

## OKIEM PIELĘGNIARKI STOMIJNEJ

# Seks a stomia

### Seksualność zależy tylko od nas samych, nie rezygnujemy z niej.

Dzięki niej akceptujemy siebie, swoje ciało i odczucia. Nasza atrakcyjność seksualna – to szczęśliwe życie.

1. Powrót do pełnego życia seksualnego wymaga odpowiedniej ilości czasu. Jest uzależniona od rodzaju operacji pacjenta, chorób współistniejących.
2. Pacjent uczy się na nowo odkrywać swoją osobę, seksualność, możliwości psychofizyczne i fizyczne.

### Największym problemem po operacji wyłonienia stomii jest brak akceptacji własnego ciała i samego siebie.

1. Pod względem medycznym, współżycie intymne można rozpocząć kiedy rany się zagoją, a pacjent wróci do pełnej kondycji fizycznej. Ma to miejsce ok. siódmego miesiąca od zabiegu. Zbyt wczesny powrót może być powodem do porażki, spowodowanej wyczerpaniem fizycznym.
2. Dla wielu osób sprawność seksualna to podstawowe kryterium oceny własnej wartości.

#### AKCEPTACJA:

- jest synonimem poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie,
- akceptacja przez partnera, daje poczucie atrakcyjności, pewności siebie, spełnienia seksualnego i w życiu codziennym,
- jest najwyższą wartością człowieka, świadczącą o jego dojrzałości emocjonalnej.



### Stomia jest wielką lekcją prawdziwej miłości. Uczy na nowo odkrywać swoje ciało i sposób jak o nie zadbać.

Ważnym elementem udanego pożycia seksualnego jest zbudowanie odpowiednich relacji między partnerami. Jest to szacunek, zrozumienie, umiejętność prowadzenia rozmów na tematy intymne. Są one pomocne w odbudowaniu relacji między partnerami i wzmocnieniu uczucia miłości między nimi.

#### WIELOWYMIAROWA MIŁOŚĆ POMAGA W ODKRYWANIU NA NOWO SEKSUALNOŚCI PARTNERÓW. SKUPIA SIĘ NA:

- **zaangażowaniu** (całkowite oddanie się kochanej osobie)
- **intymności** (bliskość, zaufanie, dbałość o dobro partnera)
- **namiętności** (dążenie do fizycznej bliskości z partnerem).

### Kluczem do prawdziwej intymności jest wzajemne zaufanie.

1. Zaufanie powinno być oparte na wzajemnym szacunku i wierności partnerskiej.
2. Przed zbliżeniem należy porozmawiać z partnerem na temat przygotowania się od strony emocjonalnej, technicznej i fizycznej.
3. Mówienie sobie komplementów, okazywanie radości wzajemną obecnością, wzmacnia więzy uczuciowe, zbliża do siebie partnerów.

**Stomia nie jest końcem marzeń, nie przekreśla nam naszych planów życiowych, co najwyżej je modyfikuje. „IDŹ NAPRZÓD, CIESZ SIĘ ŻYCIEM”**

**Konieczny jest odpowiedni dobór sprzętu i jego umocowanie podczas kontaktów intymnych oraz wcześniejsze przygotowanie, np. wykonanie irygacji stonii, jeśli może być ona wykonana.**

**KONTAKTY INTYMNE:**

- przed zbliżeniem opróżnić worek stomijny,
- zastosować odpowiedni sprzęt, np. mini cap (worki są mniejsze i bardziej dyskretne),
- jeżeli odczuwa się skrępowanie w sytuacjach intymnych, należy zakryć worek odpowiednią bielizną lub specjalną osłoną, np. z bawełny lub satyny,
- zadbać o odpowiednią atmosferę, np. przyciemnione światła, romantyczna muzyka.

**Kwestia intymności dotyczy również doboru pozycji seksualnych. Należy wykluczyć te, które mogą powodować ocieranie lub nacisk na stonię.**

**NAJCZĘŚCIEJ ZALECANE POZYCJE SEKSUALNE DLA STOMIKA TO:**



- „od tyłu, na pieszka” – partnerka klęczy, opierając dłonie o podłogę, a partner klęczy za nią, chwytając jej biodra dla zachowania równowagi,



- „na jeźdźca” – partner leży na plecach, partnerka siada na nim i znajdując się na górze, porusza się do przodu i do tyłu,



- „przechył miednicy” – mężczyzna siada na nogach (typ klęku), a partnerka leży na plecach i opiera się udami o uda partnera, który trzyma ją za biodra.

**Problemy intymne po wyłonieniu stonii:**

- **u kobiet** – ból podczas stosunku, wynikający z nieobecności odbytnicy, która amortyzuje pochwę podczas stosunku lub zwężenia/bliznowacenia pochwy po radykalnym usunięciu pęcherza moczowego. Zaleca się tutaj stosowanie żeli nawilżających.
- **u mężczyzn** – ewentualne wystąpienie zaburzenia erekcji w przypadku uszkodzenia nerwu odpowiadającego za kontrolę erekcji i wytrysku nasienia.  
Pod ścisłą kontrolą lekarza można zastosować nastrzykiwanie ciał jamistych prącia odpowiednimi lekami. Zasadą tej metody jest wazodylatacja, czyli rozszerzenie światła naczyń krwionośnych wskutek rozkurczu mięśni gładkich.

**W razie konieczności, ważne jest skonsultowanie się i stosowanie do zaleceń lekarzy, psychoonkologów i psychoseksuologów.**

**SEKS:**

- sprawia przyjemność Tobie i Twojemu partnerowi. Jest ważnym elementem okazywania sobie bliskości i czułości,
- pozytywnie wpływa na radość życia, własny wizerunek i związki z innymi ludźmi,
- poprawia jakość życia,
- wspomaga kondycję fizyczną,
- potęguje wytwarzanie endorfin i serotoniny, które odpowiadają za odstresowanie, relaks, poczucie szczęścia, spokojny sen, łagodzą ból. Hormony te pomagają ponadto walczyć ze strachem i depresją,
- powoduje zwiększone wydzielanie hormonu oksytocyny, tzw. hormonu miłości, co pomaga poczuć silniejszą więź z partnerem, empatię i zrozumienie,
- wpływa na większy poziom immunoglobuliny A (IgA), związku, który odpowiada za zwiększenie wydajności układu odpornościowego i zwalczanie chorób,
- poprawia koncentrację, pozytywnie wpływa na kreatywność,
- przyspiesza powrót do zdrowia,
- wpływa na długość życia.

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 z wyłonioną stonię w artykułach na naszej stronie magazynu „Kolory Życia”

– [www.koloryzycia.com.pl](http://www.koloryzycia.com.pl)