



INFORMACJA DLA PACJENTA

POWRÓT DO ŻYCIA INTYMNEGO

Powrót do życia intymnego

Najczęściej normalne współżycie można podjąć już kilka tygodni po operacji.

Istnieje jednak ryzyko impotencji w przypadku resekcji odbytnicy.

Bardzo ważne, aby rozmawiać z partnerem i nie czuć się winnym z powodu wykonanej operacji.

Dla kobiet po operacji ciągle istnieje możliwość zajścia w ciążę i urodzenie dziecka, a dla mężczyzn możliwość zostania ojcem.

Stomia nie oznacza końca intymności. Pełne ciepła i dające spełnienie kontakty intymne są możliwe. Wzajemne zaufanie i rozmowy są bardzo ważne w procesie powrotu do zdrowia.

Wrażliwość na zmianę w swoim ciele jest rzeczą naturalną.

Podziel się swoimi uczuciami ze swoim mężem, żoną lub ukochaną osobą. W ten sposób będziesz mógł odpowiedzieć również na jego, jej obawy.

Stosunki seksualne nie powodują uszkodzenia stomii, powiedz o tym swojemu partnerowi.

Z czasem, wzajemnie będziecie mogli cieszyć się udanym życiem intymnym.

JAK WPŁYNAĆ NA POPRAWĘ ŻYCIA INTYMNEGO

- Przed zbliżeniem intymnym, opróżnij worek.
- W momentach intymnych, korzystaj z małych worków – na rynku dostępne są specjalne worki, które są mniejsze i bardziej dyskretne.
- Jeśli niepokoisz się, że partner może zobaczyć Twój worek, zakryj go bielizną lub bawełnianą osłoną.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ŻYCIA INTYMNEGO

- Pamiętaj, że podczas pierwszego zbliżenia, możesz nie osiągnąć pełnej satysfakcji (orgazmu). W przypadku utrzymywania się problemu z erekcją, skontaktuj się z lekarzem. Nie denerwuj się. Na pewno wspólnie znajdziecie rozwiązanie.
- Rozmawiaj z partnerem. Im więcej rozmawiasz na temat swojej stomii i swoich uczuć, tym większą nawiązujecie ze sobą bliskość.
- Sposób, w jaki postrzegasz samego siebie, wpływa na to, jak widzą Cię inni. Jeśli akceptujesz swoje ciało po operacji, prawdopodobnie uczyni tak również Twój partner.
- Jeśli któraś z pozycji seksualnych powoduje u Ciebie ból lub dyskomfort, wypróbujcie inne.
- Pozycja boczna („na łyżeczkę”) jest korzystna dla osób ze stomią, ponieważ worek spoczywa przy Twoim boku, a nie między Tobą a partnerem.
- Po operacji, u wielu kobiet może występować suchość w pochwie. Wypróbuj jeden z dostępnych środków nawilżających miejsca intymne lub skonsultuj się z lekarzem.
- W przypadku stosowania doustnych środków antykoncepcyjnych, dalszą terapię należy skonsultować z lekarzem. Ze względu na upośledzone wchłanianie w jelitach, ta metoda może okazać się nieskuteczna.