



Stoma
Skin
Soul

Sexualita po založení stomie

Lauren, ambasadorka stomie



Stoma
Skin
Soul

Cítit se pohodlně
ve vlastní kůži

Lauren, ambasadorka stomie

Milí čtenáři,

vítáme vás při čtení brožury „Sexualita po založení stomie“.

V této brožuře vám chceme přiblížit, jak vytvoření stomie ovlivňuje sexuální život, jaké je jeho nové vnímání a prožívání. Budeme hovořit o tématech z běžného života stomických pacientů a přidáme zkušenosti stomických sester.

Všichni lidé, bez ohledu na svůj věk, vztahový status, kulturu nebo orientaci, jsou sexuální bytosti. „Sexualita“ je způsob prožívání, vyjadřuje nás jako sexuální bytosti¹ a je základní součástí nás samotných. Ačkoliv milování je určitou součástí sexuálního projevu, je v něm ještě mnohem víc!

Pro snadnou orientaci je naše brožura rozdělena do barevně odlišených kapitol tak, abyste snadno našli části, které budou pro vás přínosem a mohli se vyhnout kapitolám, které se vaší životní situaci netýkají, nebo vás nezajímají. Chápeme, že někteří lidé si budou chtít přečíst celou brožuru od přední strany obálky až po závěr a jiní se mohou rozhodnout, že ji nepřečtou vůbec. Protože každou kapitolu lze číst samostatně, máme několik základních doporučení, která musí být nastíněna opakovaně. Pokud jste zadání, je nejdůležitější, abyste se svým protějškem (partnerem) o svých pocitech, obavách a situaci mluvili. Případně si můžete pohovořit i s blízkými nebo příbuznými a také se svojí stomickou sestrou. Ta bude pravděpodobně vašim nejlepším zdrojem informací. Pokud vám dělá potíže najít ta správná slova, na zadní straně brožury naleznete kartu, kterou můžete odevzdat svému oblíbenému zdravotníkovi a která vám tak pomůže v zahájení konverzace.

Sexualita má mnoho aspektů a není v možnostech tohoto průvodce se věnovat všem. Máme v úmyslu se zaměřit na osm témat, která jsou nejčastěji zmiňována při rozhovorech s lidmi, kteří podstoupili vyšíti stomie. K dispozici jsou jiné brožury a webové zdroje, které se věnují konkrétním skupinám onemocnění (např. zhoubný nádor^{2,3}, zánětlivé onemocnění střev⁴, úraz páteře⁵), které vám mohou poskytnout podrobnější informace. Doporučujeme Vám využít jakýkoliv zdroj, o kterém se domníváte, že vám nejvíce pomůže.

Dělejte to, co je pro vás nejlepší.



Účelem této brožury není nahradit péči vašich lékařů a stomických sester. Brožura slouží jako další zdroj vzdělání a provede vás doplňujícími informacemi.

Poděkování a autoři

Především děkujeme Joshuovi, Lauren, Helen, Helene, Nilsovi, Shelley, Brendě a Terencovi za jejich účast a sdílení jejich velmi osobních příběhů pro tuto brožuru.

Chtěli bychom poděkovat a ocenit Sue Lennon, psychosexuální terapeutku, specializovanou zdravotní sestru a životní koučku za její hluboký vhled a osobní angažovanost při psaní této brožury.

Velké poděkování náleží také následujícím specializovaným stomickým sestrám za jejich neocenitelný přínos pro tento projekt:

Kevin Hayles, Dip HE, RN Queens Hospital, Romford, Essex

Debbie Johnson, registrovaná všeobecná sestra, odborník na stomii, Dansac UK, London Community

Jo Sica, odborná klinická sestra, stomická péče, Kingston CCG

Carolyn Swash, RN, BSc(Hons), specializovaná sestra pro péči o stomie, nezávislá předepisující sestra, Hollister Ltd. Community

Rádi bychom také ocenili Adu Veldink, Stoma-continentie, Wond en Andrologieconsulent, Academisch Medisch Centrum, Amsterdam, z Nizozemska za její důležité přispění při revizi brožury.

Nakonec děkujeme Laře Grut, Global Brand Communication Manager, Dansac a Wendy Rae, Senior Manager Global Clinical Education, ze společnosti Dansac za to, že se zasloužily o vznik této brožury.

Informace obsažené v této brožuře mají všeobecný charakter a nenahrazují lékařskou pomoc. Aktuální informace naleznete na našich webových stránkách, protože tyto pokyny se někdy mohou změnit. Vždy postupujte podle pokynů k použití uvedených u produktu a požádejte svého lékaře nebo stomickou sestru o další informace.

Lidé, kteří poskytli doporučení, dostali náhradu od společnosti Hollister Incorporated. Prezentovaná doporučení, prohlášení a názory se vztahují na vyobrazené osoby. Tato doporučení odpovídají jejich zkušenostem, ale přesné výsledky a zkušenosti budou u každého pacienta jedinečné a individuální.

Obsah

1. Prvotní očekávání	6
2. Tělesný vzhled – neboli „jak vnímám to, jak vypadám“	12
3. Pocity a emoce	15
4. Vztahy	21
5. Orientace	23
6. Role	25
7. Sexuální funkce a návrat k aktivnímu sexuálnímu životu	28
8. Rozmnožování a rozhodnutí o reprodukci	34
9. A co dál?	36
10. Literatura a odkazy	38

1. Prvotní očekávání

V této kapitole vám představíme některá z témat, jimiž se pacienti zabývají v prvních dnech po operaci, která se týkají jejich zotavení a toho, co mohou očekávat.

Kdo jste, co je pro vás důležité a co od života očekáváte, jsou velmi osobní věci. Jste jedineční – a stejně tak váš sexuální život. Jak moc je vaše sexualita vyjádřena a jak velice si jí ceníte, velebíte ji a nakolik má ve vašem životě důležité místo, to je také různé u každého člověka, a proto zde neexistuje „normální“, pokud jde o sex. Různí lidé mají různé potřeby a vaše „normální“ je to, co je pro vás to pravé.

Procházíte onemocněním nebo zraněním, které vám mění život a vytváří značnou nevyváženost ve vašem „normálním“ světě. Onemocnění působí na vaše tělo a vaši mysl a má dopad na ty, které milujete a kteří milují vás.

To, jak reagujete a jak jste podporováni, může být ovlivněno mnoha faktory, včetně přítomnosti či nepřítomnosti partnera, rodiny, ve které jste vyrůstali (a zda jsou vám nyní blízcí), vaší osobností, vírou, společenstvím nebo sociální sítí a vašimi dřívějšími životními zkušenostmi.

Mezi aspekty, které pozitivně ovlivňují, jak snadno se sexuálně přizpůsobíte, patří, zda máte vztah založený na důvěře a otevřené diskuzi nebo sexuální život, který si váží intimity a staví lásku a radost nad „výkon“. Kromě toho může být důležitá schopnost „dát a brát“, když si umíte říct o to, co chcete a požádat o pomoc⁶. Takový může

být vztah, který nyní máte nebo doufáte, že v budoucnu budete mít.

Je tu celá řada obvyklých doporučení, které jsou vhodná pro každého a která stojí na dobrých základech pro celkovou pohodu a obnovu sexuálního života. Sem náleží vyvážená zdravá strava, pravidelné cvičení a dobrá společnost.

Převzetí vaší osobní odpovědnosti za své zotavení, dobré stravování a vybudování kondice vám může pomoci, abyste vnímali sami sebe dobře s tím, jak roste vaše sebedůvěra a síla. Sdílení s někým, na kom vám záleží, je bonus.

První dny a týdny po založení stomie je často zmiňována řada obav. Nezdá se, že by přímo souvisely se sexem a sexualitou, ale je to dobrá chvíle na dotazy, protože se jedná o problémy, které dělají stomikům starosti. Obavy vám nepomohou k tomu cítit se sebestjistě.

Soukromí versus sdílení

Obvykle se doporučuje, abyste se podělili o své myšlenky a pocity ohledně toho, co jste prožili a čím stále procházíte, protože tím umožníte svému okolí vás podpořit. Lidé obvykle chtějí pomáhat, někdy prakticky, jindy nasloucháním a dělá jim dobře, když pomáhají někomu, koho mají rádi. Je však také pravda, že kolik toho chcete sdílet,

s kým a kdy, je zcela na vás. Někteří lidé říkají všechno a všem, jiní si přísně střeží své soukromí a jsou přirozeně velmi rezervovaní, přičemž většina lidí pečlivě volí, komu o své situaci řeknou. Není tu žádné pravidlo, co je správně a co špatně.

Jedna věc, kterou si můžete být jistí, je to, že ať se obrátíte na stomickou sestru s čímkoliv, bude vždy jednat citlivě a důvěrně. Pokud stomická sestra cítí, že by mohl pomoci někdo jiný nebo že by bylo vhodné doporučení k jinému zdravotnickému pracovníkovi, vždy to projedná nejdříve s vámi.

Zvládnutí časné fáze zotavování

Někdy se zdá, že všichni spěchají, aby viděli, jak se zlepšujete, počínaje týdny před operací, přes vaši hospitalizaci a poté jsou u vás delegace návštěv a přátel.

S podporou okolí se můžete cítit milovaně, ale také se může stát, že kolem vás začne být dusno a vy budete jen těžko hledat trochu klidu a soukromí. Často je v prvních týdnech důležité, abyste si stanovili pravidelný čas odpočinku a všechny o tomto čase informovali. Jedině tak získáte čas pro sebe, svého partnera a na zdřímnutí.

V týdnech po zákroku očekávejte dobré i špatné dny. Pravděpodobně budete fyzicky i emociálně na houpačce. Někteří stomici si rádi vedou deník o pokrocích, aby se mohli zpětně ohlédnout a sledovat, jak se zlepšují.

Ať už si deník nebo blog píšete, točíte videa nebo naopak nic z toho neděláte, zkuste pozorovat, jak se vaše tělo zotavuje a věnujte čas tomu, abyste se s ním znovu seznámili. Stanovte si realistické krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle. Pokud si nejste jistí, zda jsou přiměřené, prodiskutujte své cíle se stomickou sestrou. Může se jednat o cíle v sexuální oblasti, nebo o obecné cíle „zlepšení“. Není tu žádné pravidlo, co je správně a co špatně.

Pokud pocházíte z kulturně odlišného prostředí než vaše stomická sestra, může být užitečné, abyste si promluvili o tom, co pro vás a pro ty, s nimiž sdílíte své prostředí nebo víru znamená, že máte stomii. Když o tom pohovoříte, dostane se vám skutečně komplexní péče a budete nasměrováni na zdroje a informace, které pro vás budou užitečné. K dispozici jsou materiály k mnoha aspektům péče o stomii. Pokud nenaleznete takové, které by přesně vyhovovaly vašim potřebám, budete překvapeni, jakou studnicí informací může vaše stomická sestra být!

Kdy je ten správný čas?

Je to na vás, ale spíše doporučujeme začátek neuspěchat – po malých a jednoduchých krůčcích v prvních dnech, soustředění se na to, jak vypadáte a jak se cítíte a posilování těla i sebedůvěrou, to vše je cestou, jak znovu navázat spojení „se sebou“.

Postupujte pomalu, po malých krocích, které vám pomohou seznámit se se svým

pozměněným tělem. Možná začnete tím, že se postavíte před zrcadlem, pohlédnete na své tělo a budete se ho dotýkat. Připusťte si své myšlenky. Zpočátku to může být smutek, hněv nebo dokonce znechucení, ale postupem času se věci zlepší, jak se změní vaše myšlení.

Pokud dokážete své pocity sdílet se svými protějšky, požádejte je, aby s vámi postáli u zrcadla, když se dotýkáte své kůže. Svěřte jim, co cítíte, pokud něco bolí nebo máte necitlivá místa, aby to věděli a nemuseli hádat. Příště můžete nechat svého partnera či partnerku, aby se vás dotýkali. Vzájemně vyslovujte nahlas své myšlenky a pocity, popište, o čem přemýšlíte. To se vám může hodit později, až přijde na milování.

Samozřejmě ne každý touží po sdílení takové intimity. To je v pořádku, ale řekněte svému partnerovi, pokud vás něco bolí. Také můžete zvážit nošení trička, stomického pásu nebo si necháte své spodní prádlo – nikdo neříká, že musíte být nazí. Je vhodné, abyste si oba přečetli kapitolu 7 „Sexuální funkce a návrat k aktivnímu sexuálnímu životu“, až budete připraveni přejít k aktivnějšímu milování. Pokud to dokážete udělat společně, tím lépe!

Očekávání vašeho partnera

Partneři často chtějí ukázat, jak se o stomii pečují, prostě „jen kdyby bylo potřeba“. Musíte si rozmyslet, zda je pro vás příjemné, že se váš partner či partnerka chce do péče zapojit. Často je dobré si o tom promluvit se stomickou sestrou a udělat si jasno; mějte na paměti, že to je vaše tělo a vaše volba.

Očekávání vašeho partnera / vaší partnerky na milování ve vás může opět vyvolat pocity úzkosti. Jedná se o určité přizpůsobování sobě navzájem, oba se musíte cítit příjemně a být připraveni experimentovat, abyste zvýšili šance na zdárný výsledek. Pokud jste ztratili libido (sexuální apetit), k čemuž obvykle dochází v prvních týdnech, promluvte si spolu a dohodněte se, že zkusíte situaci napravit, až se zotavíte. Váš partner / vaše partnerka chce pravděpodobně slyšet, že je to běžné a dočasné. Snažte se nabízet a přijímat objetí a náklonnost a pokud jste vždy spali v jedné posteli, lůžko sdílejte dál.

Jste-li single

Pacienti, kteří podstupují založení stomie bez partnera, trpí všemi průvodními jevy v sexuální oblasti a obavami jako lidé s partnerem a někdy i více. Kromě toho tu není nikdo, s kým by experimentovali. Strach z toho, zda a kdy říct novému potenciálnímu partnerovi, že máte stomii, může být velmi složitá situace. Snažte se, aby tento strach nerostl.

Pokud je stomie pro potenciálního partnera velký problém – vězte, že chyba není na vaší straně. Možná potřebuje nějaký čas, aby se přizpůsobil nebo možná prostě není „ten pravý“. Budte sami sebou, s přáteli, kterým důvěřujete. Užijte si koníčky a aktivity, které vás těší. Zvyšujte svou sebedůvěru a svěřte se, až to pro vás bude na místě.

Další informace naleznete v kapitole 4 „Vztahy“.

Velká rozhodnutí

Někdy je život ohrožující onemocnění nebo úraz odrazovým můstkem pro přehodnocení života a velká rozhodnutí. Možná máte ztracený sen, který nyní vnímáte jako nesmírně důležitý, abyste se ho zase chytili, seznam toho, co byste chtěli udělat nebo zažít a je v něm třeba odškrtnout, nebo možná máte vztah, který se vám chvíli bortil, a je třeba na něm pracovat nebo ho pustit a jít dál.

O lidech je známo, že v důsledku nemoci dělají nejrůznější věci; všeho se zbaví, koupí karavan a vyrazí na cestu, opustí své partnery, emigrují, začnou studium na univerzitě. Mnozí říknou, že to museli udělat hned po svém onemocnění, protože měli pocit, že kdyby čekali, nemohli by to udělat vůbec.

Pokud si uvědomíte, že právě přehodnocujete svůj život, zkuste „si nevyskakovat“ příliš brzy. Dopřejte si čas na zotavení, mějte kolem sebe lidi, které máte rádi a důvěřujete jim. A to, že si dopřejete čas, aby se vám život trochu usadil, neznamená, že ztrácíte motivaci ke změně. Pouze do této změny vstoupíte v silnějším těle a organizovaněji – umožní vám to, abyste se „podívali, než skočíte“.

Prvotní očekávání Rady a tipy



Sebedůvěra se vám vrátí v okamžiku, kdy se znovu seznámíte se svým tělem a přijmete změny a když se budete moci spolehnout na své stomické pomůcky.

Pokud se obáváte odhalení celého těla, může vám pomoci nošení trička, stomického pásu nebo zvolte zakrytí stomického sáčku, abyste se cítili příjemněji, až dojde na milování.

Přijímejte komplimenty, sledujte lidi – kolik lidí se skutečně dívá jeden na druhého? Nikdo, kromě těch, jimž jste to řekli, neví, že máte stomii.

Udělejte něco, v čem vynikáte, užijte si svůj úspěch a sdílejte ho s někým, komu na vás záleží.

Pokud nejste připraveni na milování, mluvíte o tom, navrhnete čas na přezkoumání situace a začnete znovu s námluvami – užijte si mazlení a líbání nebo se jen držte za ruce.

Dejte si na čas a nikam nespěchejte.



Helen

Helen

„Zpočátku se myšlenka na sex, když máte stomii, jeví jako zvláštní. Nicméně jsem zjistila, že jakmile jsem měla založenou kolostomii a začala s irigací, mohla jsem nosit už jenom krytku stomie, díky čemuž bylo všechno možné.“

V žádném případě jsem se necítila jinak než před založením stomie a můj manžel skutečně nic nezaznamenal!

Brala jsem s humorem, kdykoliv se krytka stomie naplnila vzduchem a ta vyluzovala své obvyklé nepatřičné zvuky – rozhodně jsem to považovala za vtípny – trocha školního humoru neuškodí.

Je pochopitelné, že když máte stomii, můžete se při sexu cítit méně sebevědomě. Já jsem si však připomínala, že stomie nejsem já, je to jen poněkud neobvyklejší anatomie, kterou nemám připnutou na obličej. Nevěřím, že to změnilo mou osobnost, a proto se nezměnil vztah, který mám se svým manželem.“

2. Tělesný vzhled

V této kapitole se věnujeme diskuzi o některých potížích, se kterými se stomici setkávají, když se snaží, aby se vyrovnali se svým změněným tělem.

„Tělesný vzhled“ má ve většině definic dva prvky. Zaprvé je to obraz ve vaší mysli, jak vaše tělo vypadá (například jeho velikost, tvar a vzhled). Za druhé je to to, čemu věříte, jak o svém těle přemýšlíte a vnímáte ho. Na to, jak vnímáte své tělo, působí mnoho vlivů, včetně vaší kultury, médií, módy, věku a toho, jak se cítíte mezi lidmi.

Je běžné, že se tělesný vzhled v průběhu let mění, i když k této „přirozené“ změně dochází obvykle postupně a přizpůsobujete se, aniž byste si toho vlastně všimli. Vytvoření stomie představuje velké a náhlé změny tělesného vzhledu, a to jak fyzicky, tak emočně, a proto může mít dopad na sexuální chování. Proces přizpůsobování se a přijetí často vyžaduje čas, i když je to samozřejmě různé člověk od člověka. Dopřejte si potřebný čas.

Pro některé stomiky bez ohledu na důvod pro založení stomie nebo zda mají stomii dočasnou či trvalou, může být mimořádně těžké, aby se smířili se změněným tělem. Není žádný způsob, jak spolehlivě předpovědět, kdo bude se změnami tělesného vzhledu bojovat a kdo se přizpůsobí snadno. Přiznejte si otevřeně a poctivě změny svého těla, to je klíč k posunu vpřed.

Pokuste se vysvětlit, jak nyní vnímáte své tělo svému partnerovi nebo někomu

blízkému, který je vám oporou. Je možné, že negativní pocity, které se ve vás začaly pevně zabydlovat, mohou vést k depresi nebo úzkosti a mohou ovlivnit váš pocit identity, vaši ochotu k účasti na společenských aktivitách a způsob, jakým se chováte vůči lidem kolem vás. Dejte svým bližním co největší šanci, aby vás pochopili a byli tu pro vás. Pro ně může být také velmi těžké vidět milované člověka v takové emoční krizi.

Mějte na paměti, že stomická sestra je vám k dispozici a je dobře vyškolená, aby vás ve fázi přizpůsobování se a zotavování podporovala. Můžete si být jisti, že nejste jediní, kdo se někdy takto cítil nebo potřeboval emoční podporu. Stomické sestry vám chtějí pomoci, abyste se zhojili zevnitř i zevně. Pokud si budete přát, aby byl váš protějšek nebo někdo blízký přítomen při rozhovoru se stomickou sestrou, bude to v pořádku. Často je užitečné nechat poslouchat i někoho jiného, aby vám později připomněl, o čem se hovořilo, a podpořil vás nějakou radou, kterou jste dostali. Rovněž může být užitečné přečíst si kapitulu 3 „Pocity a emoce“.

Někteří stomici považují za skvělou možnost vyhledání informací z jiných zdrojů. Některé nemocnice, podpůrné skupiny a sdružení mají systém založený na kamarádství, kde se můžete seznámit s někým, kdo zažil stejnou operaci jako vy nebo kdo překonal stejné

obtíže. Jiní stomici rádi využívají webové stránky nebo čtou blogy a dávají přednost anonymitě. Kde máte nejlépe hledat vám většinou opět poradí stomická sestra.

Mějte však na paměti, že některé weby nenabízejí informace (nebo dobré rady)

na základě výzkumu. Blogy jsou obvykle příspěvky s názory někoho jiného v podobné situaci a nemusí být po medicínské stránce spolehlivé. Před přijetím jakékoliv takové „rady“ se poraďte se svým lékařem nebo stomickou sestrou.

Tělesný vzhled Rady a tipy



Snažte se nevyhýbat návštěvám nových míst a setkávejte se s novými lidmi. Vyhýbání se může posílit představu, že na vás budou všichni zírat a vy to nebudete schopni zvládnout. Možná začněte procházkou v parku, všichni si hledí svého, ani se nepodívají vaším směrem a pro případ potřeby jsou tam toalety. Máte velkou šanci na úspěšnou vycházku!

Než abyste se obávali, že někdo bude příliš zvědavý, nacvičte si nějaké přímé sdělení, které můžete použít k odvrácení zvědavosti. Zkuste se jim dívat zpříma do očí, usmívat se a říct něco v tomto smyslu: Nechci na to teď myslet – pojdme mluvit o tobě.

Vzpomeňte si, co původně na vás Vašeho partnera přitahovalo – pravděpodobně to nebylo vaše břicho!

Uvědomte si, co je na vás a vašem vzhledu pozitivní a řekněte si to nahlas, abyste to slyšeli.

Pamatujte, že pokud u vás pomalu převládá pozitivní pocit, dost možná to znamená, že vaše stomie začíná představovat pohodu a zdraví a přestává být nemocí – a o to je také dobré se podělit!



Nils, ileostomie

„Vždycky jsem byl velmi otevřený člověk a moje taktika je všem ukázat stomii tak, aby se stala tak normální, jak jen je to možné. Všichni moji přátelé, rodina i kolegové v práci o tom vědí a stomii viděli. Jsem velmi spokojen nejen se stomií, ale i sám se sebou a vůbec největším problémem pro mě byla operace. Můj život poté je stokrát lepší než v době před operací.“

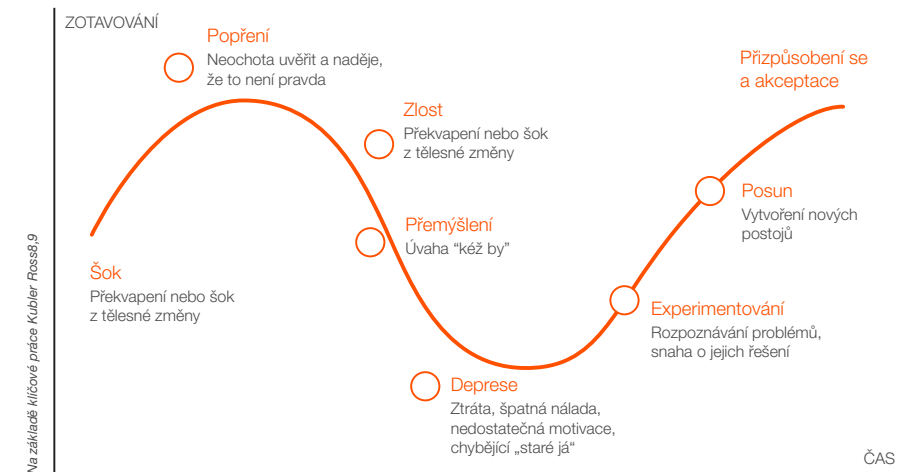
Vím, že kolem mluvení o stomii panuje stigma, ale myslím si, že pokud jste otevření a dokážete o tématu mluvit, lidé vás přijmou takového, jaký jste.“

3. Pocity a emoce

Zmatek a ztráta

Před mnoha pacienty, jimž byla vyšita stomie, je dlouhý a zdravý život. I přesto můžete po operaci zažít hluboký smutek. Tato ztráta může mít mnoho podob a být spojovaná se „ztrátou“ nejen tělesné funkce – ovládnutí vyměšování, ale často i se ztrátou pocitu zdravého člověka, kterým jste bývali. Ztrátou vzhledu těla, společenského života, soukromí i schopnosti dělat to, co jste dělali předtím. To všechno se podílí na smutku, který může být u někoho velmi hluboký. Může to cítit jako „úplnou ztrátu života, který jste kdysi žili“.⁷

Proces vyrovnávání se zármutkem a ztrátou má několik stádií, které mohou nastoupit v jakémkoliv pořadí, střídají se tam i zpět ve vlnách a postupně vás přibližují k akceptaci a přijetí. Znalost těchto stádií smutku vám může pomoci porozumět svým pocitům a emocím a rozpoznat jednotlivé vlny, když náhle prožíváte špatný den, po období, kdy se vám dařilo dobře.



Stejně jako jiné ztráty, které jste v životě zažili, můžete krok za krokem a s podporou na této cestě překonat i tuto ztrátu.

Zlost

Mnoho nemocných lidí v určitém okamžiku popadne vztek. Jsou naštvaní na nemoc a kladou si otázky typu „Proč zrovna já?“

Může vám připadat, že je to vůči vám, vaší rodině i přátelům, kteří pravděpodobně trpí spolu s vámi, nespravedlivě a nezasloužené. To je přirozená součást procesu od trápení se po akceptaci, která vám dá sílu si uvědomit, že vaše trápení má řešení. Pomůže vám to také v boji s nemocí, být odhodlaní, nebo se svěřit blízkým s tím, co vás trápí.

Nicméně zlost se může proměnit ve velmi negativní emoce, když vám brání, abyste uvažovali jasně. Neustále ve vás vře – vysává vám energii, která by mohla být využita lépe nebo vede k agresí zaměřené na ty, kteří nemohou za spuštění vašeho hněvu.¹⁰ Takový vztek už není užitečný a může poškodit vztahy. Důležité je podniknout kroky ke zvládnutí tohoto neužitečného hněvu.

Dobrym začátkem je, abyste si o svých „spouštěcích hněvu“ promluvili s někým, kdo vás dobře zná. Nejsou právě toto příležitosti si uvědomit, že je potřeba něco změnit? Přijměte konstruktivní opatření. Najděte si způsob, jak rozptýlíte svůj vztek – pomocí fyzického cvičení, hlubokým dýcháním či relaxačním cvičením.

Snažte se, aby veškerý vztek nedopadal na vašeho partnera jenom proto, že je nejbližší. To pouze zvyšuje komplikace v oblasti sexu.

Obavy, strach a úzkost

Strach, že se nemoc vrátí, je běžné téma uváděné pacienty. Bohužel tyto obavy mohou být pro někoho velmi reálnou možností. Čelit nejisté budoucnosti je těžké. Strach z toho, co má přijít, nebo z neznámého, bývá velkým spouštěčem stresu, stejně jako hraje roli ztráta sebedůvěry. Obavy mohou být naprosto šířavé a můžete zjistit, že vás vzdalují od těch, kteří vás milují nejvíce a kteří vám mohou nejlépe pomoci - váš partner, rodina a přátelé.

Jako vždy, mluvejte. Promluvte si o svých obavách se svým partnerem, s někým blízkým, operátelem, onkologem, se svou stomatickou sestrou nebo svým praktickým lékařem. Když nevíte, na co si máte dávat pozor nebo co můžete očekávat, může to vést k pocitům, s nimiž je velmi obtížné se vypořádat, a může se ve vás zabydlet trvalý strach a úzkost.

V okamžiku, kdy opouštíte nemocnici, vás čeká mnoho nových zkoušek, jimž budete muset se svou novou společnicí – stomií – čelit v nejbližších dnech. Pocity strachu a úzkosti jsou běžné, nastala náhlá a zásadní změna oproti tomu, co bylo dříve „normální“. Strach a úzkost mohou mít dopad nejen na to, jak se cítíte, ale i na to, jak uvažujete, na vaši schopnost dělat pokroky ve svém každodenním životě i na to, jak se vaše tělo chová a jak vychází s ostatními.

Strach z náhlých situací, například v reakci na takovou hrozbu, jako je útok rozrušeného psa, vyplaví do těla gejrír adrenalinu, chemickou látku někdy nazývanou hormon

„bojuj nebo uteč“. Zvýší se vám srdeční frekvence a vzkypí ve vás nával energie, která vám pomůže buď před psem utéct, nebo se bránit. Tento mechanismus nám pomáhá zůstat v bezpečí.

Když je stejná hormonální odpověď uvolněna dlouhodobě kvůli přetrvávající úzkosti a pocit „ohrožení“ nebere konce, cítíte se hrozně. Srdeční frekvence zůstává vysoká, někdy ji vnímáte jako palpitace (bušení srdce), rozvine se třes, točí se vám hlava, nesoustředíte se a pocítujete neklid, protože tento příval energie nemá kam jít. Rovněž to může spustit vznětlivost a prchlivost vůči všem, které máte po ruce. Vypořádejte se se strachem, úzkostí a adrenalinem návratem k sexuálnímu životu a snadno pochopíte, jak lze skoncovat s těmi strašnými pocity. Negativní pocity mohou zažehnout spory (boj), zablokovat snahu o intimitu a rozkoš, snížit sebedůvěru a samozřejmě vášnivost v sexu. Dalším rizikem je, že příval adrenalinu způsobí stav, kdy přestanete vnímat ohrožující situace, a odláká vás od těch, kteří vám mohou pomoci (útěk). Přiměje vás, se „schovat“, a tímto způsobem hledat určité bezpečí. Tato situace není dobrá pro váš sexuální život, zejména pokud je „ohrožením“ samotný sex.

Vysoká míra úzkosti a hladina adrenalinu u mužů může vyvolat snížené libido (sexuální apetit) a potíže s dosažením a udržení erekce. Ženám také připadá těžké dosáhnout jakékoliv sexuální touhy, a mohou trpět nižší vaginální lubrikací. To může vést stomiky k tomu, aby si mysleli,

že samotná operace je příčinou sexuální disfunkce, i když je to ve skutečnosti emocionální reakce na operaci, která vyvolává problém. Uvědomte si, že se nejedná o trvalou situaci. Nezdařené milování může dále snižovat sebedůvěru a vytvořit sestupnou spirálu frustrace, smutku, a ještě větší úzkosti. Pokud se dokážete vypořádat s úzkostí, máte mnohem větší šanci na dobrý sexuální prožitek.

Pokud je vaše úzkost setrvalá nebo se v průběhu času nezlepšuje, kontaktujte stomatickou sestru či praktického lékaře. Mohou pomoci léky. Na ordinaci vašeho praktického lékaře, chirurgii nebo na váš tým zdravotníků jsou často napojeni poradci a psychologové, kteří vám mohou pomoci posunout se vpřed. Zkuste to a zachovejte si v tomto ohledu otevřenou mysl. Tito specialisté jsou skvělým zdrojem a mohou vám nabídnout postupy, s jejichž pomocí zvládnete své emoce. Je to pozitivní krok. To mějte na paměti.

Pocity a emoce Rady a tipy



Sdílejte své pocity! Mluvte o nich, pokud to dokážete nebo si je zapisujte. Zaznamenávání vašich pocitů vám umožní, abyste se v průběhu času ohlédlí a viděli, jak jste pokročili. Nebo je možná využijete v budoucnu na podporu někoho jiného.

Pokud se cítíte v depresi každý den, dobrých dnů máte málo nebo vůbec, vyhledejte pomoc. I kdybyste neměli udělat nic jiného, zavolejte své stomické sestře, nebo požádejte rodinného příslušníka, aby to pro Vás udělal.

Jestliže jste plní úzkosti s ohledem na restart milování, podělte se o své obavy se svým partnerem. Společně vyzkoušejte a vymyslete, jak si můžete situaci ulehčit, stanovte si malé zvládatelné cíle a usilujte o dosažitelný úspěch.

Pokud jste se svým partnerem vždy sdíleli postel, zkuste ve stejném loži zůstat. Existuje několik jednoduchých strategií, které vám mohou pomoci v překonání úzkosti, když poznáte, že se začíná hromadit:

1. Omezte kofein v čaji, kávě a nealkoholických nápojích. Kofein může přispívat k pocitům úzkosti a umocňovat je.
2. Vyzkoušejte relaxační cvičení a provozujte je. Používejte tyto techniky předtím, než se budete milovat.
3. Osvojte si poselství, které si můžete v duchu opakovat, abyste si připomněli, že tento pocit bude trvat jen krátkou dobu. „Uvolni se, jsi v pořádku,“ nebo jen „Jsem v pořádku,“ bude fungovat.¹⁰
4. Komunikujte. Omluvte se, pokud jste se protějšku dotkli a podnikněte kroky k tomu, aby vztek a úzkost nevedly k prochlivosti nebo agresi.
5. Udělejte si na milování čas. Pokud víte, že jste v napětí, vysvětlete to svému partnerovi a berte jeden na druhého ohledy. Spíše než na výkon se zkuste soustředit na poskytování a přijímání rozkoše, objetí, laskání a uklidnění. Objetí, polaskání, uklidnění.
6. Snažte se, abyste nepředpokládali, že ztracená erekce, bolest či nedostatečná vlhkost je trvalý stav.

Brenda, ileostomie a Terence, kolostomie

„Já (Brenda) jsem měla založenou stomii předtím, než jsem potkala Terryho. Nejprve jsem se trochu bála, že by to mohlo stát v cestě našemu vztahu. Terry byl však velmi chápavý a pravděpodobně se o mou stomii v prvních dnech strachoval více než já.

Od té doby, co má stomii i Terry, je pro nás jen zdrojem pobavení. Nikdy nám to nebrání v mazlení a důvěrnostech. Stále žijeme plným a aktivním životem a Terry se ke mně po své operaci dokonce nastěhoval.“



Brenda a Terence



Helene

4. Vztahy

Tato kapitola se věnuje dopadu stresu na vztahy a přináší několik jednoduchých tipů, které mohou pomoci.

Vztahy jsou v každodenním životě složité i při dobrém zdravotním stavu. Jsou vystaveny značnému napětí, když život neprobíhá jednoduše, nastane krize, která si vynutí změnu, nebo když je někdo nemocný. Nemoc může znamenat snížený příjem domácnosti, kdy jednoho partnera pohltí každodenní domácí práce, snaží se pokračovat v zaměstnání a rovněž být emocionální oporou dětem a „pacientovi“. Výsledkem může být značná zátěž pro všechny.

Stres, obavy, zlost, úzkost a strach nejsou dobré pro vás, vaše partnerské vztahy, ani sexuální život. Mohou potenciálně ovlivnit vaši schopnost relaxovat a mají dopad na vaši sebedůvěru, sexuální touhu (libido) a sexuální funkce.

Vypořádání se se stresem je ve vašem vztahu důležité, ovlivňuje vás oba a podobně jako vlnky na rybníku se může dotknout všech kolem vás. Je nutné, abyste porozuměli příčinám svého stresu. Můžete na tom zapracovat společně se svým partnerem, když si uvědomíte, že ani jeden z vás nemůže vyřešit napětí ve vztahu sám.

Pokuste se probrat všechny věci, které vás oba stresují. Často se doporučuje, abyste si je sepsali, můžete se k nim tak vracet a dát je do pořádku, od nejvíce stresujících a nejnáléhavějších záležitostí k těm

podružnějším. Pak si můžete naplánovat řešení jednoho nebo dvou velkých problémů a třeba pro začátek jednoho či dvou malých sporů (rychlé „vítězství“ je pro vás dobré). Mějte na paměti, že toto cvičení není o kritice a soustředte se na zmiřování třecích ploch. Společná práce vám může opravdu pomoci nejen zmírnit stres, ale i vzájemně přiblížit.

Připuštění si stresu, v němž jste oba a vlivu, jaký to má na váš vztah, vyjádření vděčnosti za podporu, kterou každý z vás nabízí, a společné plánování jsou pozitivní kroky k intimě a návratu k sexuálnímu životu.

Jestliže jste single

Být nezadaný často znamená, že se obrátíte na členy rodiny nebo blízké přátele, aby vám pomohli při dlouhodobém zotavování, s životním stresem, zvládáním domácnosti i vašeho onemocnění. Nebojte se požádat o pomoc a přijímat nabídky pomoci – zejména v prvních dnech. Nedává se žádné vyznamenání za to, že to všechno řešíte sami.

Pokud jde o váš návrat k sexuálnímu životu, může to být sám o sobě další stres. Kapitola 1 „Prvotní očekávání“, hovoří o načasování „momentu pravdy“, kdy řeknete potenciálnímu novému partnerovi o své stomii – ale jsou způsoby, jak vám blízcí přátelé mohou pomoci i v tomto.

Dobří přátelé nezavrhují někoho, kdo není schopen vykonávat konkrétní činnost – nahradí ji jinou aktivitou. Potřebují však vědět, jaké jsou vaše schopnosti, vaše úroveň energie a kondice, pak budou volit moudře tak, aby vás zapojili, pomohou vám posílit vaši sebedůvěru a znovu se propojit sám se sebou.

Pro přizpůsobení se změnám svého těla může být užitečné, abyste ukázali své bříško někomu, komu důvěřujete (a je na něj zvědavý), takže když jej pak budete ukazovat novému partnerovi, nebude to poprvé, kdy bříško předvedete.

Dejte si načas s někým novým, užívejte si romantiku, náklonnost, intimitu a předehru. Komunikujte. Na nahotu není spěch!

U mužů i žen nastanou fyzické změny, které mohou ovlivnit schopnost pohlavního styku, uspokojení a rozkoš.

Schopností o těchto změnách s partnerem otevřeně mluvit můžete zmírnit obavy a zvýšit porozumění.

Máte-li obavy o svou schopnost dosažení a udržení erekce, nebo nejistotu pohodlného proniknutí, pak může být dobrý nápad vyzkoušet, jak se věci mají, sám v soukromí. Fyzické změny jsou podrobněji popsány v kapitole 7 „Sexuální funkce a návrat k aktivnímu sexuálnímu životu“.

Pro všechny, ať už partnera máte či nikoliv, je často jednodušší mluvit o hluboce soukromých záležitostech, když tímto obdobím procházíte bok po boku s někým blízkým a sdílíte, co máte na srdci. Je to také dobrá příležitost k vytvoření prostoru pro to poslechnout si o jejich životě a obavách. Tato komunikace je zdravá a podpora se stává vzájemnou. Doufejme, že také získáte nějakou pozitivní zpětnou vazbu o svém pokroku – a pokud o tom vaše okolí nehovoří, požádejte je o to!

5. Orientace

Tato kapitola připouští některé obavy, jimž čelí lidé, kteří se neidentifikují jako heterosexuální.

Jak již bylo zmíněno na začátku této brožury, nikdo nejsme stejný. Staří nebo mladí, černí nebo bílí, zdraví či zdravotně postižení, gay/lesbička nebo heterosexuál, jste jedineční a váš tým zdravotníků to ví a chápe to.

Pokud jste transgender, je tu reálná šance, že to tým už ví z vaší anamnézy a zdravotních záznamů, ale stále se doporučuje, abyste konzultovali svou léčbu v souvislosti se změnou pohlaví a pohlaví svého partnera, abyste se mohli podělit o jakékoliv konkrétní obavy, které byste měli.

Co váš tým zdravotníků nemůže vědět, aniž byste jim to řekli, je, že jste homosexuál nebo lesbička nebo bisexuální či genderově nebinární. Také neznají vaše obavy z operace, či z toho, zda vám zákrok potenciálně nezmění vaši sexualitu.

Jste odborníkem na „sebe“ a zdravotníci jsou často velmi rádi, když jim můžete vysvětlit, co to znamená být „vámi“. Pokud toto dokážete sdílet, znamená to méně dohadů, zmatků a často i vhodné uplatnění zkušeností a výsledky.

Samozeřejmě záleží na vás, co budete sdílet a s kým. Možná nejste vůbec „mimo“ nebo třeba nejste „mimo“ pro všechny. Možná právě objevujete svou sexualitu nebo máte dlouhodobé partnerství či více milenců, můžete se identifikovat jako heterosexuál,

ale milence mít jen příležitostně. Ať už je vaše osobní situace jakákoliv, váš lékařský tým s vámi chce pracovat jako partner. Zdravotníci budou naslouchat vašim obavám, podporovat vás a vaše blízké a zajistí, abyste měli přístup k informacím důležitým pro vaši sexuální identitu a orientaci.

Ať už je pohlaví vaše a partnera jakékoliv, ať už jste se definovali jako homosexuální nebo heterosexuální, je důležité, abyste tuto informaci sdíleli.

Pokud je anální sex důležitou součástí vašeho sexuálního života, důrazně doporučujeme, abyste si po odoperování střeva promluvíli se svým lékařem o své budoucí sexuální aktivitě. Především by neměla být vaše stomie penetrována, ani byste do ní neměli nic zatlačovat, to by mohlo způsobit značné poškození vedoucí k dalšímu chirurgickému zákroku.



Sdíte svému lékaři nebo stomické sestře vaše obavy spojené se sexem a dovoďte jim vám pomoci.



Lauren

Lauren, ileostomie

„V té době jsem zrovna potkala svého nynějšího manžela a byli jsme spolu jen pár měsíců. Po operaci jsem se docela obávala – dobře, docela upřímně – zda mě neodkopne. Ale byl fantastický a záleželo mu jenom na tom, aby mi bylo dobře. S manželem máme velmi funkční vztah.“

6. Role

Tato kapitola pojednává o sexuálních rolích a o tom, jak se mohou změnit po nemoci nebo úrazu.

Sexuální role jsou, stejně jako všechno, ovlivňovány mnoha faktory, ale v partnerství mají tendenci se ustálit do vzorce, který funguje pro daný vztah.

Možná jeden z páru je vždy tím, kdo oslovuje druhého a zahajuje sexuální styk nebo možná jste oba schopni sex iniciovat. Je možné, že jeden partner je během milování aktivnější a druhý pasivnější, jeden partner navrhuje změnu polohy, neboť je dobrodružnější nebo kreativnější než ten druhý.

Jak to všechno probíhá se liší pár od páru a někdy i samotná příležitost od té příští. K iniciaci milování stačí, že si o tom řekneme a souhlasíme, někdy poznámka „rande“ v deníku, možná rutinní sex: „je středa...“, nebo třeba nápoje, líbání a laskání s nadějí na pozitivní odezvu.

To, co se dál bude dít, může být ovlivněno rolími přijatými ve vztahu, zkušenostmi, osobností a občas zvykem. Často se to také mění s délkou vztahu, s věkem, v závislosti na zdraví a fyzických schopnostech jednotlivců.

Když udeří nemoc a komunikace o sexu vážně, role se mohou stát nejasnými a nejistými.

Pokud partner, který je v sexu aktivnější, onemocní nebo je zraněný, nemusí být schopen sex iniciovat. To nutně neznamená, že chce být asexuální.

Je možné, že partner, který je normálně pasivní, tuto uvolněnou roli nedokáže plnit – nikdy nebyl iniciátorem a cítil by se trapně a nejistě. To nutně neznamená, že chce být asexuální.

Změna rolí může být opravdu obtížná. Mnoho párů považuje za nemožné promluvit si o svých potřebách a říct si o to, co chtějí. Následkem toho mohou narůstat jejich pochybnosti a pocity odmítnutí. Kromě toho další změny v rolích, například neschopnost pracovat – být „živitelem rodiny“ nebo být „ženou v domácnosti“ mohou narušit sebevědomí a sexuální identitu. Stejně tak to může být přímá cesta změny z partnera na pacienta nebo z milence na pečovatele. Případně dokonce posun do vztahu typu „rodič a dítě“ – pak je cesta zpět k vzájemně se naplňujícímu sexuálnímu partnerství těžká.

Existují lidé, kteří dokážou pomoci. Psychosexuální terapeuti jsou vyškoleni, aby pomáhali lidem osmělit se mluvit o sexu, určit si své potřeby, naučit se sex iniciovat nebo ho zdvořile odmítat, zvládat o sexu komunikovat a praktikovat jej. Více informací o psychosexuální terapii najdete v další kapitole.



Shelley, ileostomie

Chápu důvody obav před operací, i já jsem měla různé pocity před operací (více než strach mě tížily pochybnosti) – jak to ovlivní mého partnera a jak na mě bude nahlížet, jak mě uvidí přátelé a jak se na mě budou dívat neznámí lidé. Tomu všemu jsem v sobě čelila.

Rozhodla jsem se svého partnera zeptat přímo. Myslím, že klíčem k čemukoliv je komunikace, zvláště pokud jste ve vztahu. Partner se naopak více bál samotné operace, že mě otevrou a že se já změním. To ho znepokojovalo více než otázka mého fyzického vzhledu, a když jsem pak měla stomii vyvedenou, vůbec ho to neděsilo a nijak to neovlivnilo intimitu našeho vztahu.“



Shelley

7. Sexuální funkce a návrat k aktivnímu sexuálnímu životu

Tato kapitola pojednává velmi otevřeně o možném dopadu založení stomie na sexuální funkce a také o některých lécích a zdrojích dostupných pro muže i ženy.

Obnovení aktivního sexuálního života obecně neznamená, že se první týden po operaci hned vrhnete do plného styku s penetrací. Ve skutečnosti se to vůbec nedoporučuje. Pozvolný návrat je nutný pomocí běžných domácích úkonů, jakým je například obyčejné stlaní postele!

Většina chirurgů doporučuje, aby odlehčovací období trvalo přibližně 6 týdnů. Po této době bude pro vás pohyb už snadnější a pohodlnější, pomalu se budete vracet i ke svým dřívějším aktivitám, koníčkům a celkově zpátky „sami k sobě“.

Samozřejmě se nedá stanovit správný čas pro znovuzahájení pohlavní aktivity. Je to zcela na vás, vašem vztahu (vztazích), na tom, jak se cítíte, co pro vás sex znamenal před operací a co pro vás znamená nyní. Všechno jsme probrali v předchozích kapitolách. Je to velmi individuální záležitost.

Obecně se doporučuje mluvit o tom se svým partnerem v okamžiku, když na „to“ dojde. Obavy, jak bude váš partner reagovat, jak se budete cítit a reagovat vy sami, jak se bude chovat vaše stomie / stomická pomůcka, to vše vytváří příliš velké napětí. Nezapomínejte mluvit, napětí tím zmírníte. Rozhovory o sexu s vaším partnerem mohou být něčím, co jste ještě nikdy nedělali. Pokud tomu tak je,

může být pro vás přehodnocování vašeho sexuálního života a vymyšlení nových způsobů komunikace opravdu oříškem.

Pokud o tom nejste schopni společně mluvit, nezuřte, je tu pomoc. Pomoci vám může vaše stomická sestra či vás může propojit se sexuálním terapeutem. Psychosexuální terapeuti jsou vyškolení pro pomoc lidem, kteří řeší potíže ve svém sexuálním životě a vztazích, a to včetně problémů, které jsou způsobené nemocí nebo úrazem. Pro některé pacienty to může být jen jednorázový rozhovor – s terapeutem jako usnadňujícím prostředníkem, zatímco pro jiné bude žádoucí terapeutický program.

Psychosexuální terapeut může působit ve vaší místní nemocnici nebo vám poradí stomická sestra.

Sebedůvěra v sexuální oblasti

Proces „znovunalezení sebe sama“ může začít velmi brzy po operaci podle toho, jak vám dovolí váš stav. Skvělý začátek je vrátit se k věcem, ve kterých jste byli dobří nebo které vám dělaly dobře.

Oblékejte se i nadále ve svém obvyklém stylu, spíše než abyste „schovávali“ své centrální partie, pomůže vám to vykročit na zdlouhavou cestu k znovunalezení vaší

identity. Přijímání komplimentů (a dokonce i jejich sepsání) je také dobré. Možná jste byli chronicky nemocní už dlouhou dobu a vaše stomie tak představuje konec dlouhé jízdy na horské dráze a začátek nového zdravého života. Pokud jste teprve na začátku své cesty a čekají vás další léčky, cítíte se vyčerpaní a neustále unavení – dělejte, co můžete, abyste zůstali v kontaktu s tím, kým jste a kým zase budete.

Sexuální sebedůvěra je podporována přijetím své stomie. Na trhu je mnoho různých stomických pomůcek, některé vám budou vyhovovat víc, jiné méně. K dispozici jsou dvoudílné, jednodílné, malé i superdiskrétní, neprůhledné sáčky, kryty na sáčky, široké stomické pásy atd. Hledejte, vezměte si vzorky a pořiďte si takové stomické pomůcky, se kterými budete spokojeni. Pokud si budete jistí v praktických záležitostech souvisejících s vaší stomií, například bezpečnost sáčku, kapacita a vyměšování střev (nebo produkce moči u pacientů s urostomií) a zavedete několik jednoduchých kroků (jako je vyprázdnění nebo výměna sáčku před aktem), pak bude celá situace pravděpodobně uvolněnější.

Obvykle je dobré, abyste si domluvili a odsouhlasili dobu, kdy se poprvé chystáte mít sex. Udělejte konkrétní praktické přípravy a rovněž si stanovte cíle a základní pravidla. Pomůže to vám oběma. Budete mít jasno v tom, co očekáváte, co se bude

dít, co jste ochotni vyzkoušet a co naopak zkoušet nebudete. To vše může pomoci ke snížení úzkosti a zvýšení sebedůvěry. Únava a ztráta libida jsou v prvních týdnech a měsících po operaci běžné. Mějte na paměti, že sex nemusí být energický, ani mu nemusí předcházet hluboká touha.¹¹ Slevte dočasně ze svých nároků. Domluvte si něžné a jemné milování.

Obecně se doporučuje začínat pozvolna se vzájemným objímáním, dotýkáním, líbáním a mazlením. Objevujte společně, zda máte nějaké změněné pocity, necitlivá místa na kůži nebo pokud to kdekoliv bolí.

Můžete si navzájem „mapovat“ těla, kde byste se rádi dotýkali, co je vám naopak méně příjemné. A vždy u toho mluvte. Může to fungovat obousměrně a může to být skvělá zábava. Posilujte svou sebedůvěru, podělte se o zkušenosti a také o to, jak to každý z vás vnímá. Vždy je lepší, abyste si stanovili snadno dosažitelný cíl a byli úspěšní, než abyste měli latku nastavenou vysoko a zažili zklamání.

Budujte intimní vztah pomalu, nepřestávejte spolu mluvit o tom, čeho chcete dosáhnout, přemýšlejte o polohách a o tom, co bude s největší pravděpodobností fyzicky pohodlné a praktické. Když (nebo pokud) dojde na styk s penetrací, snažte se předvídat.

Stres může hrát velkou negativní roli v případech, že máte pohlavní styk poprvé.

Samotný stres mohou způsobit i okamžiky, kdy někteří muži bojují s dosažením nebo udržení erekce a ženy potřebují dodatečnou lubrikaci. Uvědomte si, že nic z toho nemusí přerůst do trvalého stavu, a že se nejedná o důsledek změn způsobených chirurgickým zákrokem. Snažte se nevyvozovat závěry. Téměř s jistotou nejde o to, že by Váš partner s Vámi nechtěl mít sex. Více o stresu si můžete přečíst v kapitole 4 „Vztahy“.

Pro ženy

Bolest při styku s penetrací je známá jako dyspareunie. Je to nejčastěji uváděný nežádoucí účinek po založení stomie u žen. Předpokládá se, že citlivost je to způsobena anatomickými změnami po operaci, sníženou sexuální touhou a vzrušivostí, ale někdy se vše zhoršuje stresem a sníženou vlhkostí.¹²

Tyto problémy se v průběhu času zlepší. Mezitím však můžete podniknout několik kroků, abyste těmto záležitostem napomohla.

Nejprve si promluvte se svým partnerem o tom, co cítíte, a povězte mu, co je Vám příjemné.

Zkuste zvládnout svůj stres (přečtěte si kapitolu 4 „Vztahy“). Kupte si lubrikant a buďte připravena ho používat. Lubrikanty jsou dostupné v mnoha variantách – na bázi vody, silikonu nebo oleje, jsou v různých barvách, s příchutěmi a různou citlivostí. Dostanete je v supermarketu,

lékárně i online, některé jsou na lékařský předpis (lubrikant na bázi oleje by neměl být používán s latexovými kondomy, protože to snižuje spolehlivost. Lubrikanty na bázi silikonu mohou způsobit poškození silikonových dilatátorů a erotických hraček).

U žen, které zažívaly orgasmus před operací, je tato schopnost chirurgickým zákrokem zřídka poškozena. Některé léky, zejména léky na bolesti nervového původu nebo depresi, však mohou orgasmus potlačit nebo oddálit.

Některé ženy používají lék proti bolesti před pohlavním stykem, zatímco jiné se rozhodnou nemít sex s penetrací, dokud pro ně nebude vše příjemnější. Pokud je tomu tak, vysvětlíte to partnerovi a najdete spolu alternativní rozkoš.

Mnohým ženám jsou po operaci v dolních partiích střeva nebo po radioterapii nabízeny vaginální dilatátory nebo vaginální „cvičební pomůcky“. Často jsou dodávány s DVD nebo písemným návodem k použití.

Záměrem je předejít zúžení a zjizvení vagíny v důsledku léčby. Cvičení s dilatátory může být také dobrým způsobem pro zjištění, jak se uvolnit a polohovat. Pokud vám budou dilatátory nabízeny, nemusíte je ale přijmout.

Možná styk s penetrací stejně nepatří mezi vaše cíle – samozřejmě existují i jiné způsoby jako např. pomocí lubrikovaných prstů nebo erotické hračky, ale v případě jejich užití doporučujeme začít s menšími.

Pokud vám nebylo použít dilatátorů nabídnuto, je to pravděpodobně proto, že vaše operace nepřináší pro vagínu riziko. Je v pořádku, abyste to zkontrolovala se svou stomickou sestrou – naopak vám to doporučujeme.

Pro muže

Možnosti léčby erektilní dysfunkce. Některí muži mají problémy s erekcí před operací, zatímco jiní mají problémy způsobené operací. V každém případě může být žádoucí erektilní dysfunkci léčit.

Možností léčby je mnoho, mohou zahrnovat psychosexuální terapii, tablety, injekce, vakuové pumpy, čípky, krémy a implantáty, v závislosti na tom, jak jste motivován k obnovení své erekce a které z možností jsou pro vás přijatelné. Prvním krokem bude, abyste si promluvili se stomickou sestrou, s chirurgem nebo s praktickým lékařem.

Medikamentózní léčba není pro některé muže z lékařského hlediska vhodná, ale pokud je její vyzkoušení bezpečné, často ji praktický lékař zvolí jako první krok.

Ve většině nemocnic existují kliniky pro erektilní dysfunkci (někdy známé pod pojmem andrologické kliniky). To bude pravděpodobně další krok, pokud medikamentózní léčba není možná, nebo nemá požadovaný výsledek.

Mějte na paměti, že sex může být skvělý i bez erekce nebo penetrace. Orgasmu lze obvykle dosáhnout s měkkým penisem, protože nervové dráhy pro erekci a orgasmus nejsou stejné.

Rady a tipy pro sexuální funkce



Únava a ztráta libida jsou po operaci běžné. Dejte si na zotavení kolik času potřebujete, nebo slevte z nároků ve svém sexuálním životě.

Zkuste mapování těla. Nechte svého partnera, aby se dotýkal vašeho těla od hlavy k patě, zepředu a zezadu. Řekněte si navzájem, co je vám příjemné – například jemný dotek, líbání, foukání na kůži, a sdělte si rovněž, které oblasti jsou méně příjemné, bolestivé nebo necitlivé. Zahrňte do cvičení hlavu a obličej. Řekněte svému partnerovi, co se vám na jeho těle líbí. Po čase toto cvičení zopakujte, abyste zjistili, zda se něco změnilo.

Před milováním se obvykle doporučuje vyprázdnění nebo výměna stomického sáčku. Pokud potřebujete vyměnit stomickou podložku nebo pokud používáte jednoduchý sáček, počkejte před zahájením milování alespoň 30 minut, aby bylo dosaženo dobrého přilnutí. Minimalizujte obavy. Přestože to není příjemné pro každého, trénink v soukromí (masturbace) je často přínosný. Když přijde na milování, mluvíte o tom, co dělat chcete a co nechcete.

Promluvte si se svým partnerem o tom, co můžete změnit a udělejte si plán. Potřebujete zaujmout pasivnější roli než obvykle? Potřebujete zvážit alternativní polohy při sexu? Co jiného by mohlo být užitečné pro dosažení uspokojivého výsledku?

Mějte na paměti, že „milování“ nemusí nutně znamenat „pohlavní styk“. Mnoho lidí má velmi uspokojivý sexuální život bez penetrace.

Toto je důležité:

Pokud je anální penetrace důležitou součástí vašeho sexuálního chování, důrazně doporučujeme, abyste si se svým lékařem promluvili o své budoucí sexuální aktivitě po zavedení stomie. Především by vaše stomie neměla být penetrována, ani byste do ní neměli nic zatlačovat. Může to způsobit značné poškození, které povede k dalšímu chirurgickému zákroku.

Joshua, ileostomie

„Už nepropadám panice při představě intimností, s tímto stomickým sáčkem jako by všechny úzkosti zmizely! Od svého chirurgického zákroku mám vztah a nemám se stomickými pomůckami žádné problémy.“



Joshua

8. Rozmnožování a rozhodnutí o zachování plodnosti

Tato kapitola pojednává o reprodukci a o rozhodnutí o zachování fertility.

Ať už je vaše pohlaví jakékoliv, je opravdu důležité, abyste se svým lékařem před zákrokem pohovořili o rizicích operace a vliv na sexuální funkci, schopnost mít pohlavní styk, plodnost a schopnost mít děti, pokud vaše rodina není ještě úplná.

Přítomnost stomie by sama o sobě neměla ovlivnit vaši plodnost (schopnost mít dítě), ale stále se důrazně doporučuje, abyste si o tom promluvili a byli si tím jistí. Pokud vaše operace již proběhla a vy máte o své plodnosti pochybnosti, je důležité nechat se vyšetřit. Při příští konzultaci se poraďte se svým lékařem nebo se zeptejte své stomické sestry.

Pacienti, kteří mají vytvořenou stomii kvůli onkologickému onemocnění, mohou v rámci své léčby potřebovat další terapie, například radioterapii nebo chemoterapii. V jednotlivých fázích péče vám budou sděleny vedlejší účinky každé léčby a vyplníte formulář s informovaným souhlasem. V tento moment byste měli být informováni o jakémkoliv dalším dopadu na svou schopnost mít děti a rovněž o antikoncepci během léčby. A opět - pokud vám něco nebude jasné, zeptejte se.

Je možné, že jste jednoduše zapomněli, co vám bylo řečeno. Je to přeci jen velmi hektické období a váš mozek toho musí tolik vstřebat – lékaři to chápou a rádi s vámi vše projdou.

Bohužel jsou pacienti, jejichž rodiny nejsou úplně a jejichž plodnost je pravděpodobně ohrožena. Někteří pacienti mohou nemoc zvládnout a chirurgický zákrok se pak odloží na později, až se jim narodí děti a rodina bude kompletní.

V jiných případech, zejména při onkologické léčbě, musí léčba začít velmi rychle.

Naléhavost léčby může u žen vyloučit některé možnosti zachování plodnosti, protože dokončení konkrétních postupů může trvat řadu týdnů a odložení onkologické léčby by bylo příliš dlouhé. Stále existuje několik možností. Po konzultaci a dohodě s onkologickým týmem budete hned na začátku s největší pravděpodobností odeslána ke specialistům na místní reprodukční kliniku. Tyto kliniky jsou někdy označovány jako „centra asistované reprodukce“.

Problémy s plodností nemají pouze ženy. Mužům, kteří podstupují založení stomie, zejména těm, kteří mají operaci v dolních partiích střeva nebo s vytvořením urostomie po odstranění močového měchýře a prostaty, je také nabízeno poradenství s ohledem na možný dopad na sexuální funkci (schopnost dosažení a udržení erekce a ejakulace) a plodnost. Jednou z možností může být uchování spermií neboli „banking“, což opět obvykle vyžaduje doporučení na místní reprodukční kliniku nebo do centra asistované reprodukce.

Zjištění, že už nebudete schopni mít rodinu, o které jste snili, nebo že vaše založení stomie bude mít dlouhodobé důsledky v oblasti sexuality, může být zničující. Vaše stomické sestry vám rády pomohou a podpoří vás.

Promluvte si s nimi.



- Před každou léčbou si ujasněte rizika spojená s vaší plodností.
- Pokud vaše léčba skončila a vy si nejste svou plodností jisti, ptejte se.
- Umožněte svým stomickým sestřám vás podpořit. Promluvte si s nimi o tom, co to pro vás znamená.

9. A co dál?

Přes všechno, co bylo řečeno, starostem ohledně sexu se vyhnout nedá.

Mnoho lidí se po založení stomie v oblasti sexuálního života časem zotaví samo, bez další podpory nebo doporučení či terapie. Najdou si svůj vlastní způsob.

Někteří znovu objevují svůj sexuální život, nacházejí větší blízkost, zlepšují komunikaci, sdílejí rozkoš i více uspokojení. Jiní se rozhodnou opustit svůj sexuální život a cítí se pak osvobození a spokojení.

Pokud se chcete zotavit a snažíte se o dosažení pokroku v jakémkoliv aspektu obnovy svého sexuálního života, promluvte si se svou stomickou sestrou, nebo s některým ze svých lékařů. Opravdu vám chtějí pomoci.

Pokud máte potíže zahájit rozhovor na toto téma, odtrhněte lístek na poslední straně této brožury a předejte jej osobě, s níž se cítíte nejvíce uvolněně. Ta vám jistě pomůže nejlépe.



Lauren

Literatura



Literatura:

1. Katz A. (2009) Women, cancer, sex. Hygeia Media. Pittsburgh. USA.
2. Macmillan Cancer Support www.macmillan.org.uk
3. Cancer Research UK www.cancerresearchuk.org
4. Ileostomy association www.iasupport.org
5. Spinal Injury Association www.spinal.co.uk
6. Brandenburg D. Grover L. Quinn B. (2005) Intimacy and Sexuality for cancer patients and their partners. Pan Birmingham NHS. Also available as a download from www.sexualadviceassociation.co.uk
7. Ileostomy Hints and Tips. (2015) DANSAC. www.dansac.co.uk
8. Kubler-Ross E. (1969) On Death and Dying. Scribner. New York.
9. Kubler Ross E. and Kessler D. (2005) On Grief and Grieving. Scribner. New York.
10. McVey J. Archer J (2013) The Distress Thermometer Toolkit. Yorkshire Cancer Network. York. UK.
11. Basson R. (2001) The female sexual response – a different model. Journal of sex and marital therapy. 26: 51-65
12. Davilla GW. Ghoniem GM. Wexner SD. (eds) (2008) Pelvic Floor Dysfunction. Springer. London.

Po založení stomie u mě došlo ke změnám v sexuálním životě.

Můžeme si prosím promluvit?

Jméno _____

Adresa _____

PSČ _____ Město _____

E-mail _____

Telefon _____

Prohlášení o ochraně osobních údajů: Vaše soukromí je důležité. Osobní údaje (informace, z nichž lze zjistit vaši totožnost, například vaše jméno, adresu, telefonní číslo, pohlaví, věk a osobní zdravotní informace), sdílené s vaší stomickou sestrou mohou být použity pro její snazší kontakt s vámi. Stomická sestra vynaloží veškeré úsilí, aby vaše osobní údaje zůstaly neveřejné, důvěrné a zabezpečené a v souladu se všemi platnými právními předpisy o ochraně osobních údajů.

Zvažte využití této odtrhovací části k zahájení rozhovoru se stomickou sestrou nebo s jiným zvoleným zdravotníkem.

Cítit se pohodlně
ve vlastní kůži

Kancelář Dansac, HARTMANN - RICO a.s.

Londýnské náměstí 2

639 00 Brno

Tel.: +420 549 456 130-4

E-mail: objednavky@hartmann.info

Zelená linka: **800 100 083**

Logo Dansac je ochrannou známkou Dansac A/S.

© 2020 Dansac A/S

dansac 
Dedicated to Stoma Care

823 969 (10/20)