

A black and white photograph of a couple in bed. The woman is sitting up, smiling and looking down at the man who is lying down. Her hand is resting on his chest. In the background, there are several lit candles on a table, creating a warm, intimate atmosphere. An orange heart graphic is overlaid on the left side of the image, partially overlapping the couple.

Hablamos de sexualidad e intimidad
después de una cirugía de ostomía

OSTOMÍA E INTIMIDAD

La intimidad es para todos

Aunque es algo normal sentirse sensible respecto a como una ostomía puede cambiar su cuerpo, los encuentros íntimos satisfactorios pueden seguir formando parte de usted y de su vida.

Su ostomía no debería pararle a la hora de mantener una vida sexual activa y de disfrutar de la intimidad con su pareja.



Las abejas lo hacen,
los pájaros lo hacen,
y las personas con
una ostomía pueden
hacerlo.

En esta guía,
vamos a compartir
consejos esenciales y
recomendaciones para
ayudarle a disfrutar de su
sexualidad plena y de la
intimidad con su pareja.

OSTOMIA E
INTIMIDAD

¿Cuál es el significado de intimidad?

Preocupaciones comunes relacionadas con la intimidad

La intimidad se basa en la confianza.

Cuanto más comparte sobre su ostomía, como se siente, y lo que necesita, más fuerte será el vínculo entre usted y su pareja. Recuerde, la intimidad y la sexualidad después de una cirugía de ostomía debería verse como una experiencia positiva no solo para usted, también para su pareja.

La comunicación por parte de los dos es clave para disminuir miedos y ansiedades en torno a la intimidad después de una cirugía de ostomía. Con tiempo y amor, pueden disfrutar mutuamente satisfaciendo sus necesidades sexuales.

Como parte del proceso, es importante que se tome su tiempo después de la cirugía para aceptar los cambios que ha experimentado su cuerpo, haga caso a sus emociones y comparta sus sentimientos con su pareja.

Puede que esté preocupado por dañar su estoma de alguna manera. Permítanos tranquilizarle, las relaciones sexuales no deberían dañar su estoma o a usted. Dado que no hay terminaciones nerviosas en su estoma, no le transmitirá dolor o ninguna otra sensación. Ocasionalmente podría sangrar ligeramente si se irritase, pero un simple cambio de posición podrá evitar cualquier problema.



Cuando esté preparado para disfrutar de una relación íntima de nuevo, tenga confianza, sé aventurero y entusiásmese. Porque como su primera vez, es todo nuevo.



OSTOMIA E
INTIMIDAD

Si no está preparado, no se meta prisa.

Para muchas personas, la intimidad es lo primero que les viene a la cabeza después de una cirugía, mientras que para otros es lo último en lo que piensan.

Está bien - cada persona es distinta, y lo principal es que pueda disfrutar de su sexualidad de nuevo cuando se sienta preparado.

No hay prisa. Tomar un enfoque gradual para retomar su intimidad y no establecer expectativas iniciales demasiado altas puede ayudarle a sentirse más cómodo y seguro.



Si está luchando con el tema de su físico, puede que le lleve algo de tiempo aceptar su ostomía y sentirse cómodo estando desnudo delante de alguien.

Hablemos de sexualidad...

La comunicación es clave cuando se trata de restablecer sus relaciones sexuales, tanto si está casado, o está en una nueva relación o simplemente está soltero y buscando pareja.

Establezca tiempo para hablar. Si tiene oportunidad antes de la cirugía, podría ser un buen momento para empezar a hablar sobre intimidad con su pareja. Hágale entender sus preocupaciones iniciales y pídale que comparta las suyas también.

Comparta sus experiencias abierta y honestamente. Ha tenido que pasar por mucho debido a su condición, a la cirugía y a la recuperación, por lo tanto es importante que hable de sus sentimientos y no se contenga. Asegurarse de que su pareja y usted se comunican abiertamente es clave para reducir las inquietudes que puedan tener.

No meta demasiada presión ni a su pareja ni a usted mismo. No hay necesidad de establecer plazos ni expectativas poco realistas. Un beso y un abrazo en la cama es un buen sitio para empezar a establecer la intimidad de nuevo después de la cirugía. Escuche a su cuerpo y tomáse las cosas con calma.

Hágalo real. Los estomas pueden hacer ruidos, puede pensar que huele mal, pero cosas así pueden ocurrirle a todo el mundo, ostomizado o no. Su pareja está con usted y para usted, no por si es una persona ostomizada o no.

Cosas sobre las que hablar

Miedos e inquietudes (olor, fugas, auto conciencia, preocupación por no hacerlo bien)

Los efectos físicos de la cirugía, por ejemplo disfunción eréctil, dolor.

Cualquier otra emoción o sentimiento que pueda experimentar relacionados con el hecho de volver a disfrutar de su intimidad.

Qué actividades sexuales le gustaría y cuales no le gustaría practicar (diferentes posiciones que pueden ayudar, posiciones para reducir cualquier incomodidad)

Cómo deberá prepararse antes de mantener relaciones sexuales, por ejemplo vaciar la bolsa, doblar la bolsa.



Si algo le preocupa, hable con su pareja inmediatamente - no vale la pena dejar que las cosas empeoren. Ambos tienen un rol en la relación y la honestidad es el mejor remedio.

EL CONSEJO DE GLEN



GLEN
VIVE CON UNA ILEOSTOMÍA

OSTOMÍA E
INTIMIDAD

Estar soltero y buscar pareja



Tener que decirle a alguien que tienes una ostomía puede ser bastante duro, pero si además es alguien por quién se siente atraído, puede resultar aún más difícil.

- Encuentre el momento indicado para hablar a su posible pareja sobre su ostomía.
- No se sienta obligado a hablar de ello en la primera cita. Puede compartir su experiencia como ostomizado cuando se sienta preparado, pero generalmente hacerlo temprano es mejor que esperar a que sea muy tarde.
- Hable sobre la cirugía a la que se ha sometido y como le ha afectado. Dé una oportunidad para que le hagan preguntas sobre ello.
- Algunas relaciones simplemente no funcionan - tanto si es una persona ostomizada como si no lo es.

“

Si le cuenta a alguien que se ha sometido a una ostomía y éste pierde el interés, claramente no era la persona adecuada para usted.

RACHEL
VIVE CON UNA ILEOSTOMÍA
DESDE 2016



La persona adecuada para usted está ahí fuera.

OSTOMÍA E
INTIMIDAD

Incomodidades para hombres y mujeres



Las inquietudes más comunes de hombres y mujeres después de una cirugía de ostomía es la presión de sentir que tienen que retomar sus relaciones íntimas al instante, y el miedo de decepcionar a su pareja. Incluir a su pareja y asegurarse de que ambos están involucrados en esto puede favorecer su acercamiento.

Inquietudes para mujeres

La sequedad vaginal puede solucionarse usando productos que lubriquen, que están disponibles en muchas tiendas. Los lubricantes pueden ayudar también a evitar el dolor ya que reducirá la fricción contra el tejido cicatricial a causa de su cirugía. Puede también preguntar a su médico sobre otras opciones posibles para tratar la sequedad vaginal.

Si usa la píldora, puede que necesite cambiar de anticonceptivo, en concreto si tiene una ileostomía. Los anticonceptivos orales pueden no absorberse generalmente con un intestino pequeño más corto. Hable con su médico o estomaterapeuta sobre el mejor método anticonceptivo para usted.

Inquietudes para hombres

La disfunción eréctil - Algunos hombres puede que experimenten síntomas de disfunción eréctil (por ejemplo, lograr/mantener una erección o la inhabilidad para eyacular) la primera vez que intiman después de su cirugía.

Si usted experimenta cualquier tipo de disfunción eréctil, puede que sea a corto plazo, dependiendo del tipo de cirugía al que haya sido sometido. De nuevo, la comunicación con su pareja puede ayudar a disminuir sus inquietudes sobre este problema. Puede contactar con su médico o estomaterapeuta que le ayudará y proporcionará consejos sobre ello.

Es importante además que comparta sus emociones con su pareja para ayudar a disminuir cualquier preocupación que pueda tener. Si su cirugía está planeada, su equipo médico le informará sobre cualquier posible problema eréctil antes de su operación.

¿SABÍA QUE...?

Fortalecer los músculos del suelo pélvico puede ayudar realmente a que disfrute más de sus relaciones sexuales. Nuestro programa de recuperación Me+ Recovery le ofrece una serie de movimientos de recuperación que le ayudarán a reconectar con su musculatura después de su cirugía.



OSTOMÍA E
INTIMIDAD

Embarazo con una ostomía

Muchas mujeres ostomizadas se preocupan porque el embarazo sea un problema después de la cirugía, pero la verdad es que en la mayoría de los casos, no debería suponer ningún problema. Muchas mujeres son capaces de disfrutar de un embarazo típico igual al de cualquier mujer.

Algunos aspectos clave que recordar sobre el embarazo:

Fertilidad

Estar ostomizada en si no debería afectar a su fertilidad (sin embargo, podría afectarle la condición que le llevó a ser ostomizada). Hable con su médico o estomaterapeuta si se plantea intentar quedarse embarazada.

Dieta

Generalmente, los consejos nutricionales si está embarazada y tiene una ostomía son los mismos que los que recibiría una mujer no ostomizada. Mantener una dieta saludable durante el embarazo es importante para cualquiera, esté ostomizada o no.

No hay necesidad de comer para dos durante el embarazo, pero se recomienda incrementar la cantidad de ingesta de según qué alimentos como las proteínas. Siempre haga caso a la información proporcionada por su médico o estomaterapeuta. Si existe algún alimento en particular que sabe que no debía tomar antes del embarazo, entonces debería evitar tomarlo también si está embarazada.

Hidratación

Este es un aspecto clave durante el embarazo para ayudar a evitar infecciones renales. Se recomiendan soluciones rehidratantes como el Pedialyte.

Cambios corporales

Durante el embarazo, puede notar que su estoma sobresale más de lo normal. Intente no alarmarse - debería volver a su estado normal después del embarazo.

Necesitará asegurarse de medir su estoma más a menudo durante el embarazo. A lo mejor necesitará cambiar su sistema de bolsa ya que su abdomen va a cambiar de forma y medida.

Su estoma volverá a su estado usual unas 4 semanas después del embarazo aproximadamente.

Parto

El método preferido de parto será el vaginal, incluso si le han eliminado el recto. Muchos médicos quieren evitar el parto por cesárea debido a la cicatriz que se habrá formado a partir de su ostomía.

La mayoría de mujeres están dispuestas a disfrutar del parto y la maternidad después de la cirugía de ostomía. Sin embargo, si hay algo que le preocupa o tiene preguntas sobre ello, contacte con su médico o estomaterapeuta.



Orientación sexual

Sea cual sea su género y orientación sexual, existen muchas formas distintas de expresar y disfrutar de los momentos íntimos, incluyendo darse la mano, abrazarse, besarse, acariciarse y mucho más.

Para hombres y mujeres homosexuales, tener una ostomía no debería suponer ningún problema adicional al de una persona heterosexual, solo puede ser el caso de expresar su intimidad de distintas maneras.

Si antes de su cirugía, sus relaciones sexuales eran rectales, la eliminación del recto puede causar estrés. Es por eso que es importante hablar con su cirujano sobre sus preocupaciones e inquietudes antes de la cirugía ya que puede existir la posibilidad de mantener su recto intacto.



Alerta

El estoma no debería usarse en ningún momento para momentos íntimos de penetración. Hacerlo podría dañar el estoma y podría llevar a otra cirugía.



Disfrutar de la intimidad cuando está ostomizado



Disfrutar de la intimidad cuando tiene una ostomía, es cualquier cosa menos aburrido! Para proporcionarle algo de inspiración, hemos recopilado algunos consejos y recomendaciones.

- **Póngase en el papel** - siéntase cómodo y seguro. Asegúrese de vaciar su bolsa antes de empezar.
- **Lubricación y estimulación** - después de la cirugía, cuando retome su intimidad se recomienda usar lubricante de buena calidad para disminuir cualquier tipo de incomodidad. Recuerde, la intimidad no tiene porque involucrar penetración. A menudo, puede ayudar utilizar juguetes para devolver la sensibilidad a sus genitales.
- **Cuide lo que come** - tener en cuenta lo que come antes de mantener relaciones íntimas puede ayudar a reducir la producción de gases. Alimentos que pueden desencadenar gases son los alimentos picantes o grasos, judías, chicle y bebidas gaseosas.

Productos de ostomía para favorecer su intimidad

Existen muchos productos disponibles hoy para ayudar a que se sienta cómodo cuando intime con su pareja.

- **Siéntase sexy** - puede cubrir su bolsa con una ropa interior y lencería especialmente diseñada que puede ayudar a la vez a mantener la bolsa en su sitio durante los momentos de intimidad.
- **Diversión bajo las ropa** - Existe mucha variedad de coberturas para estomas disponibles para ayudarle a focalizarse en disfrutar y no pensar en su estoma.
- **El tamaño lo es todo** - cambia su bolsa regular por una más pequeña, más íntima. Puede probar una bolsa cerrada y más pequeña.



Posturas

Pruebe algo nuevo - la posición de perfil (hombre detrás de la mujer "cucharita") suele funcionar bien porque la bolsa recae en su lado de manera que no se sitúa entre su pareja y usted y no recaerá ningún peso sobre su estoma.

Sea creativo - ¡ahora tiene más razones que nunca para probar diferentes posiciones!



OSTOMÍA E
INTIMIDAD

No se sienta extraño



Estaremos aquí para cuando lo necesite. Si tiene cualquier preocupación y necesita alguien con quien hablar, nuestro equipo de estomaterapeutas están solo a una llamada de distancia. Podemos ofrecerle también consejos gratuitos sobre su estilo de vida, apoyo sobre los productos y ayuda con inquietudes clínicas que pueda tener.

InfoTec
(93 602 37 37)
infotec@convatec.com