

Życie seksualne po wyłonieniu stomii

Anna Śmizewska

Coloplast®
Professional

Życie seksualne po wyłonieniu stomii jest tematem, który spędza sen z powiek niejednemu pacjentowi. W głowie pojawia się wiele pytań: czy mogę jeszcze powrócić do miłości fizycznej? Czy partner mnie zaakceptuje?

Zabieg operacyjny kończący się wyłonieniem stomii jest problemem młodych i starszych osób, spośród których wiele nawet nie podejmuje próby współżycia i zbliżenia. A szkoda, bo przyglądając się pacjentom, z którymi miałam okazję pracować, mogę śmiało powiedzieć, że współżycie po zabiegu jest możliwe, a nawet wskazane. **Pożycie seksualne przyspiesza powrót do zdrowia.** Żyjemy w czasach, w których unika się otwartych rozmów na temat seksu, szczególnie po operacji wyłonienia stomii. Nasze ciało i jego postrzeganie może mieć duży wpływ na naszą psychikę. Większość zmian, które zachodzą w naszym ciele następuje dość powoli. Mamy czas, aby się na nie psychicznie przygotować. Inaczej jest w przypadku wyłonienia stomii. Zmiana jest nagła, czasem nieoczekiwana i zazwyczaj nie do końca pożądana.

Bardzo ważnym aspektem w kontekście powrotu do życia seksualnego jest **prawidłowa edukacja pacjenta**, zarówno przed zabiegiem wyłonienia stomii jak i po zabiegu. Edukacja w sferze seksualnej powinna również obejmować partnera, który będzie wsparciem w dalszym wspólnym życiu. W tym miejscu należy uświadomić zarówno pacjenta jak i jego partnera co do możliwych sposobów zaopatrzenia i wszelkich udogodnień sprzętowych. Po zabiegu operacyjnym u pacjenta może wystąpić obniżona ochota na seks. Zdarza się, że taki stan trwa nawet długie miesiące. Jest to objaw całkowicie normalny ponieważ libido mogą obniżać leki przeciwbólowe, chemioterapia i niekiedy leki przeciwdepresyjne.

W tym trudnym dla pacjenta i jego rodziny czasie warto pamiętać o okazywaniu uczu w inny sposób. Przytulanie, głaskanie czy spanie w jednym łóżku pomoże zarówno choremu jak i jego partnerowi oswoić się szybciej z nową sytuacją. Kiedy pacjent pozostawiony jest



samemu sobie może to wywołać u niego poczucie smutku i obrzydzenia do samego siebie.

Zabieg operacyjny może się wiązać z wieloma powikłaniami, które są niezależne od nas. W zależności od rodzaju wyłonionej stomii czasem dochodzi (szczególnie u mężczyzn) do przerwania nerwów w okolicy krocza, co powoduje obniżenie sprawności seksualnej lub całkowity brak erekcji.

Zabieg na jelitach i pęcherzu moczowym, który wiąże się z usunięciem wszystkich narządów w okolicy miednicy małej, czyli usunięcie odbytnicy, pęcherza moczowego lub gruczołu krokowego może również mieć wpływ na funkcje płciowe. Dysfunkcja seksualna oznacza czasem całkowitą niemożność uzyskania erekcji lub wystąpienie tzw. suchego wytrysku czyli zdolności do osiągnięcia orgazmu bez ejakulacji. Zaburzenia wzwodu w okresie rekonwalescencji są czynnikami psychicznymi i wynikają z lęku pacjenta. Bardzo ważne jest, aby pacjent rozmawiał z lekarzem o tym, jak ważne jest dla niego życie seksualne. Żeby miał świadomość, że nawet gdy wystąpi któryś z powyższych problemów, to są odpowiednie sposoby radzenia sobie z nową sytuacją. Lekarz może zalecić terapię w formie tabletek, zastrzyków (iniekcje międzyjamowe) lub nawet wszczepienie implantów (wszczepy prąciowe).

Inaczej sprawa przedstawia się w przypadku kobiet. Po zabiegu operacyjnym kobiety nie mają zazwyczaj większych problemów

z odbyciem stosunku lub zajściem w ciążę. Może się jednak okazać, że stosunek płciowy będzie dla nich bolesny. Jest to związane z brakiem odbytnicy (w przypadku operacji z resekcją odbytnicy), która była amortyzatorem dla ruchów członka w czasie stosunku i dotychczas chroniła pochwę. Ból może wynikać także ze zwężenia lub zbliznowacenia pochwy, powstającego w czasie zabiegu usunięcia pęcherza. Na skutek zabiegu dochodzi również do zaburzenia wydzielania śluzu lubrykacyjnego lub jego całkowitego braku, spowodowanego uszkodzeniem układu nerwowego. Wtedy zaleca się żele lubrykacyjne dostępne w aptekach lub drogeriach.

W przypadku bolesnych stosunków płciowych rozwiązaniem jest dobór takiej pozycji podczas seksu, która nie powoduje bólu. Mając na myśli pozycję należy pamiętać, aby unikać takiej, która w jakikolwiek sposób mogłaby doprowadzić do uszkodzenia stomii. Korzystną pozycją po zabiegu operacyjnym może być pozycja leżąca na boku przodem do siebie lub na tzw. łyżeczkę. Ta ostatnia niweluje ryzyko zgniecenia czy ocierania worka i ewentualnych urazów mechanicznych stomii. Pomocne jako wsparcie mogą okazać się małe i duże poduszki.

Na co zwrócić uwagę podczas zbliżeń

Pamiętajmy, że fakt posiadania stomii nie powinien wpływać na dobrą jakość życia seksualnego. Przed uprawianiem seksu można założyć specjalny worek typu mini cap. Ważne jest, aby podczas seksu nie uciskać miejsca,



w którym znajduje się worek stomijny oraz nie ocierać się o niego.

Innym rozwiązaniem może być zakrycie worka, aby nie przylegał on bezpośrednio do skóry. Zastonkę można zrobić z bawełny lub zmysłowego materiału z satyny. Przed stosunkiem należy opróżnić worek stomijny. Bardzo ważna jest również atmosfera. Przyćmione światło czy romantyczna muzyka na pewno sprawi wiele przyjemności podczas zbliżenia.

Udane życie seksualne to też ciężka praca, „docieranie się”, zapominanie o ograniczeniach, które na siebie nakładamy. W tej nowej sytuacji ważne jest, aby mieć wiedzę na temat następujących zmian i akceptację własnego ciała. Jeżeli pacjent z wyłonioną stomią czuje się akceptowany przez partnera to czuje się atrakcyjnie i jest spełniony seksualnie.



Anna Śmiżewska

Specjalista pielęgniarstwa onkologicznego. Ukończyła wiele kursów dotyczących pielęgniarstwa opatrunkowego i opieki stomijnej. Od 25 lat pracuje na oddziale chirurgii onkologicznej Wojewódzki Szpitala Specjalistycznego we Wrocławiu, jako pielęgniarzka opatrunkowa. Od 10 lat prowadzi poradnię stomijną.

Aby być jak najlepszym wsparciem dla pacjenta i poprowadzić go jak najlepiej od początku jego życia ze stomią, stale poszerzam swoją wiedzę na temat pielęgnacji i opieki stomijnej. Uczestniczę w różnych kursach, szkoleniach i konferencjach.

Prywatnie lubię jazdę na rowerze, a zimą na nartach, dobry film, ciekawą książkę. Pasjonuję mnie góry, morze i zwiedzanie nowych miejsc.
