

Votre guide des relations intimes après une chirurgie pour stomie



ConvaTec



Tout au long de votre vie avec une stomie, me+^{MC} est là pour vous offrir
le soutien, les conseils et les produits dont vous avez besoin.

L'intimité est pour tout le monde

Parlez à une infirmière spécialisée en soin des stomies



1 800 465-6302

du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HE)

convatec.canada@convatec.com



Les abeilles
le font, les
oiseaux aussi,
pourquoi pas les
personnes avec
une stomie !

Il est normal de se préoccuper des changements que subit votre corps après une opération chirurgicale pour stomie, mais vous et votre partenaire, pouvez tout de même avoir des relations intimes enrichissantes et satisfaisantes.

Votre stomie ne devrait pas vous empêcher d'avoir des relations intimes avec votre partenaire.

Dans ce guide, nous vous présentons des conseils et des astuces qui vous aideront à avoir des relations intimes et sexuelles satisfaisantes avec votre partenaire.

Les relations intimes, qu'est-ce que c'est ?

Préoccupations courantes
au sujet des relations intimes





Lorsque vous vous sentirez prêt à renouer avec une relation intime et aimante, faites-vous confiance, soyez audacieux et enthousiaste.

Parce que tout sera nouveau, comme si c'était la première fois.

Les relations intimes reposent sur la confiance.

Plus vous parlerez de votre stomie, de ce que vous ressentez et de vos besoins, plus vos liens avec votre partenaire seront forts. Souvenez-vous que les relations intimes et sexuelles après une chirurgie pour stomie doivent être vues comme une expérience positive – non seulement pour vous, mais aussi pour votre partenaire.

La communication entre votre partenaire et vous est essentielle – elle permet d'atténuer les craintes et les inquiétudes concernant vos relations intimes après une chirurgie pour stomie. Le temps et l'amour vous aideront à avoir une relation sexuelle mutuellement satisfaisante.

Dans le cadre de votre processus de rétablissement, il est important de prendre le temps de vous familiariser avec les changements qu'a subi votre corps, d'écouter vos émotions et d'en discuter avec votre partenaire.

Vous craignez peut-être d'endommager votre stomie lors de vos rapports intimes. Rassurez-vous, les relations sexuelles sont sans risque pour votre stomie. Une stomie ne possède pas de terminaison nerveuse; elle ne transmet donc aucune douleur ni aucune autre sensation. Elle peut toutefois saigner légèrement si elle est irritée ou frottée, mais un simple changement de position vous aidera à prévenir ce genre de problème.

Parlez à une infirmière spécialisée en soin des stomies



1 800 465-6302

du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HE)

convatec.canada@convatec.com

Si vous n'êtes pas prêt, prenez votre temps

Après une chirurgie, les relations intimes sont un sujet de préoccupation très important pour certaines personnes, et très peu important pour d'autres.

Pas de problème ! Chacun est différent et l'important est que vous ayez des relations sexuelles quand vous serez prêt.

Il n'y a pas d'urgence. En renouant graduellement avec les relations intimes et en évitant de vous fixer des attentes trop élevées, vous vous sentirez plus à l'aise et plus en confiance.



Si l'image de votre corps vous dérange, prenez le temps d'accepter votre stomie et de vous sentir de nouveau à l'aise avec la nudité en compagnie de votre partenaire.



Parlez à une infirmière spécialisée en soin des stomies



1 800 465-6302

du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HE)

convatec.canada@convatec.com

Parlons de sexualité...

La communication est essentielle pour renouer avec votre vie sexuelle, que vous soyez en couple depuis longtemps, au début d'une relation, ou célibataire et à la recherche d'un partenaire.

Prenez le temps de parler. Si vous en avez l'occasion avant la chirurgie, discutez de vos relations intimes avec votre partenaire. Confiez-lui vos craintes et vos préoccupations et demandez-lui de vous parler des siennes.

Partagez vos expériences avec sincérité et transparence. Votre problème de santé, votre chirurgie et votre rétablissement vous ont fait traverser des moments difficiles. Il est donc important de parler de vos émotions et de ne pas vous refermer sur vous-même. Une communication ouverte et sincère avec votre partenaire vous aidera à apaiser vos craintes.

Ne vous mettez pas trop de pression, ni sur vous, ni sur votre partenaire. Inutile de vous fixer des échéances ou des attentes irréalistes. Les baisers et les câlins sont de bons moyens de renouer avec votre intimité après une chirurgie. Écoutez votre corps et faites un pas à la fois.

Soyez réaliste. Une stomie peut faire du bruit et vous pouvez craindre qu'il y ait des odeurs, mais ce genre de choses peut arriver à n'importe qui, stomie ou pas. Votre partenaire est avec vous pour vous, pas parce que vous avez une stomie ou non.

Parlez à une infirmière spécialisée en soin des stomies



1 800 465-6302

du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HE)

convatec.canada@convatec.com

Les sujets à aborder



Si quelque chose vous préoccupe, parlez-en immédiatement à votre partenaire – ne balayez pas les choses sous le tapis. Vous avez tous les deux votre rôle à jouer et l'honnêteté est la meilleure façon d'agir.

GLEN
VIT AVEC
UNE ILÉOSTOMIE



LES
CONSEILS
DE GLEN

Les peurs et les préoccupations
(odeurs, fuites, inhibitions, peur de ne pas être à la hauteur).

Les effets physiques de la chirurgie, p. ex. dysfonctionnement érectile, douleur.

Les activités sexuelles que vous voulez ou ne voulez pas faire (les différentes positions qui peuvent aider, les positions qui réduisent l'inconfort).

Les préparatifs avant une relation sexuelle, p. ex. vider votre sac, replier votre sac.

Les autres émotions et sentiments qui pourraient vous empêcher d'avoir une relation intime.



Être célibataire et trouver un partenaire

Il peut être difficile de parler de sa stomie à quelqu'un et cette difficulté s'accroît lorsqu'il s'agit d'une personne qui vous attire.

- Choisissez le bon moment pour parler de votre stomie à un partenaire potentiel.
- Ne vous sentez pas obligé d'en discuter lors de votre premier rendez-vous. Vous pourrez en parler lorsque vous vous sentirez prêt, mais il est généralement préférable de le faire plus tôt que tard.
- Décrivez votre chirurgie et les effets qu'elle a sur vous. Laissez à votre partenaire potentiel l'occasion de vous poser des questions.
- Certaines relations ne fonctionnent pas – stomie ou pas.

La bonne personne pour vous est là, quelque part.

“

Si vous parlez de votre stomie à un partenaire potentiel et qu'il a l'air dégoûté, ce n'est pas la bonne personne pour vous.

RACHEL
VIT AVEC UNE
ILÉOSTOMIE DEPUIS 2016



A romantic couple is shown in a close embrace in a bed. The woman, on the left, is wearing a black lace bra and looking down at the man. The man, on the right, is looking up at her. The scene is warmly lit, creating a soft, intimate atmosphere. A thin white curved line arches over the couple, framing the title text.

Problèmes masculins et féminins

Parlez à une infirmière spécialisée en soin des stomies



1 800 465-6302

du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HE)

convatec.canada@convatec.com

Après une chirurgie pour stomie, les hommes et les femmes font face aux mêmes problèmes : la pression de devoir reprendre des relations intimes aussitôt après l'opération et la peur de décevoir leur partenaire. Inclure votre partenaire dans le processus et vous assurer qu'il en fait partie dès le départ peut vous aider à renforcer vos liens.

Problèmes féminins

Vous pouvez soulager la sécheresse vaginale grâce à des produits lubrifiants en vente libre. Ces produits peuvent aussi vous aider à atténuer la douleur, car ils réduisent la friction sur les tissus cicatriciels causés par la chirurgie. Vous pouvez aussi consulter votre médecin pour qu'il vous recommande d'autres produits contre la sécheresse vaginale.

Si vous utilisez un contraceptif oral, il se peut que vous soyez obligée de le remplacer par un autre type de contraceptif, surtout si vous avez subi une iléostomie. Souvent, les contraceptifs oraux ne sont pas absorbés si l'intestin grêle a été raccourci. Consultez votre médecin ou votre infirmière spécialisée en soins des stomies pour choisir le contraceptif qui vous convient le mieux.



Problèmes masculins

Certains hommes peuvent présenter des symptômes de dysfonctionnement érectile (obtenir ou maintenir une érection, ou encore être incapable d'éjaculer) lors de leur première relation intime après leur opération.

Si c'est votre cas, il peut s'agir d'une situation de courte durée, selon le type de chirurgie que vous avez subie. Là encore, la communication avec votre partenaire peut vous aider à réduire vos craintes concernant ce problème. Vous pouvez aussi communiquer avec votre médecin ou votre infirmière spécialisée en soins des stomies pour obtenir des conseils et vous rassurer. Votre équipe de soins infirmiers peut aussi aborder le sujet des problèmes érectiles avec vous avant l'opération.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le renforcement des muscles du plancher pelvien peut vous aider à avoir des relations sexuelles plus satisfaisantes. Notre programme de rétablissement me+ propose une série de mouvements doux qui vous aideront à renforcer vos muscles abdominaux après la chirurgie.

Grossesse et stomie

De nombreuses femmes craignent de tomber enceinte après une chirurgie, mais dans la grande majorité des cas, ce n'est pas un problème. La plupart des femmes stomisées peuvent vivre une grossesse normale.

Principaux éléments à retenir concernant la grossesse

Fertilité

Avoir une stomie ne devrait pas nuire à votre fertilité (toutefois, cela peut être le cas du problème de santé qui a entraîné la chirurgie). Discutez avec votre infirmière spécialisée en soins des stomies ou votre médecin si vous envisagez d'avoir un enfant.

Alimentation

En général, les recommandations alimentaires pour les femmes stomisées qui tombent enceinte sont les mêmes que celles qui s'adressent aux femmes non stomisées. Maintenir une alimentation saine durant la grossesse est important, stomie ou pas.

Il n'est pas utile de manger comme quatre durant la grossesse, mais il est recommandé d'augmenter la consommation de certains aliments, notamment les aliments riches en protéines. Suivez les recommandations de votre médecin ou de votre infirmière. Si certains aliments ne vous convenaient pas avant la grossesse, évitez-les.

Hydratation

Une bonne hydratation est essentielle durant la grossesse pour éviter les infections rénales. Les solutions de réhydratation comme Pedialyte sont recommandées.

Changements corporels

Durant votre grossesse, votre stomie pourrait saillir plus que d'habitude. Ne vous inquiétez pas, elle devrait retrouver sa taille normale par la suite.

Vous devrez mesurer votre stomie plus souvent durant votre grossesse. Vous devrez peut-être modifier votre appareillage au fur et à mesure que votre abdomen changera de taille et de forme.

Votre stomie retrouvera sa taille habituelle environ quatre semaines après votre accouchement.

Accouchement

L'accouchement par voie vaginale est préférable, même en cas d'ablation du rectum. La plupart des médecins préfèrent éviter l'accouchement par césarienne en raison des tissus cicatriciels qui peuvent s'être formés suite à la chirurgie.

La plupart des personnes stomisées continuent de profiter des joies de la grossesse et de la parenté après leur opération. Toutefois, si vous avez des préoccupations ou des questions à ce sujet, n'hésitez pas à communiquer avec votre médecin ou avec l'une de nos infirmières spécialisées au **1 800 465-6302**.

Parlez à une infirmière spécialisée en soin des stomies




1 800 465-6302
du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HE)
convatec.canada@convatec.com

Orientation sexuelle

Parlez à une infirmière spécialisée en soin des stomies



1 800 465-6302
du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HE)
convatec.canada@convatec.com



Quel que soit votre genre ou votre orientation sexuelle, il existe de nombreux moyens d'exprimer votre affection et de vivre des moments intimes : se tenir la main, se faire des câlins, s'embrasser, se caresser... Une stomie ne devrait pas occasionner davantage de problèmes aux personnes gaies qu'aux personnes hétérosexuelles, mais pourrait les amener à vivre leur intimité différemment.

Si, avant la chirurgie, le rectum servait aux relations sexuelles, l'ablation du rectum peut parfois causer un stress. C'est pourquoi il est important de discuter de vos préoccupations à ce sujet avec votre chirurgien avant l'opération, car il est parfois possible de laisser le rectum intact.

Que vous soyez un homme ou une femme, de nombreuses formes d'intimité et d'expression sexuelle différentes s'offrent à vous. Après tout, les relations intimes ne se résument pas aux rapports sexuels. Essayez les accessoires sexuels, la masturbation, le sexe oral ou les stimulateurs, pour votre plaisir et celui de votre partenaire.



Avertissement

Votre stomie ne doit pas servir à la pénétration. La pénétration pourrait endommager votre stomie et vous obliger à subir une nouvelle chirurgie.

Nos conseils pour des relations intimes satisfaisantes

La vie intime avec une stomie n'a rien d'ennuyant !
Voici quelques conseils et astuces pour vous inspirer.

- **Mettez-vous dans l'ambiance** – pour vous sentir plus en confiance et plus à l'aise, pensez à vider votre sac avant vos moments intimes.
- **Lubrification et stimulation** – lorsque vous recommencez à avoir des relations intimes après une chirurgie, il est généralement recommandé d'utiliser un lubrifiant de bonne qualité pour réduire l'inconfort. Souvenez-vous que la pénétration n'est pas nécessaire. Il est souvent utile d'utiliser des accessoires sexuels pour resensibiliser les organes sexuels.
- **Surveillez votre alimentation** – bien choisir ce que vous mangerez avant d'avoir des relations intimes peut aider à réduire la production de gaz. Les aliments épicés et gras, les haricots, la gomme à mâcher et les boissons gazeuses, notamment, favorisent les gaz intestinaux.

Parlez à une infirmière spécialisée en soin des stomies



1 800 465-6302

du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HE)

convatec.canada@convatec.com



Positions

- **Essayez de nouvelles positions** - la position côte à côte (l'homme derrière la femme, en « cuillère ») est souvent pratique, car le sac tombera sur le côté; ainsi, il ne fera pas obstacle entre votre partenaire et vous et n'exercera pas de pression sur la stomie.
- **Faites preuve de créativité** – maintenant, vous avez encore plus de bonnes raisons d'essayer de nouvelles positions !

Ne soyez pas mal à l'aise

Nous sommes toujours là pour vous. Si vous traversez un moment difficile et avez besoin de parler à quelqu'un, n'hésitez pas à appeler notre équipe d'infirmières spécialisées en soins des stomies au **1 800 465-6302 du lundi au vendredi, entre 8 h et 18 h (HE).**

Nous offrons aussi des conseils gratuits adaptés à votre style de vie et du soutien sur nos produits, ainsi que de l'aide sur les questions d'ordre clinique.



**Infirmières
spécialisées me+^{MC}**



**Soutien
me+^{MC}**



**Spécialistes
des produits me+^{MC}**

me+^{MC} vous offre les outils et les conseils dont vous avez besoin pour prendre en main votre vie avec une stomie. Devenez membre de notre communauté à convatec.ca ou composez le 1 800 465-6302 du lundi au vendredi entre 8 h et 18 h (HE) pour en savoir plus sur la communauté me+^{MC}.



ConvaTec

