz. Cewnikowanie przerywane nie zawsze pozwala na bycie zupełnie spontanicznym.

U kobiet częściej występują infekcje dróg moczowych, a kobieca anatomia powoduje, że aktywność seksualna przyczynia się do zwiększania ryzyka ZUM. Mimo że ryzyko jest wyższe u kobiet, u mężczyzn mogą również występować infekcje dróg moczowych – więc te wskazówki są istotne dla obojga.



Podczas stosunku, obszar narządów płciowych zawsze jest narażony na wprowadzane bakterie – albo od siebie, albo od partnera. Postępuj zgodnie z tymi wskazówkami przed, w trakcie i po stosunku, aby ograniczyć ilość bakterii.

### Przed seksem

Warto najpierw opróżnić pęcherz. Pełny pęcherz przyczynia się do tego, że znajdujące się w nim bakterie, zaczynają się namnażać. Należy unikać picia dużej ilości płynów krótko przed zbliżeniem, w tym kawy i alkoholu. Umyj okolice narządów płciowych, weź prysznic lub kąpiel.

### Podczas seksu

Miej pod ręką żel (lubrykant), który pomaga zmniejszyć tarcie i napięcie tkanki w okolicy narządów płciowych.

### Po seksie

Spróbuj opróżnić pęcherz moczowy po współżyciu, ponieważ pomoże to „wypłukać” potencjalne bakterie.



ZAPLANOWANIE  
ZBLIŻENIA MOŻE  
POMÓC UCZYNIĆ  
TO DOŚWIADCZENIE  
PRZYJEMNIEJSZYM.

# Zmartwienie zamiast przyjemności?

Najczęściej zadawane pytania dotyczące seksu i cewnikowania.



## FAQ dla kobiet

### *To boli, gdy uprawiamy seks. Co mogę zrobić?*

Niektóre kobiety z problemami z pęcherzem mogą odczuwać ból podczas stosunku. W takim przypadku należy skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką w celu uzyskania porady.

### *Uczucie suchości*

Często występują trudności z nawilżeniem narządów płciowych. Warto spróbować lubrykacji.

### *Mam częste infekcje dróg moczowych (ZUM)*

- Spróbuj opróżnić pęcherz przed i po aktywności seksualnej.
- Ważne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów (także w trakcie ZUM), które mogą pomóc „wypłukać” bakterie

### *Jestem w ciąży. Czy cewnikowanie przerywane może zaszkodzić mojemu dziecku?*

Cewnikowanie przerywane nie zaszkodzi dziecku na żadnym etapie ciąży.



## FAQ dla mężczyzn na temat seksu i cewnikowania

### *Martwię się o wyciek*

W przypadku zastosowania cewnikowania przerywanego tuż przed zbliżeniem, nie powinieneś się martwić.

### *Czasami mam erekcję podczas cewnikowania*

Czasami cewnikowanie przerywane stymuluje erekcję. Kiedy stymulujesz erekcję spontaniczną, prawdopodobnie chcesz użyć tej erekcji do stosunku. Sugestią dla niektórych może być próba zrobienia małej gry wstępnej, a potem zacementowanie się. Po cewnikowaniu wróćcie do gry wstępnej, póki erekcja się utrzymuje. Jeśli pozwolisz ustąpić erekcji, może być trudniej osiągnąć jej drugi odruch w krótkim czasie.

Informacje zawarte w poradniku to ogólne wskazówki, które mają pomóc w odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania. Treści w nim zawarte nie zastępują profesjonalnej porady medycznej.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy,  
zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.

**Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,**  
czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.



Zachęcamy do zapoznania się z informacjami dla osób cewnikujących się i ich opiekunów na dedykowanej stronie

**[www.cewnikujsiesam.pl](http://www.cewnikujsiesam.pl)**