

Informacja prasowa
18 sierpnia 2015

Seks po stomii, czyli jak bezpiecznie korzystać z uroków życia

Polskie społeczeństwo unika otwartego dialogu o seksie, stomia pozostaje zaś zjawiskiem, o którym większość Polaków nie wie nic. Życie intymne stomika jest tym bardziej traktowane jako temat tabu, a to właśnie otwarta rozmowa jest jednym z najważniejszych elementów w powrocie do zdrowia seksualnego pacjenta. Seks, kiedy ma się wyłonioną stomię może być równie przyjemny, wystarczy zastosować się do kilku zaleceń.

Pomimo nieustającego natłoku treści o tematyce seksualnej ze strony mediów, wiedza społeczeństwa dotycząca ludzkiej seksualności nadal pozostaje niewielka. Dotyczy to głównie zdrowia seksualnego, satysfakcji ze współżycia, antykoncepcji czy konsekwencji z nieodpowiedzialnego zbliżenia. Brak komunikacji z partnerem w kwestiach intymnych szkodzi związkowi – prowadzi do napięć, a czasem nawet bezpodstawnych podejrzeń o zdradę.

Jeszcze bardziej wstydlive staje się rozmawianie na intymne tematy w sytuacji, kiedy partner posiada stomię. Choć rocznie przeprowadza się 6-8 tysięcy operacji jej wyłonienia, temat ten nadal pozostaje owiany tabu. Aby właściwie funkcjonować ze stomią, należy przede wszystkim zadbać o swój organizm i nauczyć się siebie od nowa. Największym problemem po operacji jej wyłonienia może być akceptacja samego siebie, która u każdej osoby przebiega zupełnie inaczej.

Statystycznie akceptacja stomii najszybciej przychodzi małym dzieciom i osobom w wieku podeszłym. Dla stomików poza tymi grupami wiekowymi, najważniejszy w procesie akceptacji jest dialog – z członkami rodziny, innymi pacjentami czy też specjalistami. Przed intymnym zbliżeniem, kluczowa staje się rozmowa z partnerem i przygotowanie się zarówno od strony technicznej, jak i psychicznej – komentuje Bianca-Beata Kotoro psycholog, psychoseksuolog, psychoonkolog i terapeuta, ekspert kampanii „STOMAlife. Odkryj stomię”.

Powrót do życia seksualnego po operacji wymaga czasu i jest procesem bardzo zindywidualizowanym. Z medycznego punktu widzenia, współżycie może mieć miejsce, kiedy rany się zagoją, a pacjent powróci do pełni sił (statystycznie około 7 miesięcy). Bardzo istotna jest również zmiana podejścia do własnej seksualności i intymności. Konieczna może być zmiana pozycji seksualnych, poprzez wykluczenie tych, które powodują ocieranie czy nacisk na stomię. Najczęściej

Stomia to celowe, chirurgicznie wytworzone połączenie światła jelita z powierzchnią skóry brzucha. W wyniku jej wyłonienia człowiek wypróżnia się właśnie przez stomię. W zależności od miejsca wyłonienia wyróżniamy: kolostomię - połączenie światła jelita grubego ze skórą, ileostomię - połączenie światła jelita cienkiego ze skórą i urostomię - połączenie światła dróg moczowych bezpośrednio ze skórą lub poprzez jelito cienkie.

zalecanymi pozycjami mogą być te „od tyłu”, „na jeźdźca” czy też przechylenie miednicy, kiedy partnerka leży na plecach i opiera się udami o uda partnera, który trzyma ją za biodra.

Eksperymentowanie z partnerem i poznawanie siebie na nowo ekscytuje w podobny sposób, co przed wyłonieniem stomii, która przecież na popęd seksualny nie wpływa. Oboje partnerzy odczuwają przyjemność ze zbliżenia, a bliska więź wytworzona pomiędzy nimi przez szczere rozmowy i wzajemną fascynację dodatkowo potęguje ten efekt – dodaje Bianca-Beata Kotoro.

Problemy intymne po stomii

Problemami, które mogą się pojawić u kobiet mających stomię w czasie stosunku, jest ból wynikający z nieobecności odbytnicy amortyzującej pochwę podczas stosunku czy też zwięzanie lub bliznowacenie pochwy po radykalnym usunięciu pęcherza. Uszkodzenie autonomicznego systemu nerwowego może powodować natomiast obniżenie nawilżenia pochwy, czemu można jednak zaradzić używając żeli nawilżających do narządów intymnych.

U mężczyzny ze stomią mogą natomiast nastąpić zaburzenia erekcji, jeżeli w czasie zabiegu jej wyłonienia został uszkodzony nerw, odpowiadający za kontrolę erekcji i wytrysku nasienia. Im więcej cięć w okolicy krocza, tym większe ryzyko uszkodzenia. W takim wypadku do terapii i reedukacji można dołączyć nastrzykiwanie ciał jamistych prąci, czyli inwazyjną metodę farmakologiczną, która pomaga w walce z impotencją.

Nie należy jednak rezygnować z przyjemności, tylko w inny sposób do nich pochodzić. Istotne jest stosowanie się do zaleceń lekarzy, psychologów czy terapeutów seksuologicznych. Jeśli stomek czuje się niepewnie i nie wie jak się zachować w sytuacjach intymnych, a rozmowa z partnerem nie skutkuje, należy również pamiętać o możliwości korzystania z pomocy specjalistów. Informacje o bezpłatnych poradniach stomijnych można znaleźć na stronie: www.stomalife.pl.

Celem kampanii społecznej „STOMAlife. Odkryj stomię” jest walka z wykluczeniem społecznym dotyczącym stomików, przełamanie tabu związanego ze stomią oraz edukacja pacjentów i społeczeństwa w zakresie faktów i mitów z nią związanych. Misją inicjatywy jest zbudowanie powszechnej akceptacji dla stomików tak by mogli powrócić do normalnej aktywności zawodowej i społecznej.

Organizatorami kampanii są: Polskie Towarzystwo Stomijne Pol-ilko, Fundacja im. dr Macieja Hilgiera oraz Polskie Towarzystwo Wspierania Osób z Nieswoistymi Zapaleniami Jelita "J-elita". Partnerem medycznym jest firma SALTS POLSKA Sp. z o.o.

Kampania została objęta honorowym patronatem Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Naczelnej Rady Lekarskiej, Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych, Polskiego Klubu Koloproktologii, Polskiego Stowarzyszenia Pielęgniarek Onkologicznych, Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej, Polskiego Towarzystwa Onkologicznego, Polskiego Towarzystwa Pielęgniarek Stomijnych, Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego, Polskiego Towarzystwa Urologicznego, Pomorskiego Stowarzyszenia Stomijnego, Prezydent Warszawy oraz Towarzystwa Chirurgów Polskich.

Dodatkowych informacji udziela:

Biuro Kampanii
Ul. Marszałkowska 140/46
00-061 Warszawa
tel. 608 525 952
biuro@stomalife.pl

STOMAlife
ODKRYJ STOMIĘ

Aleksandra Sołtysiak, tel.: 883 226 220, e-mail: biuro@stomalife.pl

