



Jak na sex a intimitu po založení stomie

INTIMNÍ CHVÍLE SE STOMIÍ

Intimita je pro všechny



Ačkoliv je normální, že se po založení stomie cítíte nesví kvůli změnám na vašem těle, intimní chvíle mohou být i nadále součástí vašeho života.

Stomie by neměla být překážkou ve vašem sexuálním životě, ani v intimním vztahu s vaším partnerem.



Dělají to včely.
Dělají to ptáci.
A dělají to
i stomici.

V tomto průvodci s vámi budeme sdílet základní tipy a rady, které vám pomohou užít si sex a intimní chvíle s vaším partnerem.

INTIMNÍ CHVÍLE
SE STOMIÍ

Intimita: Co vlastně znamená?

Otázky týkající se intimity

Intimita je hlavně o důvěře.

Čím víc budete mluvit o stomii, vašich pocitech a potřebách, tím víc bude sílit pouto mezi vámi a vaším partnerem.

Nezapomínejte, že intimita a sex po vyšetí stomie by měly být pozitivní zkušeností pro vás i partnera.

Vzájemná komunikace je klíčem k rozptýlení strachu a úzkosti z intimního vztahu po operaci. Postupem času se s láskou podaří dosáhnout naplňujícího sexuálního vztahu.

Součástí ozdravného procesu je věnovat po operaci nějaký čas tomu, zvyknout si na své nové tělo, pečovat o své emoce a sdílet své pocity s partnerem.

Možná máte obavy, že si stomii nějak poškodíte. Můžeme vás uklidnit - sexuální aktivita by neměla vadit stomii ani vám. U stomie nejsou nervová zakončení, a proto byste ji neměli cítit. Může se stát, že při podráždění lehce zakrvácí, ale to lze jednoduše vyřešit, prostě změňte polohu.



Až se budete opět cítit na intimní vztah, buďte sebevědomí. Je to nový zážitek, jako každé poprvé.



INTIMNÍ CHVÍLE
SE STOMIÍ

Pokud nejste připraveni, nespěchejte

Někoho napadnou otázky týkající se sexu hned po operaci, zatímco pro druhého je to až to poslední.

Každý jsme jiný a hlavní je se do sexuálního života vrátit, až se na to budete cítit.

Není kam spěchat. Třeba budete mít lepší pocit, když na sebe nebudete mít moc velké nároky a budete to brát spíš krok za krokem.



Pokud vás trápí to, jak vypadáte, bude možná chvíli trvat, než si na stomii zvyknete a než se budete moci před někým svléknout.

INTIMNÍ CHVÍLE
SE STOMIÍ



Promluvme si o tom...

Komunikace je hlavním nástrojem k oživení milostného vztahu pro manželské páry, pro nové vztahy i pro ty, kteří partnera teprve hledají.

Udělejte si čas a povídejte si. Pokud to jde, je dobré si s partnerem o intimitě promluvit už před zákrokem. Vyjádřete své obavy a ptejte se na ty jeho / její.

Svěřte se, čím procházíte, otevřeně a upřímně. Zažili jste si toho dost, co se týče vašeho zdravotního stavu před a po operaci. Je proto důležité o svých pocitech mluvit a nedusit je v sobě. Fungující vzájemná komunikace s partnerem je klíčem k rozptýlení obav.

Nevyvíjejte na sebe ani partnera přílišný tlak. Nemusíte vytvářet lhůty nebo nerealistické představy. Intimita po operaci může začít polibkem a pomazlením před spaním. Řiďte se tím, co vám tělo napoví, a do ničeho se nevrhejte.

Budte sami sebou. Stomie dělá zvuky, někdy máte pocit, že je cítit, ale takové věci se dějí všem, nejen stomikům. Partner je s vámi kvůli vám, bez ohledu na to, jestli máte stomii.

O čem budete potřebovat mluvit:

Obavy a stres ze zápachu, podtékání, stydlivost, strach z podprůměrného výkonu.

Fyzické následky operace, např. erektilní dysfunkce, bolest.

Ostatní myšlenky a pocity, které by vám mohly intimitu ovlivňovat.

Jak se před pohlavním stykem připravit, např. vyprázdnit sáček.

Jaké sexuální aktivity byste rádi zkusili nebo naopak vyřadili (pozice, které jsou vhodné a které jsou pohodlné).



Pokud vám něco dělá starosti, svěřte se partnerovi hned. Nevyplatí se to nechat hníť. Jste v tom oba a nejlepší plán je upřímnost.

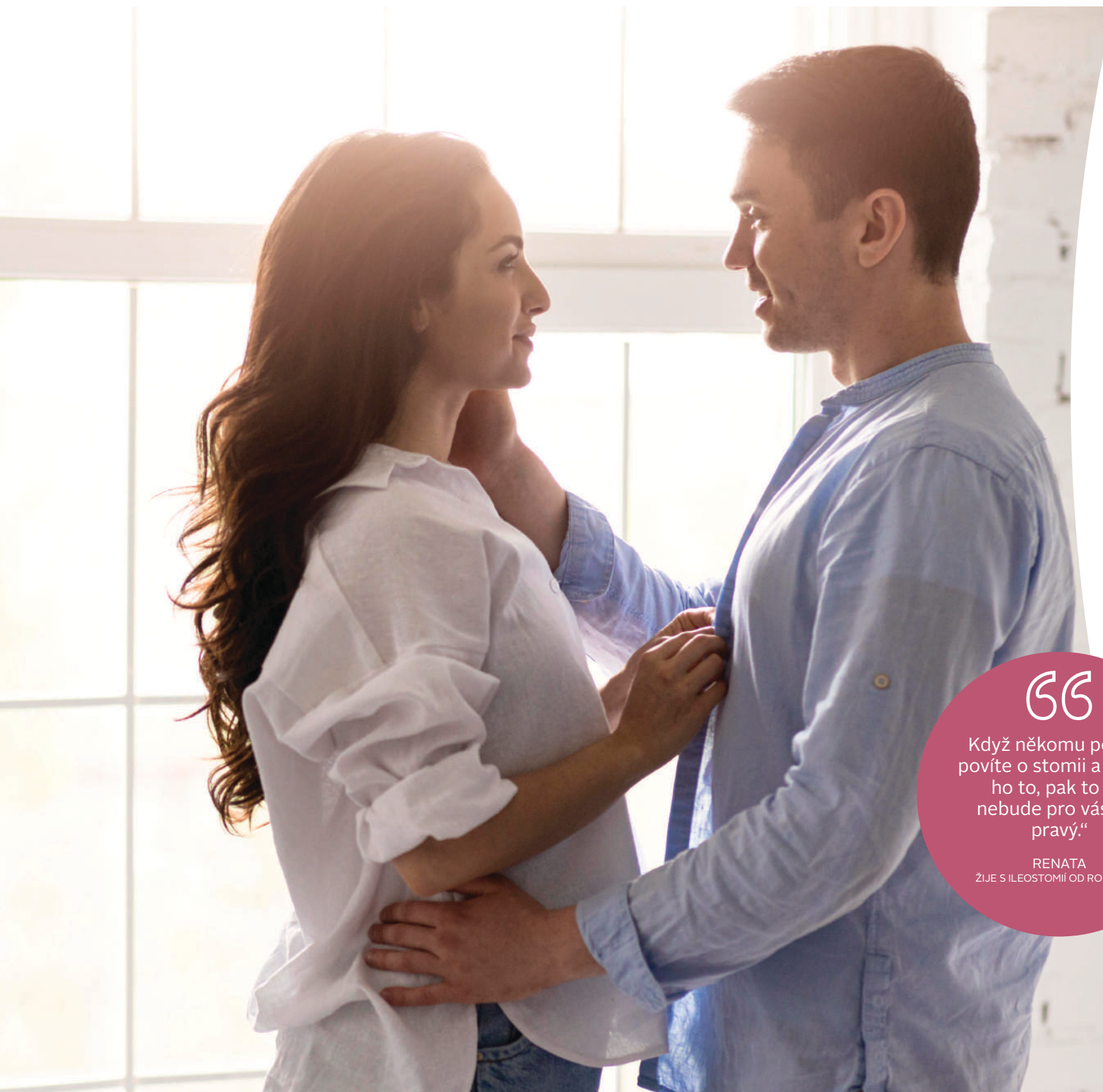
RADA OD LENKY:

LENKA
ŽIJE S ILEOSTOMIÍ



INTIMNÍ CHVÍLE
SE STOMIÍ

Když hledáte partnera



Není snadné o stomii mluvit, zvláště pak, když je to s někým, kdo vás přitahuje.

- Najděte si s potenciálním partnerem chvíli na rozhovor.
- Nemusíte mu to říkat hned na první schůzce. Mluvit o stomii můžete, až se na to budete cítit. Ale dříve je pořád lépe než později.
- Vysvětlete svoji operaci a jaký na vás má dopad. Umožněte mu/jí klást otázky.
- Některé vztahy prostě nevyjdou, se stomií i bez.

Ten pravý/pravá tam na vás někde čeká.

“

Když někomu poprvé povíte o stomii a odradí ho to, pak to asi nebude pro vás ten pravý.“

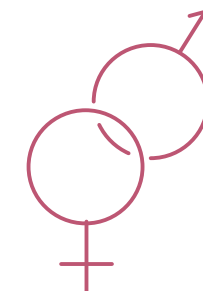
RENATA
ŽIJE S ILEOSTOMIÍ OD ROKU 2016



INTIMNÍ CHVÍLE
SE STOMIÍ

Problémy žen a mužů

Nejčastějším problémem, o kterém slyšíme od žen i mužů po založení stomie, je stres, který doprovází očekávání, že se musí do sexuálního života co nejdříve navrátit, a strach ze zklamání partnera. Včasná komunikace s partnerem vám opravdu může pomoci se sblížit.



Problémy žen

Poševní suchost lze řešit běžně dostupným lubrikačním přípravkem. Lubrikanty pomáhají řešit bolestivost způsobenou třením v oblasti místa operačního zákroku. Poradte se s lékařem o dalších možnostech jak řešit poševní suchost.

Pokud užíváte antikoncepci, je možné, že budete muset změnit její druh, hlavně máte-li ileostomii, protože prášky se ve zkráceném tenkém střevu nevstřebávají. Poradte se s odborným lékařem nebo sestrou o nejlepším způsobu antikoncepce.

Problémy mužů

Erektilní dysfunkce. Někteří muži mohou krátce po operaci trpět příznaky erektilní dysfunkce, jako jsou dosažení a udržení erekce a neschopnost ejakulace.

Erektilní dysfunkce bývá dočasná, v závislosti na typu zákroku. Komunikace s partnerkou nebo partnerem vám může pomoci odbourat stres a obavy. Váš lékař nebo sestra vám jistě rádi v tomto ohledu poradí a ujistí.

Případné problémy v této oblasti se někdy probírají již před vlastní operací.

Věděli jste, že...?

Procvičováním svalů pánevního dna můžete docílit naplňujícího pohlavního styku. Ve cvičebním programu s Radimem v kondici (me+ recovery) najdete řadu cviků na posílení břišních svalů po operaci.

INTIMNÍ CHVÍLE
SE STOMIÍ



Těhotenství se stomií

Ženy se stomií se často obávají, jak to bude s těhotenstvím. V naprosté většině případů prožívají ženy úplně normální těhotenství.



Důležité věci ohledně těhotenství:

Plodnost

Stomie by neměla ovlivnit plodnost (narozdíl možná od samotného onemocnění, které k operaci vedlo). obraťte se na svého lékaře nebo sestru, pokud plánujete otěhotnět.

Strava

Obecně jsou rady týkající se stravování stejné pro ženy bez stomie i s ní. Zdravá a vyvážená strava je v těhotenství důležitá pro každou ženu bez rozdílu.

Nemusíte jíst za dva, ale doporučuje se navýšit spotřebu určitých druhů potravin, například bílkovin. Vždy se řiďte radou svého lékaře nebo sestry. Vyhněte se potravinám, které vám už před těhotenstvím nedělaly dobře.

Příjem tekutin

Během těhotenství pijte dostatek tekutin, abyste se vyhnula zánětu ledvin.

Změna postavy

Během těhotenství se vaše stomie více vyklene. Nic si z toho nedělejte. Opět se vrátí do původní velikosti.

V průběhu těhotenství budete muset častěji stomii měřit a s růstem vašeho břicha přizpůsobit i vaši stomickou pomůcku.

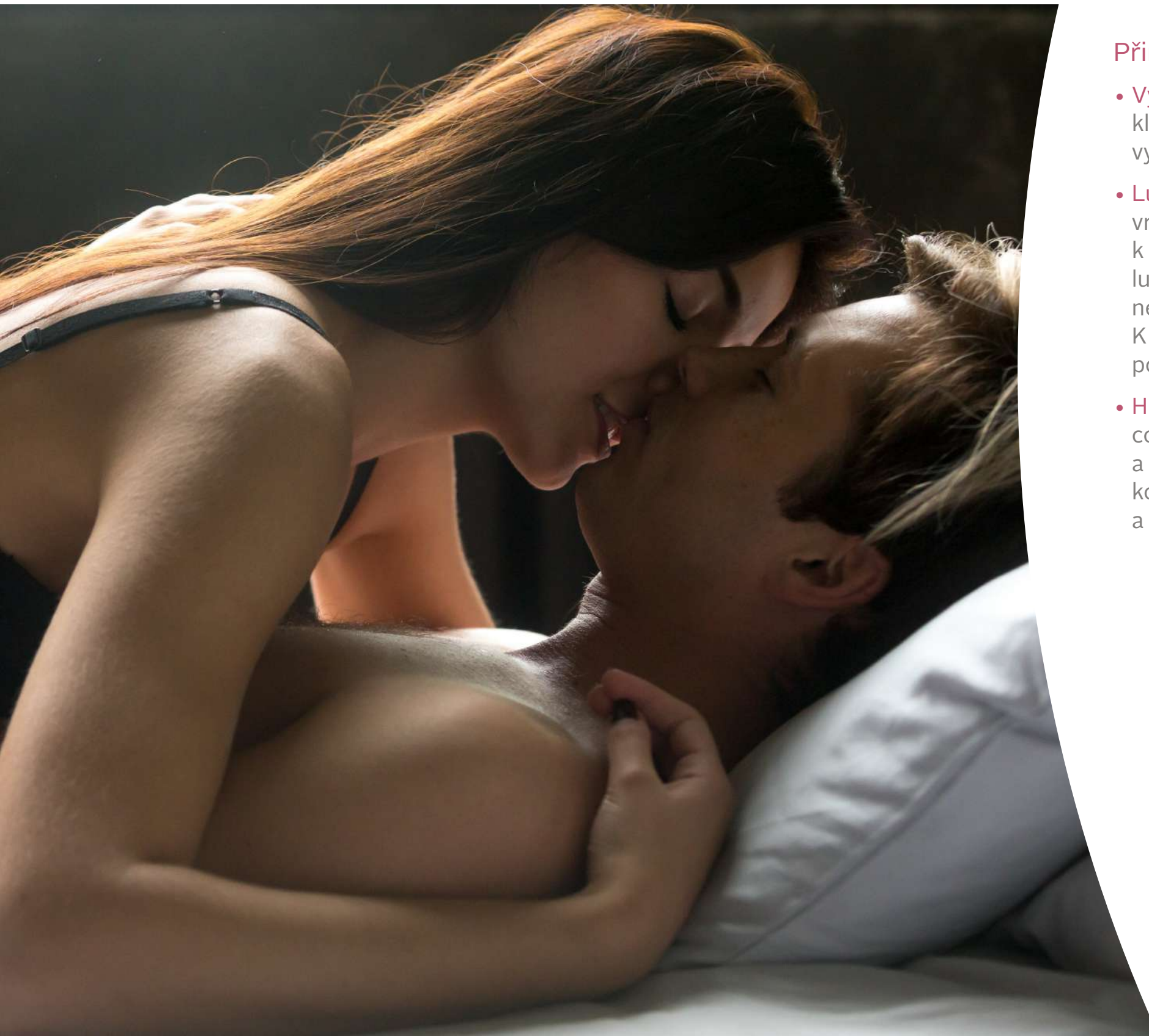
Stomie se navrátí do původního stavu asi 4 týdny po porodu.

Porod

Vždy se doporučuje přirozený porod, a to i v případě odstraněného konečníku. Kvůli zjizvení se většinou lékaři snaží císařskému řezu vyhnout.

Naprostá většina žen se po vyšetí stomie těší normálnímu porodu a mateřství. Pokud vás ale něco trápí nebo máte jakékoliv otázky, promluvte si se svým lékařem či stomasestrou nebo zavolejte na naši bezplatnou StomaLinku® **800 122 111**, kde si můžete popovídat se stomičkou, která též rodila se stomií.

Užívejte si intimní chvíle i se stomií



Přinášíme vám pár tipů pro inspiraci.

- **Vytvořte tu pravou atmosféru** – buďte klidní a uvolněte se. Předem si vyprázdněte sáček.
- **Lubrikace a stimulace** – až se po operaci vrátíte k intimním chvílím, doporučuje se k zajištění pohodlí používat kvalitní lubrikant. Nezapomínejte, že intimita nemusí nutně znamenat pohlavní styk. K obnovení citlivosti pohlavních orgánů pomůže použití erotických pomůcek.
- **Hlídejte si, co jíte** – předem myslete na to, co jíte, abyste snížili plynatost. Mezi jídla a nápoje, která způsobují plynatost, patří kořeněná a tučná jídla, fazole, žvýkačky a perlivé nápoje.

INTIMNÍ CHVÍLE
SE STOMIÍ

Stomické pomůcky pro intimní okamžiky

V dnešní době existuje řada pomůcek, díky nimž se v intimních chvílích budete cítit dobře.

- **Erotika** – v sáček schovejte pod speciální spodní prádlo, které ho udrží na místě.
- **Pod příkrývkou** – existuje řada intimních pásů k překrytí stomické pomůcky. Užívejte si a na stomii zapomeňte.
- **Na velikosti záleží** – vyměňte svůj běžný sáček za menší, diskretnější sáček.



Pozice

Zkuste něco nového - pozice muže na boku za ženou je praktická, protože sáček bude po straně a nedostane se tedy mezi vás a partnera, přičemž na stomii nebude působit váha těla partnera.

Zapojte představivost. Nyní je o důvod víc než kdy dřív k tomu vyzkoušet různé pozice!



INTIMNÍ CHVÍLE
SE STOMIÍ

Nestyďte se



Jsme tu vždy pro vás. S námi si můžete povídat o čemkoli, o všem co vás trápí. Jsme tu, abychom vás vyslechli a v případě potřeby poradili.

Zavolejte nám na bezplatnou StomaLinku® 800 122 111 každý pracovní den od 8 do 16 hodin.