
PORADY I WSKAZÓWKI

A co ze współzyciem?

Dla osób ze stomią i ich partnerów.



Autorzy:

Eleanor Galt

Starszy Psycholog Kliniczny, Zakład Psychologii,
Concord Repatriation General Hospital,
Concord, NSW, Australia

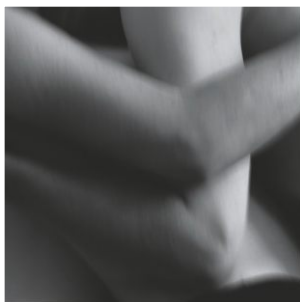
Heather Hill

Dożywotni członek W.C.E.T.
Dożywotni członek A.A.S.T.N.
F.R.C.N.A., F.N.S.W.C.N., Australia

Przekład z języka angielskiego:

dr n. med. Maciej Chwaliński

Klinika Nowotworów Jelita Grubego
Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Warszawie



Podziękowania

Dziękujemy licznym pacjentom, ich rodzinom i przyjaciołom, pielęgniarkom i chirurgom, którzy podzielili się z nami swoimi doświadczeniami.

United Ostomy Association Inc. ze Stanów Zjednoczonych udostępniło nam swoje publikacje. Wydanie tej broszurki było możliwe dzięki wsparciu i zachęcie firmy Dansac A/S, Dania.

Wydawcy polskiej edycji dziękują wszystkim osobom, które przyczyniły się do powstania tej publikacji w Polsce.

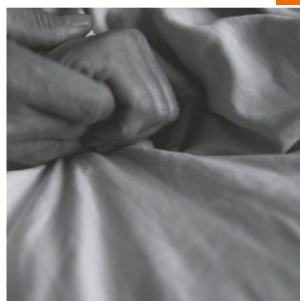
Szczególne podziękowania składamy

Panu Profesorowi Markowi P. Nowackiemu,

Pani Danucie Kruk oraz

Panu Doktorowi Maciejowi Chwalińskiemu

za duży wkład pracy podczas opracowywania tego poradnika.



Spis treści

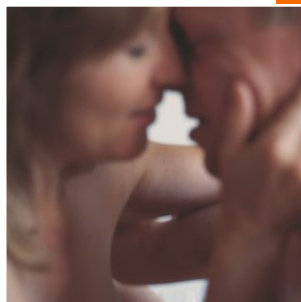
Podziękowania	3
Spis treści	4
Od lekarza	5
Przyjemność płciowa	7
Wizerunek ciała	9
Powrót do zdrowia	11
Złość i lęk	12
Pociąg płciowy	13
Zaakceptowanie życia ze stomią	14
Rozmawianie o seksie i stomii	16
Przygotowanie do stosunku płciowego	17
Humor	18
Partnerstwo	20
Ciąża	21
Wpływ fizyczny	22
Czy mogę zadawać pytania?	24
Przykładowe pytania	26
Notes	27

Od lekarza

Wzrost zachorowalności na nowotwory oraz nieswoiste choroby zapalne jelita grubego i odbytnicy, a także coraz częstsze występowanie zmian popromiennych w jelitach będących skutkiem przebytej radioterapii powodują, iż pomimo niezwykle dynamicznego rozwoju metod chirurgicznych, w tym także technik staplerowych, liczba pacjentów, u których zachodzi konieczność wykonania stomii jelitowych nie ulega zmniejszeniu.

Jednym z podstawowych celów opieki nad chorym ze stomią jest zapewnienie mu dobrej jakości życia. Wiadomość o konieczności wytworzenia stomii jelitowej, która dociera do chorego, wywołuje szok i przerażenie, wręcz niejednokrotnie przewraca dotychczasowy porządek życia. Bardzo często pacjenci nie wyobrażają sobie dalszego prawidłowego funkcjonowania tak w życiu rodzinnym, jak i w społeczeństwie, szczególnie w środowisku pracy. Dlatego tym większą radością napawa fakt dokonania się w ostatnich latach ogromnego przełomu w zakresie standardów postępowania terapeutycznego z chorymi ze stomiami jelitowymi, jak też w jakości opieki stomijnej. Pacjenci coraz częściej wierzą w to, że ze stomią jelitową można normalnie żyć i funkcjonować, powrót do codzienności jest jak najbardziej realny, bez zmuszania się do niepotrzebnych ograniczeń i wyrzeczeń.

Jedną z form pomocy jest dostarczanie pacjentom różnych broszur czy poradników przedstawiających w przystępny sposób wiadomości i wskazówki dotyczące pielęgnacji stomii jelitowych, postępowania w przypadku powikłań skórnych związanych z obecnością stomii, a także zalecenie odpowiednich diet. W wydanych przez firmę Paul Hartmann Polska pomarańczowych książeczkach, znajdziecie Państwo dodatkowo praktyczne porady i wskazówki dotyczące pielęgnacji stomii w przypadku podróżowania, zalecanego ubioru, informacji i porad dotyczących życia seksualnego, jak też ćwiczeń fizycznych i uprawiania sportu. Duży nacisk został położony na omówienie podstawowych zagadnień fizjologicznych dotyczących ileo- i kolostomii, jak też ich pielęgnacji od pierwszych dni po zabiegu operacyjnym. Wychodząc naprzeciw pacjentom u których wyłoniono przetokę w obrębie układu moczowego, wydano osobny poradnik dotyczący różnych aspektów związanych z posiadaniem urostomii.



Zdaję sobie sprawę z tego, iż żadne broszury czy poradniki nie są w stanie udzielić odpowiedzi na wszystkie dręczące chorych pytania, ale głęboko wierze w to, iż wydane poradniki w znacznej mierze pomogą Państwu w rozwiązywaniu podstawowych problemów związanych z posiadaniem tak stonii jelitowych, jak i urostonii. Cykl publikacji obejmuje bowiem osobne książeczki omawiające poszczególne zagadnienia dotyczące ileo-, kolo- oraz urostonii, jak też osobny poradnik dla osób ze stonią i ich partnerów zawierających porady dotyczące współżycia seksualnego, jak najbardziej intymnej sfery życia człowieka.

Ludzkość ma to w sobie, iż stojąc na brzegu rzeczywistości znanej, w której zaspokajane są nasze potrzeby, zadaje sobie pytanie jaki będzie ten drugi brzeg rzeczywistości nowej, niepewnej, którą nagle los nam zsyła. Gorąco polecam Państwu lekturę wydanych poradników, mając głębokie przekonanie, iż dzięki nim życie ze stonią będzie łatwiejsze, a zawarte w nich porady i wskazówki stanowiące swego rodzaju przewodnik uczynią, iż drugi brzeg nowej rzeczywistości okaże się dla Państwa lepiej poznany, bardziej dostępny i pomyślny.

Dr n. med. Radziśław Trzcński
Adiunkt Kliniki Chirurgii Ogólnej i Kolorektalnej
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

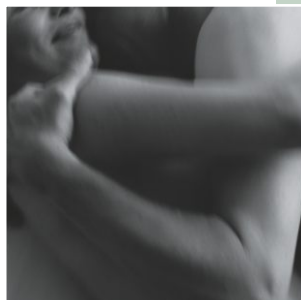
Przyjemność płciowa

Broszura ta ma na celu udzielenie wsparcia osobom ze stomią lub osobom żyjącym z partnerami ze stomią - może być to kolostomia, ileostomia lub urostomia. Zawarte są w niej odpowiedzi na często zadawane pytania dotyczące współżycia płciowego.

Niezależnie od tego czy jesteście osobami młodymi, starszymi, zamężnymi/żonatymi lub samotnymi niezależnie od stopnia aktywności płciowej lub jej braku, wyłonienie stomii stanowi poważną zmianę w Waszym życiu. Dla Was, ale również dla Waszych obecnych lub przyszłych partnerów, zaakceptowanie życia ze stomią jest niesłychanie ważne pod względem jakości życia.

Satysfakcjonujący związek płciowy pomaga nam czuć się dobrze, poprawiając nasze samopoczucie fizyczne i emocjonalne. Jednakże uzyskanie i podtrzymanie dobrego związku płciowego nie zawsze jest łatwe - niezależnie od tego, czy ma się wyłoniłą stomię, czy też nie.

Aspekt życia płciowego jest najprawdopodobniej najbardziej zaniedbywanym składnikiem rehabilitacji po zabiegach chirurgicznych. Jednak w ostatnich latach sytuacja ta zaczyna się zmieniać. Większość osób poddawanych zabiegom wyłonienia stomii obawia się, że nowa sytuacja może zagrażać ich atrakcyjności seksualnej i odebrać im szansę na zadowalające życie płciowe. Lekarze, pielęgniarki i pacjenci często obawiają się rozmów na ten temat. W konsekwencji część pacjentów niepotrzebnie odczuwa stały niepokój, a pytania nadal pozostają bez odpowiedzi. Aktywność płciowa jest jedną ze zwykłych czynności codziennego życia. Powinniście, jako osoby ze stomią, cieszyć się tym tak samo jak przed zabiegiem operacyjnym.



Broszura ta opisuje najczęściej spotykane problemy, z którymi stykają się osoby ze stomią w zakresie aktywności seksualnej i związków międzyludzkich. Podane są również potencjalne sposoby rozwiązywania tych problemów.

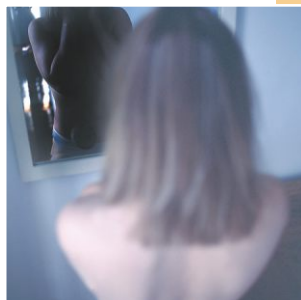
Oferujemy Wam informacje, które mogą być przydatne dla:

- pogodzenia się z samym sobą, swoją sferą doznań płciowych i aktywnością płciową po wyłonieniu stomii;
- dbania o stomię w czasie zbliżeń płciowych, zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn, małżeństw, osób samotnych, osób młodych i starszych, heteroseksualnych i homoseksualnych, z kolostomią, ileostomią czy też urostomią;
- pokonywania problemów we współżyciu występujących u części osób w wyniku schorzenia podstawowego lub zabiegu operacyjnego niezbędnego dla leczenia tegoż schorzenia.

Wizerunek ciała

Wizerunek ciała jest sposobem, w jaki postrzegamy samych siebie - odzwierciedla on uczucia i nasze odniesienia do własnego ciała.

Większość zmian, jakie zachodzą w wizerunku ciała, następuje stopniowo w ciągu dłuższego czasu, tak jak np. w przypadku starzenia się, a zatem zmiany te są łatwo przyswajane w obrazie samych siebie. Jednak zabieg operacyjny, w wyniku którego dochodzi do wyłonienia stomii, oznacza nagłą, zasadniczą zmianę naszego ciała i tego, w jaki sposób je postrzegamy. Nie jest to zmiana pożądana. Nawet, gdy zabieg operacyjny przyniósł kres wielu latom choroby i dolegliwości lub też został przeprowadzony w celu wyleczenia choroby zagrażającej życiu, to nadal jednak oznacza utratę prawidłowej czynności organizmu i przynosi zmianę w postrzeganiu samych siebie. Czas jest niezbędny dla przywyknięcia do tych zmian. Naturalnym jest odczuwanie przygnębienia i żalu do czasu zaakceptowania w pewnym sensie nowego, choć przecież wciąż własnego ciała.



"Moi przyjaciele uważali, że jest to coś przypominającego wąż ogrodniczy."

Byłam tyle razy w szpitalu i miałam tyle zabiegów operacyjnych, że nawet nie potrafię ich zliczyć. Na szczęście my, ludzie, mamy zdolność wypierania rzeczy nieprzyjemnych i potrafimy patrzeć w przyszłość. Z niecierpliwością oczekuję rozpoczęcia mojego szkolenia jako zawodowy terapeuta. Zdecydowałam, że powiem osobom w moim towarzystwie o mojej stomii. Pozbawiłam raz na zawsze moją stomię otoczki tajemnicy. I to jest dokładnie to, czego chciałam.

Rikke, 27 lat



Powrót do zdrowia

Naturalne jest niepokojenie się o stan swojego zdrowia w czasie rekonwalescencji. Jednakże nadmierne zainteresowanie własną osobą będzie niepokoiło Waszego partnera, rodzinę i przyjaciół. Muszą oni wiedzieć, czego się mogą od Was spodziewać, zwłaszcza jeżeli dotyczy to spraw intymnych i pożycia płciowego. Ważne jest również, abyście byli wrażliwi na ich uczucia. Dla pełnego wzajemnego zrozumienia...

W tym czasie odczuwać będziecie szereg uczuć, które mogą ulegać bardzo szybkiej zmianie. Możecie odczuwać potrzebę wsparcia i opieki. Możecie również odczuwać po prostu potrzebę dotykania, całowania i pieszczenia swojego partnera. Możecie także nie mieć ochoty na żadne bliższe kontakty. Proszę opowiedzieć osobom dla Was ważnym o swoich uczuciach. Należy im również powiedzieć, że zaczynacie się czuć lepiej i macie ochotę na przyjaźń, miłość i intymność.

Powrót do domu po zabiegu operacyjnym jest czasem gojenia i powrotu do zdrowia, co może dominować nad przystosowaniem się do nowych warunków życia płciowego. Jednak jest szereg rzeczy, które mogą Wam pomóc w dostosowaniu się do życia płciowego:

- należy dzielić się z partnerem własnymi przemyśleniami i potrzebami;
- należy nadal spać razem; w tym przypadku trzeba powiedzieć partnerowi o najwygodniejszej dla Was pozycji w czasie snu;
- należy pozwolić partnerowi na dotykanie i przytulanie; czuły dotyk może być bardzo pozytywny i zachęcający w czasie powrotu do zdrowia;
- należy pokazać, że docenicie ciepły i pełen miłości związek; poprzez pozostawanie w związku intymnym i otwarte omawianie trudnych zagadnień, często prościej jest Wam i partnerom pogodzić się z życiem ze stomią.

Z drugiej jednak strony, już w szpitalu możecie zacząć myśleć o kontaktach intymnych. Oba zachowania są prawidłowe.

Dotykanie, głaskanie, ciepło i uwaga poświęcana partnerowi są ważne. Wszyscy pragniemy być kochani i doceniani.

Złość i lęk

Po zabiegu operacyjnym normalnym zjawiskiem jest odczuwanie złości, lęku i potrzeby samotności. Jesteście zli, że dotknęła Was choroba i niezbędny był zabieg operacyjny. Wszyscy mamy tendencję do rozładowywania złości na osobach nam najbliższych. Możecie mieć obawy, które są trudne do wyrażenia: lęk przed nieznanym, przed zmianami w funkcjonowaniu organizmu, uczucie utraty czegoś w życiu, atrakcyjności, lęk przed niemożnością powrotu do zachowań płciowych.

Możecie się obawiać bólu, uszkodzenia siebie lub partnera w czasie pierwszego stosunku płciowego. Ponieważ życie płciowe nieuchronnie wiąże się z uczuciami wobec samego siebie, ważną jest umiejętność rozpoznawania uczuć złości i lęku. Równie ważna jest zdolność pozbywania się tych uczuć, gdyż mogą one prowadzić do zniechęcenia i uczucia odrzucenia. W ich wyniku można oddalić się od osób, na których uczuciach Wam najbardziej zależy i którzy najbardziej o Was dbają. Jeżeli macie jakieś wątpliwości lub pytania, ważne jest odbycie rozmowy z chirurgiem lub pielęgniarką stomijną, którzy sami Wam pomogą lub skierują do innej osoby mogącej udzielić pomocy.



Pociąg płciowy

W wyniku zabiegu operacyjnego jesteście zmuszeni do obchodzenia się z własnym ciałem w nowy sposób i do rozmawiania o sprawach, o których nigdy wcześniej nie musieliście rozmawiać. Wasze życie płciowe jest jedną z takich spraw.

Seksualność jest dla Was tak samo naturalna, jak potrzeba jedzenia, przyjemności czy też odpoczynku. Jest to jednak jedna z pierwszych potrzeb, która ulega zmianie w sytuacji bólu, niepokoju, depresji lub żałoby. Choroby, ich leczenie i zabiegi operacyjne często zmniejszają pociąg płciowy. Taki sam efekt może dać ból, depresja, zmęczenie lub "brak nastroju". Po zabiegu operacyjnym, w czasie rekonwalescencji i uczenia się pielęgnacji stomii, możecie dniami, tygodniami, a nawet miesiącami nie odczuwać ochoty na seks. Zatem szalenie istotne jest, abyście byli cierpliwi i uprzejmi dla samych siebie i swoich partnerów. Po odpoczęciu, wygojeniu, i przeminięciu uczucia żalu, popęd płciowy powróci.

Możecie odczuwać uczucie zaszokowania i odrzucania, dopoki nie przywykniecie do obecności stomii, jej funkcjonowania i sposobów zaopatrzenia. Możecie czuć się "odmiennymi" lub trudnymi do zaakceptowania, obawiając się, że stomia wydziela nieprzyjemne zapachy, jest zauważana przez wszystkich lub też, że jesteście mniej atrakcyjni niż przed zabiegiem operacyjnym.

Szereg rzeczy może sprawiać, że współżycie może być trudniejsze w bezpośrednim okresie pooperacyjnym, i tak np.:

- niepokój o wydolność seksualną, atrakcyjność ciała, nieprzyjemne zapachy lub też obawa, że woreczek stomijny odklei się;
- próba stosunku płciowego przed powrotem sił i pewności siebie;
- depresja, która występuje u wielu osób po poważnym zabiegu operacyjnym;
- leki i alkohol.

Niezdolność osiągnięcia wzwodu, ból w czasie stosunku i brak zainteresowania są objawami nierzadko obserwowanymi, lecz zwykle mają przemijający charakter. Doświadczenia mogą być nieprzyjemne i skłonić do sądzenia, że Wasz popęd płciowy i zdolność do podniety zniknęły na zawsze. Ważne jest, abyście razem z partnerem rozumieli to i oboje zachowywali spokój, nie popadali w panikę w przypadku wystąpienia trudności. Pamiętajcie o dobrym nastroju!

Zaakceptowanie życia ze stomią

Może minąć wiele tygodni a nawet miesięcy zanim całkowicie pogodzicie się z faktem wyłonienia stomii. Ważne jest zachowanie szczerości z partnerem i zrozumienie, że akceptacja będzie postępować stopniowo, w różnym czasie u różnych osób.

Stomia często przysparza więcej zakłopotania i stresu osobie, u której została wyłoniona niż jej/jego partnerowi. Nie spieszcie się, spędzajcie dużo czasu z osobami, które Was kochają i dzielcie się z nimi swoimi obawami.



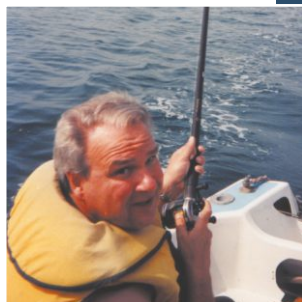
"To jest jak bycie na wakacjach!"

Odpowiednie zaopatrzenie stomijne może całkowicie zmienić jakość życia. Wiem to. Okolica mojej stomii jest koszmarem. Stomia znajduje się w głębi fatdu.

Nowoczesne zaopatrzenie stomijne dało szansę na wygojenie skóry.

Obecnie czuję się o wiele bardziej bezpiecznie. To jest jak bycie na wakacjach! Nie możecie sobie wyobrazić ulgi - o ile lepsze jest moje życie!

David, lat 57



Rozmawianie o seksie i stomii

Większość z nas ma trudności w rozmawianiu o seksie. Jednym z największych błędów jest rozmowa o związku seksualnym bez znajomości własnych potrzeb. Czy macie jasność na temat funkcjonowania seksualnego kobiety i mężczyzny? Co wiązało się z zbiegiem operacyjnym? Proszę pytać!

Czy wiecie, co Was podnieca? Co Wam sprawia przyjemność?

Nie umiemy czytać w myślach. Zadawanie pytań, oczekiwanie od partnera tego, co najbardziej lubicie w seksie może wydawać się samolubne. Jednakże szukanie wzajemnego zrozumienia wcale takie nie jest. Wasze potrzeby seksualne są ważne. Przedstawianie swoich potrzeb w ciepły i zrozumiały sposób świadczy o tym, że dążycie do jak najlepszego związku z partnerem. Naturalnie ważne jest, abyście w ten sam sposób odpowiadali na potrzeby partnerów i zachęcali do mówienia o nich.



Przygotowanie do stosunku płciowego

Możecie zakryć sprzęt stomijny, tak aby worek nie przylegał bezpośrednio do skóry. Zakrycia mogą być wykonane w wielu fasonach i z różnych materiałów, takich jak bawełna czy zmysłowa satyna.

Podczas stosunku niektóre kobiety lubią mieć na sobie małe, seksowne majteczki lub krótką koszulkę nocną: bieliznę z rozcięciem w kroczu można kupić w wielu sklepach.

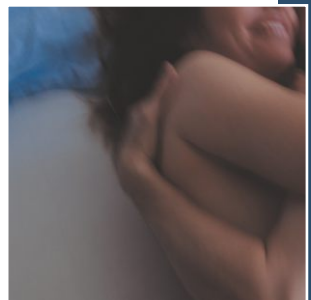
Pamiętajcie także, że "strój adamowy" jest bardzo atrakcyjny!

Zwykle bezpieczniej i wygodniej jest przed stosunkiem opróżnić woreczek stomijny. Przygotujcie się tak jak zwykle: przyćmione światło, romantyczna muzyka lub cokolwiek lubicie.

W czasie stosunku możecie się oboje obawiać zranienia stomii lub oderwania worka stomijnego. Stosunek płciowy nie zagraża stomii i jeżeli woreczek stomijny został odpowiednio założony, to niezależnie od wybranej pozycji nie powinien się oderwać.

Pozwólcie partnerowi dotykać woreczka stomijnego, jeżeli ma na to ochotę. Możecie zdecydować się na wspólny prysznic - jeżeli partner zechce zobaczyć stomię lub jej dotknąć, pozwólcie na to, jak na dotykaniu i patrzeniu na każdą inną część ciała. Nie należy do niczego zmuszać partnera, lecz wyjaśnić, że może to zrobić. Nie odbierajcie obaw partnera jak odrzucenia.

Tak, możecie leżeć na i pod partnerem - nie zrani to stomii. Po prostu cieszcie się chwilą!



Humor

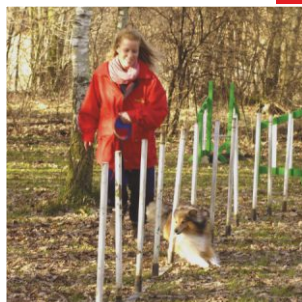
Żartowanie o intymnych sprawach, choć trudne, może uczynić związek o wiele łatwiejszym. Jeżeli wydarzy się coś wywołującego zakłopotanie, zdecydowanie prościej jest się z tym pogodzić, jeżeli potrafimy z tego żartować. Kłopotliwe sytuacje zdarzają się niezależnie od tego, czy ma się stomię czy nie.



"Brak przeszkód do wyścigów z przeszkodami."

Pierwsze dni po zabiegu operacyjnym były chaosem. Popadłam w depresję - nie miałam woli walki - nie mogłam patrzeć w przyszłość. Jednak byłam zdeterminowana do wznowienia w jakiś sposób mojej pasji do psich wyścigów z przeszkodami. Ale nie spodziewałam się, że z moim psem zajmę drugie miejsce w prestiżowych zawodach już cztery miesiące po operacji! Oczywiście życie jest teraz trochę inne. Na przykład seks. Jednak jestem pewna, że jest to jedynie kwestia czasu, zanim poczuję się na tyle swobodnie, że zacznę spotykać się z mężczyznami.

Lene, lat 29



Partnerstwo

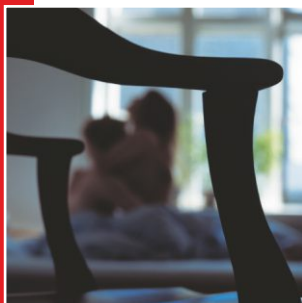
Waszym prawem jest dzielenie się lub nie informacjami na temat własnego ciała. Jeżeli poznacie kogoś, z kim chcielibyście mieć kontakt intymny, sami musicie zdecydować kiedy i ile chcecie powiedzieć na temat zabiegu operacyjnego i stomii.

Ponieważ nie ma czegoś takiego jak dobry lub najlepszy czas na omawianie tego typu spraw, najlepiej pozostawić to własnej ocenie. Jednakże lepiej jest powiedzieć o tym przed pierwszym zbliżeniem. To może sprawić, że będzie Wam łatwiej się zrelaksować. Osoby ze stomią pozostają w związkach, zawierają małżeństwa, mają dzieci i prowadzą normalne życie. Związki osób ze stomią są tak samo trwałe, jak każde inne.

Większość partnerów akceptuje stomię stwierdzając jedynie "I co z tego? To ciebie Kocham", lub "Nie robi mi to różnicy". Należy wyrazić wdzięczność partnerowi za zaakceptowanie stomii w taki sam sposób, w jaki dziękujecie sobie za inne miłe rzeczy. Akceptacja sprawia, że czujecie się dobrze i naturalne jest odpowiedzieć zwykłym ciepłym zachowaniem.

Partner może chcieć omówić szczegóły zabiegu operacyjnego z lekarzami i pielęgniarką stomijną. Tak, jak był Wam potrzebny czas do przyzwyczajenia się do stomii, tak i partner musi mieć czas na zaakceptowanie tego faktu. Jednak każdy z nas przeżył odrzucenie, które nie jest przyjemnym doznaniem i może być niesłychanie bolesne.

Nie wszyscy są dla nas atrakcyjni, ani też my nie jesteśmy atrakcyjni dla wszystkich. Nawet w stabilnym związku uczucia atrakcyjności ulegają zmianie i niektóre ze związków kończą się. Pozytywnym krokiem w dawaniu sobie rady z własnymi uczuciami po odrzuceniu jest przyznanie, że czujemy się rozczarowani, zranieni, smutni, źli lub przygnębieni. Należy wówczas otoczyć się grupą troskliwych przyjaciół i wspomagającej rodziny. Może to złagodzić ból odrzucenia. Prowadzenie własnego życia, pełnego ludzi i obowiązków, które sprawiają przyjemność, przywraca pozytywne uczucia wobec własnego "ja" i obudowuje pewność siebie przed nowym związkiem.



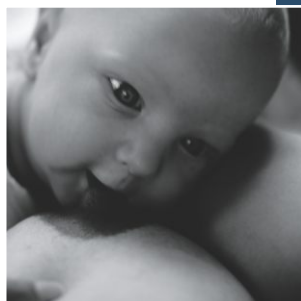
Ciąża

Jeżeli masz stomię i myślisz o dziecku, koniecznie poradź się swojego lekarza, ginekologa lub pielęgniarki stomijnej.

Zwykle nie ma specjalnych przeciwwskazań do urodzenia dziecka. Sam fakt wyłonionej stomii nie uniemożliwia zajścia w ciążę i normalnego porodu. Większość lekarzy zaleca odczekanie przed zajściem w ciążę około 1 - 2 lat od zabiegu operacyjnego, tak aby wszystkie skutki pooperacyjne minęły bezpowrotnie.

Wyłoniona stomia nie zapobiega normalnym etapom ciąży, w tym nudnościom porannym i bólom kręgosłupa. Stomia może nieznacznie obrzęknąć i wystawać nieco więcej w połowie ciąży, lecz zwykle powraca do poprzednich wymiarów po porodzie.

Wpływ środków antykoncepcyjnych może być różny w zależności od zabiegu operacyjnego i rodzaju wyłonionej stomii. Należy omówić zasady antykoncepcji ze swoim chirurgiem, ginekologiem, gastroenterologiem lub pielęgniarką stomijną.





Wpływ fizyczny

Każdy ma tendencję do czucia się słabym po chorobie i zabiegu operacyjnym. Leki, hormony, chemioterapia, radioterapia i stan ogólny mogą wpływać na pożądanie i gotowość do uprawiania seksu.

Niektóre leki przeciwbólowe i przeciwwymiotne mogą obniżyć popęd, ale efekt ten wywołują również objawy, dla których są one stosowane. Ogólne zmęczenie spowodowane przez chorobę, niewygodę związaną z operacją i blizny mogą zmieniać lub zmniejszać Wasze reakcje na bodźce płciowe.

Ponieważ zabiegi operacyjne na jelitach i pęcherzu moczowym wiążą się z usunięciem części lub wszystkich narządów miednicy małej, może mieć to wpływ na funkcje płciowe.

Jeżeli jesteś kobietą i usunięto Ci w czasie zabiegu operacyjnego odbytnicę, to możesz odczuwać odmienne wrażenia w pochwie w czasie stosunku. Może to być ból, wrażliwość pochwy, suchość lub upławy przez szereg miesięcy. Nie należy czuć zakłopotania lub niepokoju. Istnieje szereg sposobów zapobiegania tym objawom. Jednym z nich jest stosowanie wodnego środka nawilżającego.

Innym rozwiązaniem może być zmiana pozycji w czasie stosunku. Jeżeli to nie przynosi poprawy, należy omówić problem z lekarzem lub pielęgniarką stomijną. Czasami stosuje się hormonalną terapię zastępczą w czopkach lub krem z estrogenami.



U niektórych mężczyzn może dojść do problemów ze wzwodem. Ponieważ nerwy są położone blisko siebie, to istnieje prawdopodobieństwo, że nerwy biorące udział w czynnościach płciowych mogą zostać uszkodzone w czasie zabiegu operacyjnego w obrębie miednicy małej obejmującego usunięcie odbytnicy, pęcherza moczowego lub gruczołu krokowego.

Jednakże ktoś kiedyś stwierdził, że seks jest w 95% kwestią psychiki, a dopiero w 5% fizyczności. Należy najpierw zawsze rozważyć czynniki psychologiczne zanim się uzna, że doszło do uszkodzenia w czasie zabiegu.

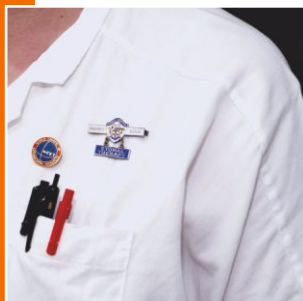
Jeżeli nie dochodzi do wzvodu, lub nie można go utrzymać, proszę zapytać swojego chirurga, gdyż istnieje wiele sposobów udzielenia pomocy. Wasz chirurg będzie w stanie zaproponować szereg możliwości, takich jak: tabletki, zastrzyki lub nawet implanty.

Usunięcie odbytu może stanowić dla Was i partnera problem, który będzie wymagał wielu dostosowań. Stosunek przez stomię może być niebezpieczny, może dochodzić do zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową. Zrozumienie i ciepło między partnerami są absolutnie niezbędne. Jeżeli jest to konieczne, możecie zostać skierowani przez pielęgniarkę stomijną do odpowiedniej osoby na poradę.

Czy mogę zadawać pytania?

Powinniście zadawać wszelkie pytania, niezależnie od tego czy wydają się one Wam istotne czy błahe. Łatwo jest zapomnieć w czasie wizyty u lekarza pytania, które Was nurtowały, a zatem dobrym pomysłem jest je zapisać i wziąć ze sobą listę na wizytę do chirurga lub poradni stomijnej. Przydatne może być również zapisywanie uzyskanych odpowiedzi.

Nie obawiajcie się zadawania pytań! Nigdy nie należy się ich wstydzić. Jeżeli potrzebujecie więcej czasu, umówcie się na kolejną wizytę. Zadawanie pytań jest zawsze lepsze niż niepokój. Jeżeli nie zapytacie, możecie nie uzyskać pożądanej informacji. Lekarze mogą nie wiedzieć, co Was niepokoi.



Niezależnie od tego, czy wybieriecie przyjaźń,
seks, małżeństwo czy wszystko naraz,
pamiętajcie, że jesteście tą samą osobą
co przed operacją.
Cieszcie się życiem i miłością!



Przykładowe pytania:

- Kiedy mogę odbyć stosunek?
- Czy będę się kiedykolwiek normalnie czuł/a?
- Czy pozycja podczas stosunku odgrywa jakąś rolę?
- Kiedy znowu będę miał wzwód?
- Dlaczego nie mogę uzyskać wzwodu?
- Czy mogę mieć dzieci?
- Czy kiedykolwiek będę miał/a ochotę na seks?
- Komu potrzeba więcej czasu, kobiecie czy mężczyźnie, na odzyskanie ochoty na seks po wyłonieniu stonii?
- Czy możemy kochać się bez stosunku?
- Jestem samotny. Czy ktokolwiek będzie chciał mieć ze mną stosunek?
- Czy mogę uzyskać informacje na temat poradni stomijnej lub poradnictwa seksuologicznego?
- Jakie problemy możemy mieć w trakcie stosunku?
- W trakcie stosunku bolało. Dlaczego?
- Czuję, że nasz związek uległ zmianie. Dlaczego?
- Jakiego rodzaju środków antykoncepcyjnych powinniśmy używać?
- Czy powinnam/powinienem robić coś dla ochrony stonii? Jeżeli tak, to co?

STOMIJNE
CENTRUM
POMOCY
PACJENTOM

800 800 783

bezpłatna infolinia z telefonów stacjonarnych

42 225 23 10

z telefonów komórkowych

CZYNNE
pn. - pt.
8.30 - 15.30

ELEKTRONICZNY
FORMULARZ
KONTAKTU

WWW.DANSAC.PL

dansac@hartmann.info

Drodzy Pacjenci,

Pragniemy zachęcić do kontaktu z **CENTRUM POMOCY PACJENTOM**. Wysłuchamy każdej sprawy związanej z problemami stomijnymi, wspólnie znajdziemy rozwiązania oraz wskażemy kierunki właściwego postępowania na przyszłość.

Pamiętajcie Państwo, że jesteśmy po to, aby służyć pomocą, radą i wsparciem dla Was i Waszych bliskich.

Do usłyszenia!