



# Jak hovořit o spokojenosti v sexuálním životě a intimitě po operaci stomie

Začněme o tom mluvit

**!!! UPOZORNĚNÍ !!!**

Produkty zmíněné v tomto letáku  
patří mezi zdravotnické prostředky,  
čtěte pozorně příbalový leták.

**REKLAMNÍ SDĚLENÍ**



# Spokojenost v sexuálním životě není jen o sexu

Po vyšití stomie přirozeně prožíváme to, jakým způsobem změnila naše tělo, a jaký dopad bude mít na intimitu a náš sexuální život.

Spokojenost v sexuálním životě je důležitou součástí života každého člověka. Bez ohledu na to, zda se nachází v trvalém vztahu, partnera hledá, není sexuálně aktivní nebo je po rozchodu<sup>2</sup>. Týká se to mnoha oblastí včetně vnímání sebe sama, sebevědomí, sexuální funkčnosti, reprodukčního zdraví, citové a tělesné spokojenosti, a může mít dopad na fyzické i mentální zdraví<sup>1,2</sup>.

Nemusíte se vzdávat sexuálních a intimních zážitků, které jsou příjemné, uspokojující a zábavné, jen proto, že jste prodělali operaci končící stomií. A ať patříte vztahem, věkem, pohlavím a sexualitou do jakékoli kategorie, vězte, že začít hovořit na téma sexuální spokojenosti je stejně důležité jako mluvit o způsobu stravování, cvičení, o problémech s pokožkou nebo čemkoli, co se týká života se stomií.



# Přemýšlejte o spokojenosti ve vašem vlastním sexuálním životě

Každý z nás je jiný a bude pro nás samozřejmě jiná i naše vlastní cesta se stomií.

Někteří lidé věnují veškerou fyzickou a emocionální energii své nové diagnóze a probíhající léčbě. A ti, kteří žijí se svým onemocněním již delší dobu, opravdu pocítují, že je operace navrátila do života.

Prioritou zdravotníků je péče o váš zdravotní stav a funkční aspekty péče o stomii. Je tedy možné, že přehlednou širší spojitosti, které mají vliv na vaši duševní a sexuální spokojenost. Proto byste se neměli bát nadhodit toto téma sami.

At' už se nacházíte na své cestě v jakémkoliv bodě, vaše sexuální pohoda je důležitou součástí toho, kým jste, a my doufáme, že vám informace zde obsažené pomohou začít konverzaci s partnerem, přáteli a zdravotními odborníky, kteří o vás pečují.

- Klinické studie zkoumaly účinky stomie na psychosociální otázky, včetně spokojenosti v sexuálním životě. Lidé čerstvě po operaci stomie začali své tělo vnímat jinak, což může ústít ve změny sexuální pohody a libida. Lidé pocítovali obavy z toho, co si o tělesných změnách pomyslí jejich partner, zatímco jiní se po operaci cítili nežádoucí<sup>1</sup>.
- Odhadem 75 % zdravotníků se necítí na to, aby se svými pacienty na toto téma hovořili, a to i přesto, že si uvědomují, že je to důležité<sup>4</sup>.

75 %

Odhadem 75 % zdravotníků se necítí na to, aby na toto téma hovořili se svými pacienty.

1. Ayaz-Alkaya S. Přehled psychosociálních problémů u osob se stomií: Přehled literatury. Int Wound J. 2019 Feb;16(1):243-249. doi: 10.1111/iwj.13018. Epub 2018 Nov 4. PMID: 30392194; PMCID: PMC7948730. 2. Wuletaw Chane Zewude, Tilahun Derese, Yisihak Suga, Berhanetsehay Teklewold: Kvalita života u pacientů se stomií. Ethiop J Health Sci. 2021;31(5):993. doi:http://dx.doi.org/10.4314/ejhs.v31i5.11 3. Silva, G. M., Hull, T., Roberts, P. L., Ruiz, D. E., Wexner, S. D., Weiss, E. G., ... Sands, D. (2008). Vliv kolorektální chirurgie na sexuální funkci žen, vnímání vlastního těla, sebevědomí a celkový zdravotní stav: Prospektivní studie. Annals of Surgery, 248(2), 266-272. doi:10.1097/4.McGrath, M., Low, M. A., Power, E., McCluskey, A., & Lever, S. (2021). Pohled na sexualitu mezi lidmi žijícími s chronickou chorobou nebo postižením: Systematický přehled znalostí, postojů a praxe zdravotnických pracovníků pomocí smíšených metod. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 102(5), 999-1010. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.09.379 sla.0b013e3181820cf4

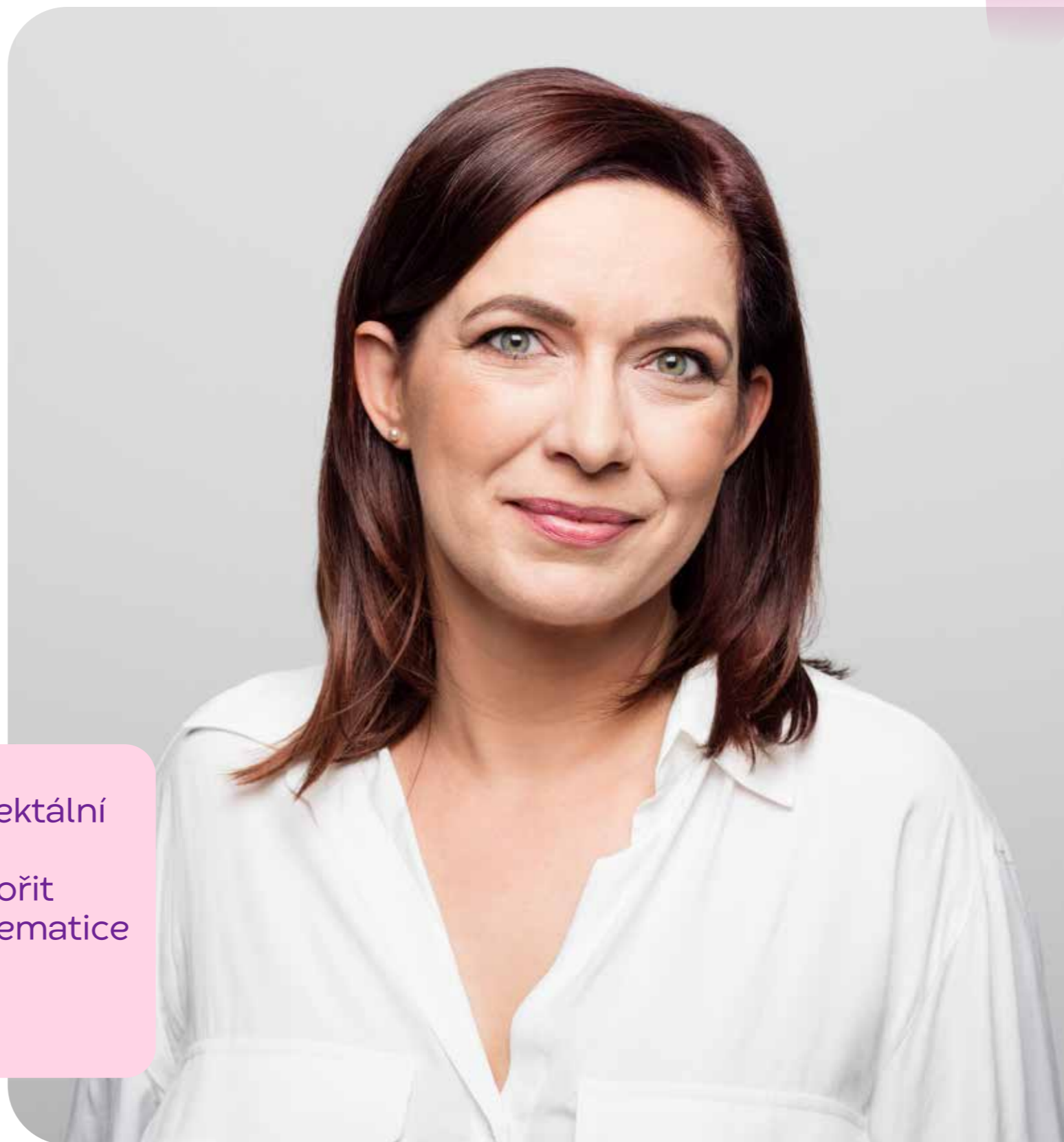
# Nebojte se zeptat na spokojenost v sexuálním životě

Pokud chcete probrat svou sexuální spokojenost se stomickou sestrou nebo lékařem, tak se nestyd'te. Budou tomuto tématu otevřeni a uvítají, že jste s tím začali.

- V jiné studii většina pacientů (78,1 %) uvedla, že před operací stomie byli sexuálně aktivní. Pouze 34 % z nich pokračovalo v sexuální aktivitě i po operaci<sup>2</sup>.
- Studie o kolorektální chirurgii zjistila, že na otázku, týkající se důležitosti diskuse o sexuálních otázkách, více než 80 % žen uvedlo, že je to velmi nebo docela důležité. Téměř všechny účastnice uvedly nedostatek informovanosti, pocity trapnosti nebo nevhodnosti jako překážky, které jim brání o sexualitě mluvit<sup>3</sup>.



Ve studii o kolorektální chirurgii uvedlo 80 % žen, že hovořit o sexuální problematice je velmi nebo docela důležité.





## Co vlastně znamená slovo intimita?

Když se zamyslíte nad slovem intimita, asi se vám vybaví fyzická a sexuální blízkost. Dalším druhem intimity je ale citová blízkost, která nezahrnuje sex ani dotyk, ale je právě tím, co nás s partnerem spojuje na hlubší úrovni.

Citová intimita nám pomáhá sdílet pocity a vyjádřit důvěru a porozumění, což nám pomůže cítit se v této oblasti komfortně a bezpečně.

Vaše otevřenost, co se týče stomie, a vyjadřování vašich pocitů a obav z toho, jak stomie partnera zasáhne, může ve vztahu vést k ještě větší blízkosti. Vzájemná komunikace je klíčem k snížení obav a strachu, které ve vás operace ohledně intimity vzbuzuje.

Je důležité dopřát organizmu dostatek času na zotavení. Dotyk vaší stomii neublíží. Stomie nervová zakončení nemá, což znamená, že nic necítíte. Pouze pokud je podrážděná, může trochu krváčet a bude nutné upravit polohu. Jakmile se budete cítit na to vrátit se k sexu s partnerem nebo začít nový vztah, není nic, co by vás mělo zastavit.

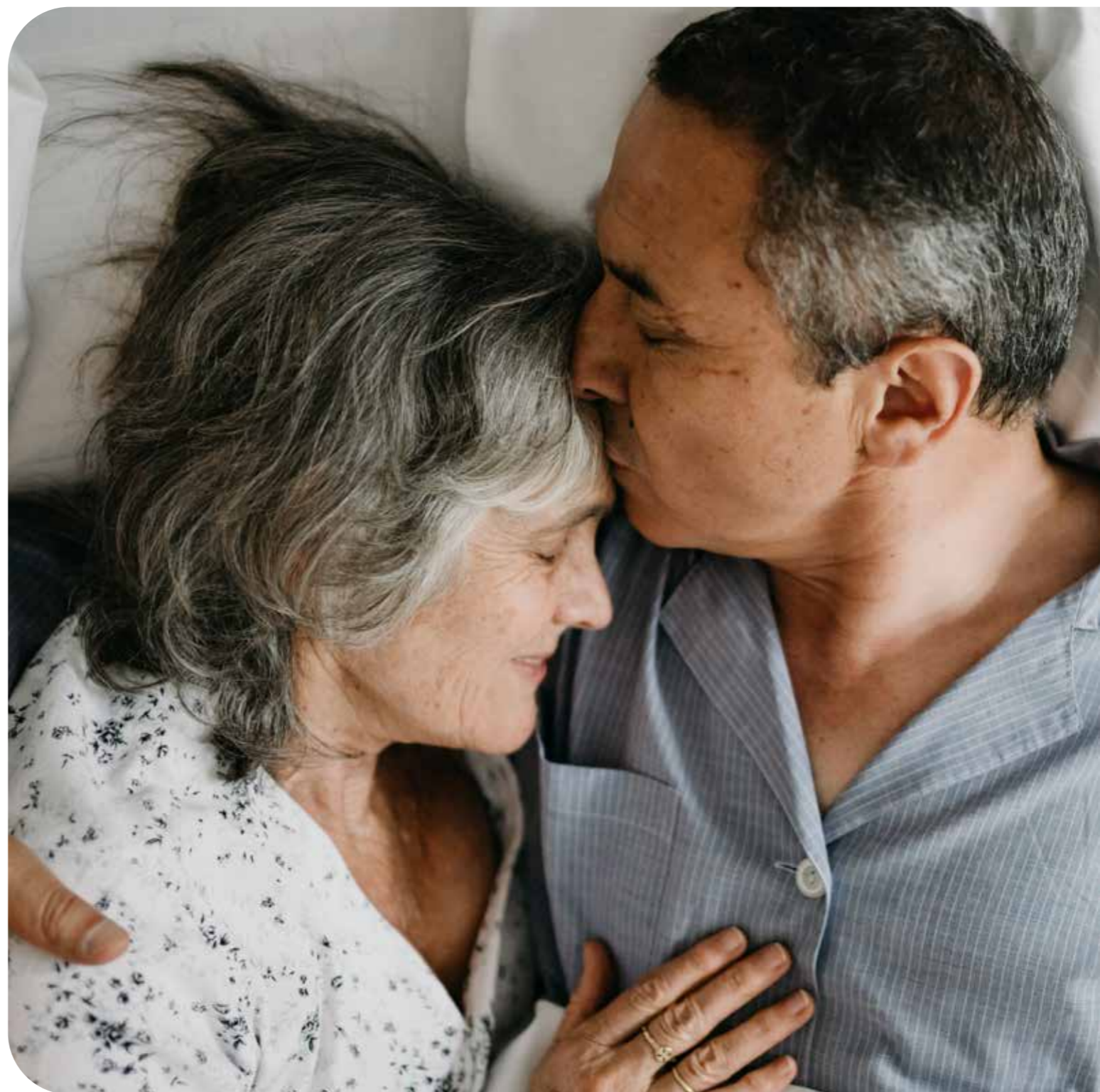
# Není kam spěchat

Intimita bude pro někoho tím nejdůležitějším, k čemu se budete chtít po operaci vrátit, zatímco pro někoho jiného to bude to poslední, na co pomyslí.

At' už to máte jakkoli, je to v pořádku. Každý člověk je jiný. Takže jděte svým tempem a o sexuální intimitě můžete přemýšlet, až na ni budete připraveni.

Máte-li partnera, třeba si s ním můžete promluvit o vašich pocitech, protože se možná sám cítí nervózní na toto téma začít mluvit. Do ničeho se vy ani partnera nenutíte - není kam spěchat, nechte tomu volný průběh.

Pokud bojujete s vnímáním sebe sama, vězte, že nejste sami. Mnoho lidí má pocity méněcennosti, co se vzhledu týče a to nejen kvůli stomii. Časem si zvyknete na svoji novou část těla - stomii, která vám kladně změnila život.





## Když jste připraveni...

**Komunikace je klíčem k oživení nebo navázání sexuálního vztahu. Udělejte si čas na rozhovor. A nezáleží při tom na vašem věku, pohlaví či sexuálních preferencích, nebo jestli jste v trvalém nebo novém vztahu.**

**Neodkládejte to** Už před operací je dobré využít příležitost začít s partnerem mluvit o intimních věcech. Řekněte mu, co vás v současnosti tíží a vyzvěte ho, ať se o tom s vámi také pobaví. Možná přijdete na to, že toho máte v tomto ohledu hodně společného.

**Bud'te otevření a upřímní** Hodně jste si toho prošli díky vaší nemoci, operaci a uzdravování, takže teď je na čase to ze sebe shodit. Než to v sobě dusíte a sám se trápíte, je lepší probrat to s partnerem, a tím si hodně ulevit.

**Žádný stres** Nedávejte si lhůty ani nereálná očekávání. Začít budovat blízkost po operaci můžete pomalu, polibkem a objetím. Naslouchejte svému tělu a berte věci krůček po krůčku.

**Zasmějte se společně** Nu dobrá, stomie vydávají zvuky, ale to se může během intimních chvil stát komukoli. A pokud se vám sáček připlete do cesty, můžete se posunout. Neberte sebe ani danou situaci příliš vážně a bavte se.

**Pozor na to, co jíte** Dobré je myslet na to, co před intimní chvilkou sníte. Můžete se vyhnout jídlům, která způsobují

plynatost, mezi něž patří jídla kořeněná a tučná, fazole, žvýkačky a perlivé nápoje.

**Co mít při ruce** Po operaci se doporučuje používat kvalitní lubrikační gel, abyste se vyhnuli nepříjemným pocitům. Intimita samozřejmě neznamená jen pohlavní styk, a k navrácení citlivosti jsou dobré erotické pomůcky.

**Pro informaci** Pokud jste ke styku používali konečník a čeká vás operace k jeho odstranění, je důležité konzultovat s vaším chirurgem možnost jeho ponechání. Do stomie by se nemělo nic vkládat.





# Příprava a produkty k zahánění úzkosti

Poslední, co při intimních chvílích potřebujete, je starat se o svůj sáček. Je ale spousta způsobů, jak se připravit a jedním z nich je sáček si předem vyprázdnit. Existuje také celá škála produktů vyvinutých k tomu, abyste se cítili bezpečně, pohodlně, bezstarostně a připraveni na cokoli.

**Ochranný film Esenta™** - sprej na silikonové bázi zvyšuje přilnavost sáčku a jemným a účinným způsobem pečuje o pokožku a chrání ji.

**Diamonds™ gelující sáčky** Tyto sáčky přeměňují tekutinu na gel, obsahují složku ActiveOne™, která eliminuje odcházející plyny.

**Tvarovatelná technologie™** Funguje jako prevence před podtékáním díky tomu, že pomůcka stomii jemně obejmě a utěsní ji.

**Vyrovňovací pásy Varimate** Jsou šetrné k pokožce, zvětší lepicí plochu pomůcky a díky tomu se budete cítit bezpečněji. Přizpůsobí se pohybům vašeho těla.



Zažádejte si o vzorky pomůcek zdarma. Použijte QR kód na straně 14.





## Co a jak to říci novému partnerovi

Záleží jen na vás, komu o stomii povíte. Pokud vám ale do života vstoupil někdo, s kým byste rádi začali intimní vztah, je pochopitelné, že budete trochu nervózní.

Nemusíte o všem mluvit hned na prvním rande, ale zpravidla platí, že čím dříve, tím lépe. Poznáváte-li se oba navzájem, asi na toto téma narazíte zcela přirozeně během konverzace, protože nemoc, která vás ke stomii dovedla, ovlivnila značným způsobem váš život.

Věřte, že nastane ta správná chvíle povědět vašemu potenciálnímu partnerovi o vaší stomii. Je dost možné, že se vás na pár věcí zeptá, tak jako vaši přátelé a rodina, a že nakonec pochopí, že je to prostě součást vašeho života.

# Problémy, kterými trpí všichni, se stomií i bez ní

Nejběžnější problém, se kterým se u stomiků setkáváme, je pocit, že se musí okamžitě vrátit zpět k intimnímu životu a strach, že partnera zklamou.

Konverzace s partnerem ještě před operací zajistí to, že vaše očekávání budou reálná.

Dva hlavní problémy, které ovlivňují sexuální intimitu, jsou vaginální suchost a erektilní dysfunkce. S těmito problémy se potýkají ženy a muži v kterémkoli věku, ať mají stomii či ne.

## Vaginální suchost

Přibližně 17 % žen ve věku 18-50 let a více než polovina žen po menopauze ve věku nad



51 let pociťuje vaginální suchost. Menopauza, chirurgický zákrok, léčba rakoviny a některé léky, jako jsou antidepresiva a hormonální antikoncepce, mohou rovněž zvyšovat pravděpodobnost výskytu tohoto problému.

Vaginální suchost může způsobovat bolest nebo nepohodlí při pohlavním styku a může být zmírněna použitím lubrikantů. Lubrikační přípravky mohou snížit tření o zjizvenou tkáň způsobenou operací a jsou běžně dostupné v obchodech a online.

Pokud užíváte antikoncepční pilulky, možná budete muset změnit druh antikoncepce, zejména pokud máte ileostomii, protože perorální antikoncepce se při zkráceném tenkém střevě často nevstřebává.

Máte-li jakékoli obavy nebo otázky týkající se vaginální suchosti nebo antikoncepce, obraťte se na svého lékaře nebo stomickou sestru.

## Erektilní dysfunkce

Erektilní dysfunkce, známá také jako impotence, je neschopnost dosáhnout nebo udržet erekci nebo ejakulovat, a je to velmi častý stav. Odhaduje se, že během života postihne polovinu všech mužů ve věku 40 až 70 let, a mezi její možné příčiny, které mohou být fyzické nebo psychické, patří i chirurgický zákrok.

Pokud pociťujete příznaky erektilní dysfunkce, můžete podniknout řadu kroků, které vám mohou pomoci, například přestat kouřit, zhubnout, pokud máte nadváhu, snížit příjem alkoholu a vypořádat se se stresem nebo úzkostí.

K dispozici je také léčba, kterou vám poskytne lékař, včetně léku Viagra a vakuových pump. Nemějte pocit, že jste na to sami, a nestyd'te se za to. O erektilní dysfunkci si můžete promluvit se svou stomickou sestrou nebo s lékařem - ti vám budou schopni poradit, nebo vás odkážou na kliniku sexuálního zdraví či terapii.

# Těhotenství a stomie

Mnoho žen se stomií se obává, že těhotenství bude po operaci problémem, ale v naprosté většině případů by tomu tak být nemělo a většina žen si užívá normálního těhotenství.

## Plodnost

Stomie by neměla mít vliv na plodnost, ale může ji ovlivnit nemoc, která vás k ní dovedla. Pokud hodláte otěhotnět, konzultujte to s vaší stomickou sestrou nebo lékařem.

## Strava

Obecně jsou pokyny ke stravování při těhotenství stejné jako pro ženy bez stomie. Hlavní je zdravě se stravovat po celý průběh těhotenství.

Vyhnete se konkrétním potravinám, které vám již před těhotenstvím nedělaly dobře. Není nutné během těhotenství jíst za dva, ale navýšení příjmu bílkovin se doporučuje. U stomiků není vzácný nedostatek vitaminů a minerálů, a proto je dobré nechat si udělat krevní test a/nebo brát doplňky.

O těhotenství se stomií hovořte se svou stomickou sestrou nebo lékařem a vždy se řiďte jejich radou, která může zahrnovat návštěvu dietologa.

## Hydratace

Přísun tekutin je v těhotenství důležitý. Pomůže vám zabránit možné infekci ledvin. Poradte se opět se stomickou sestrou nebo lékařem, jak se postarat o správnou hladinu elektrolytů, zvláště pokud máte ileostomii.

## Tělesné změny

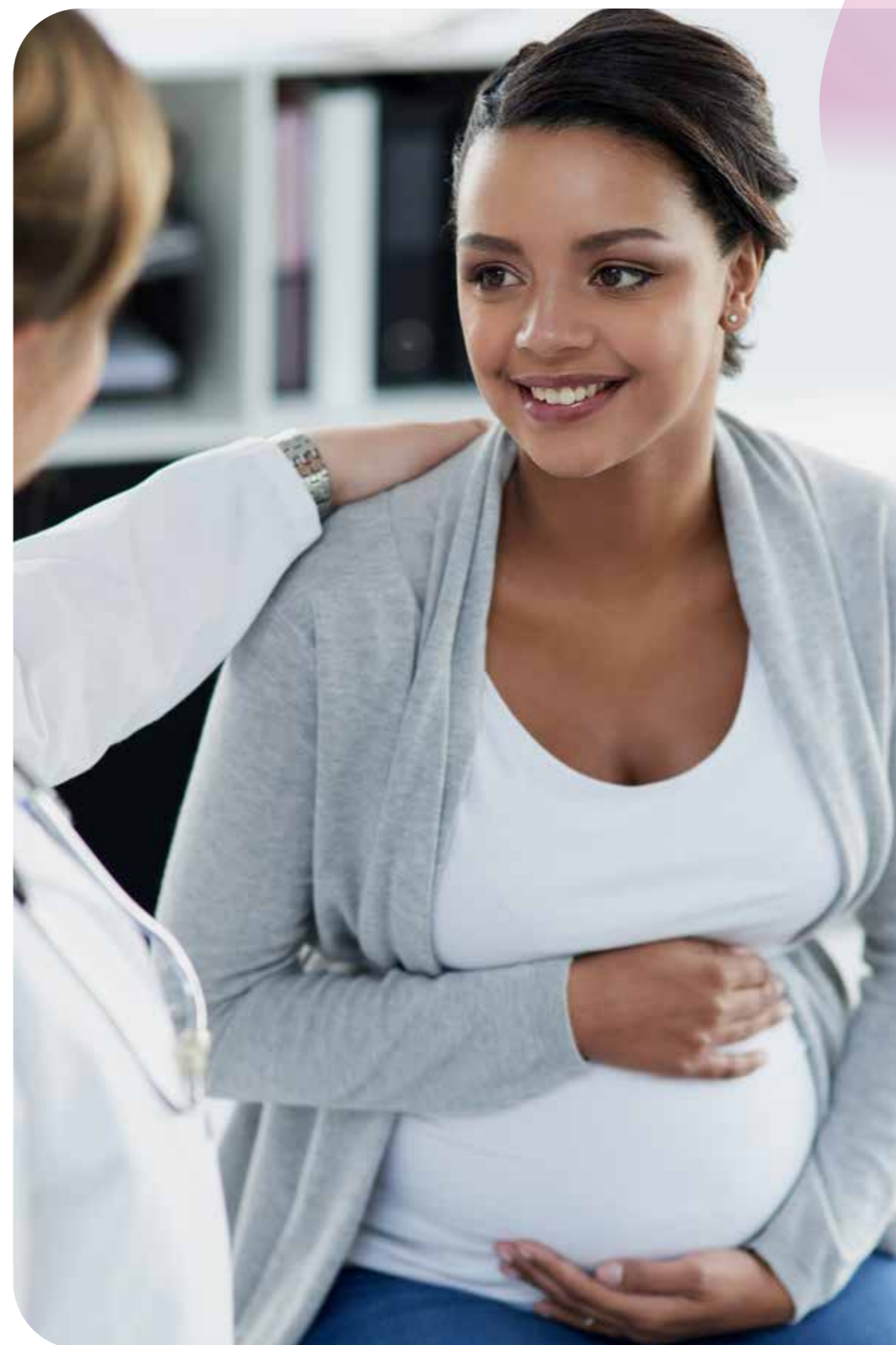
Během těhotenství si můžete všimnout, že vám stomie vyčnívá více než obvykle. Nebojte se - měla by se zase vrátit do původní velikosti. Do té doby budete muset tvaru vaší stomie přizpůsobit velikost své stomické pomůcky.

Stomie se vrátí do původní velikosti zhruba 4 týdny po porodu. Pokud máte jakékoli pochybnosti, obraťte se na svou stomickou sestru nebo lékaře.

## Porod

Preferovaný způsob porodu je vaginální porod, a to i v případě odoperovaného konečníku. Většinou se lékaři chtějí císařskému řezu vyhnout z důvodu následného zjizvení.

Těhotenství si užívejte a bezstarostně se těšte na nový přírůstek do rodiny. Kdyby vás cokoli trápilo, nebo jste měli jakoukoli otázku, neostýchejte se obrátit na svého lékaře, gynekologa nebo stomickou sestru, kteří vás určitě rádi uklidní.





## Proč to nezkusit...

Pokud hledáte způsoby, jak se cítit v intimních chvílích klidněji, v nabídce je celá řada doplňků.

### Spodní prádlo

Speciálně navržené dámské kalhotky a spodní prádlo a pánské slipy mají vnitřní kapsy, do kterých se schová sáček a pevně a přiléhavě se drží u těla.

### Pásy

Stylové látkové návleky na sáček a pásy s kapsou na sáček jsou k dostání v různých barvách, vzorech a materiálech.

### Speciální sáčky

Menší a uzavřené sáčky vám třeba budou v intimních chvílích vyhovovat více než běžné sáčky.

### Řada výrobků

Na trhu je mnoho výrobků určených k tomu, abyste se během intimních chvílí cítili bezpečně. Podrobnosti naleznete na straně 8.

### Polohy

Pokud zjistíte, že se sáček dostává mezi vás a partnera, zkuste polohu za sebou (poloha lžičky). Ta zabrání tomu, aby vám sáček padal na stranu, a zajistí, že na něj nebude působit žádná váha.

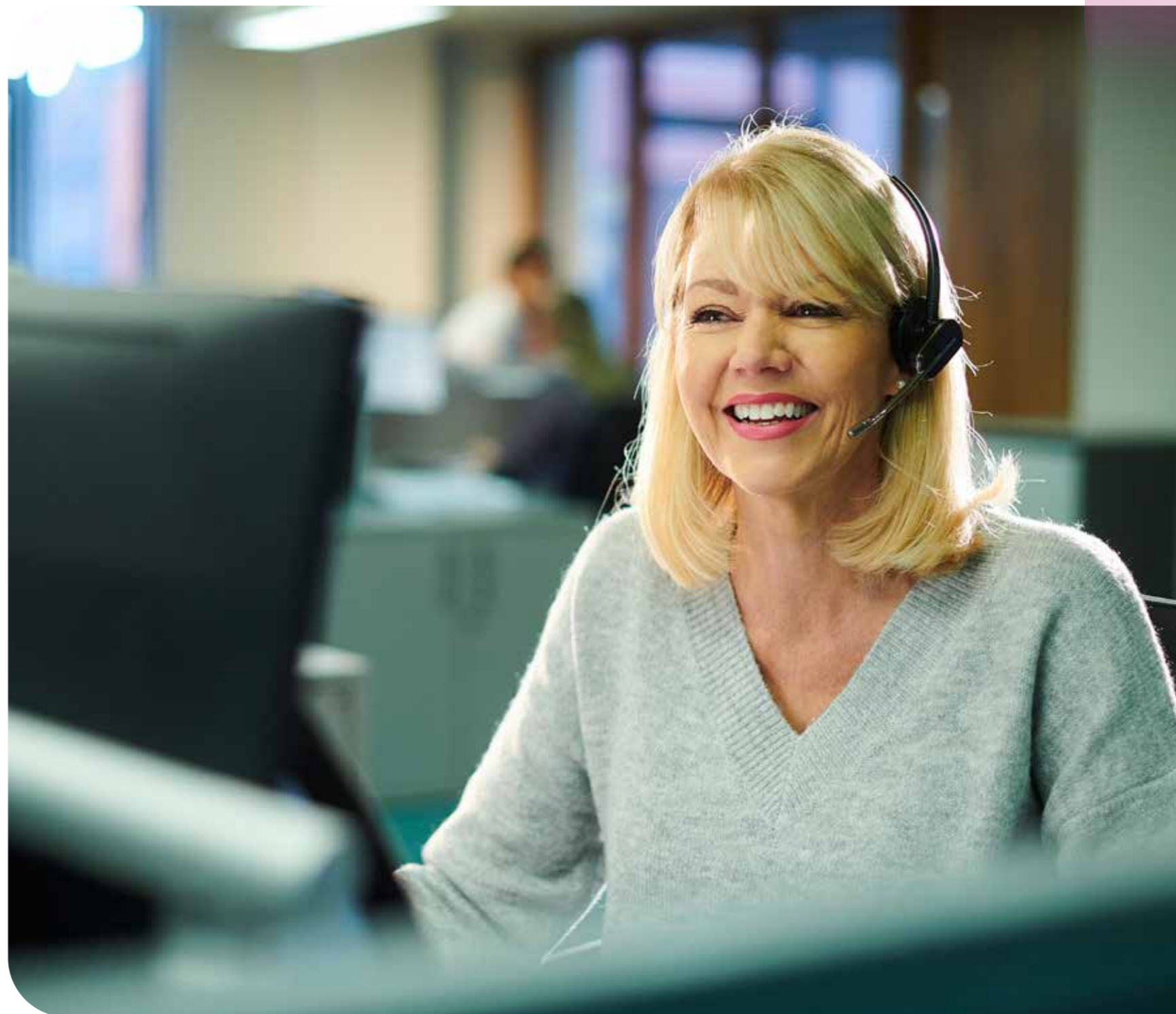


# Chcete si promluvit?

**Jsme tu pro vás v každé etapě na vaší cestě životem se stomií.**

Procházíte těžkým obdobím a potřebujete si promluvit? S námi si můžete povídat o čemkoli, prostě zvedněte telefon a zavolejte nám. Rádi vás uslyšíme a poradíme vám ohledně produktů, zdravotních problémů či změn, které můžete v životě udělat.

**Naše bezplatná Stomalinka®  
800 122 111 je tu pro vás,  
nebo nám napište na  
[zakaznicky.servis@convatec.com](mailto:zakaznicky.servis@convatec.com)**



# Požádejte si o vzorky pomůcek zdarma

Jednoduše nascanujte QR kód a vyplňte žádost, my se vám již ozveme



## **Ochranný film Esenta™**

Ochranný film Esenta™ - sprej na silikonové bázi zvyšuje přilnavost sáčku a jemným a účinným způsobem pečuje o pokožku a chrání ji.



## **Diamonds™ gelující sáčky**

Tyto sáčky přeměňují tekutinu na gel, obsahují složku ActiveOne™, která eliminuje odcházející plyny.



## **Tvarovatelná technologie™**

Funguje jako prevence před podtékáním díky tomu, že pomůcka stomii jemně obejme a utěsní ji.



## **Vyrovnávací pásy Varimate**

Jsou šetrné k pokožce, zvětší lepicí plochu pomůcky a díky tomu se budete cítit bezpečněji. Přizpůsobí se pohybům vašeho těla.