



Sessualità e complicità dopo l'intervento

# STOMIA E INTIMITÀ



# L'intimità è per tutti

Sentirsi vulnerabili dopo l'intervento, è normale. Vivere con la stomia non significa rinunciare ad una vita sessuale appagante.

La stomia non deve rappresentare un limite all'intimità nella vita di coppia.



La sfera intima è una parte importante della propria vita e la stomia non può essere un motivo per privarsene.

In questa guida condivideremo suggerimenti e consigli utili per una vita sessuale appagante e ritrovare la complicità di coppia.

STOMIA E  
**INTIMITÀ**



# Cosa significa davvero intimità?

Preoccupazioni comuni sulla sfera intima

## L'intimità è una questione di fiducia.

Più condividerai la tua esperienza, le tue emozioni e ciò di cui hai bisogno, più forte sarà il legame tra te e il tuo partner. Ricorda, l'intimità e il sesso dopo l'intervento di stomia dovrebbero essere visti come un'esperienza positiva non solo per te, ma anche per il tuo partner.

La comunicazione da entrambe le parti è la chiave per ridurre le paure e le ansie legate all'intimità dopo l'intervento di stomia. Con il tempo e l'amore, ogni relazione di coppia ritorna appagante.

Come parte del processo di guarigione, è importante prendersi del tempo dopo l'intervento chirurgico per riconoscere i cambiamenti che il tuo corpo ha subito, nutrire le tue emozioni e condividere i tuoi sentimenti con il tuo partner.

Potresti essere preoccupato di danneggiare la stomia in qualche modo. Cerca di rilassarti. I rapporti sessuali non danneggiano lo stoma che, essendo priva di terminazioni nervose, non ti provocherà dolore o altre sensazioni. Occasionalmente può sanguinare leggermente se irritato o strofinato, ma un semplice cambio di posizione aiuterà a evitare problemi.



Quando ti sentirai pronto ad nuovo di una relazione amorosa e intima, sii fiducioso, avventuroso ed emozionato. Perché proprio come la tua prima volta, è tutto nuovo.



STOMIA E  
INTIMITÀ

# Se non sei pronto, non avere fretta

Per alcune persone, l'intimità è la prima cosa da sapere dopo l'intervento, mentre per altre è l'ultimo dei pensieri.

Ogni reazione è normale: ognuno è diverso, l'importante è approcciarsi alla sessualità quando si è pronti.

Non c'è fretta. Adottare un approccio graduale per riprendere l'intimità e non avere aspettative molto elevate ti aiuterà a sentirti più a tuo agio e sicuro di te.



Se sei in conflitto con l'immagine del corpo, prenditi del tempo per accettare la tua nuova fisicità e sentirti a tuo agio prima di metterti a nudo con il/la partner.

STOMIA E  
**INTIMITÀ**



# Parliamo di sesso...

La comunicazione è fondamentale quando si tratta di iniziare una relazione intima, che tu sia sposato, in una nuova relazione o se sei single e cerchi un partner.

**Trova il tempo per parlare.** Se ne hai l'opportunità prima dell'intervento, inizia a condividere le tue sensazioni all'interno della coppia. Condividi le tue preoccupazioni e ascolta quelle del/della partner.

**Condividi le tue esperienze in modo aperto e onesto.** Ne hai passate tante dall'intervento alla riabilitazione, quindi è importante parlare dei tuoi sentimenti e non soffocarli. Garantire che tu e il tuo partner stiate comunicando apertamente è la chiave per alleviare qualsiasi ansia che potresti provare.

**Non esercitare troppa pressione su te e il tuo partner.** Non è necessario stabilire scadenze o aspettative irrealistiche. Un bacio e una coccola prima di coricarsi sono un buon modo per ricominciare a costruire l'intimità dopo l'intervento chirurgico. Ascolta il tuo corpo e fai le cose un passo alla volta.

**Vinci l'imbarazzo.** Non temere odori e rumori che possono capitare anche se non vivi con la stomia. Il tuo partner tiene a te, lo stoma non deve essere motivo di imbarazzo.

Se qualcosa ti preoccupa, parlane subito con il tuo partner – non paga lasciare che le cose precipitino. Entrambi giocate un ruolo importante nella coppia e l'onestà è fondamentale.

GLEN  
VIVERE CON UN ILEOSTOMIA

IL MIGLIOR  
CONSIGLIO  
DI GLEN



## Parlare di

Paure e ansie (odore, infiltrazioni, mancanza di autostima, timore sulla prestazione)

Effetti fisici della chirurgia, ad es. disfunzione erettile, dolore.

Qualsiasi altra emozione o sentimento che potrebbe ostacolare la tua capacità per vivere l'intimità.

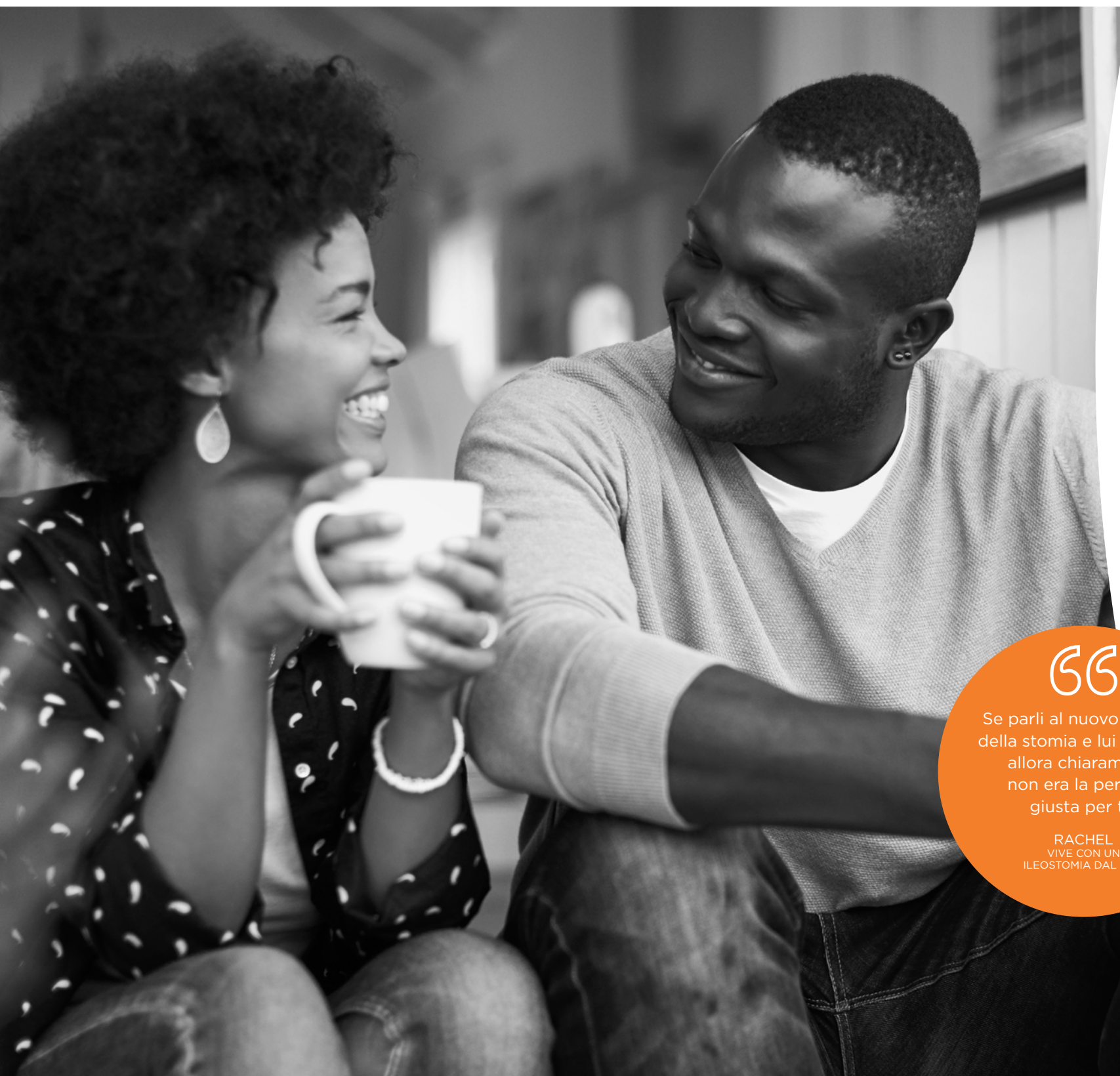
Complicità durante il rapporto (trovare insieme la propria intimità per ridurre i disagi e vivere una sessualità appagante).

Di che cosa avrai bisogno prima del rapporto, ad es. sacca più piccola, fascia per nasconderla.

STOMIA E  
INTIMITÀ



# Essere single e trovare un partner



Dire a qualcuno che hai una stomia può essere già abbastanza difficile, ma se è qualcuno da cui sei attratto può essere ancora più difficile.

- Trova il momento giusto per dire a un potenziale partner della tua stomia.
- Non sentirti in dovere di dirglielo al primo appuntamento. Puoi parlarne quando sei pronto, ma in genere è meglio affrontare prima l'argomento.
- Spiega l'intervento che hai affrontato e cosa comporta. Dai loro la possibilità di fare domande.
- Alcune relazioni semplicemente non funzionano, stomia o meno.

**La persona giusta è là fuori per te.**

“

Se parli al nuovo partner della stomia e lui ti rifiuta, allora chiaramente non era la persona giusta per te.

RACHEL  
VIVE CON UN  
ILEOSTOMIA DAL 2016

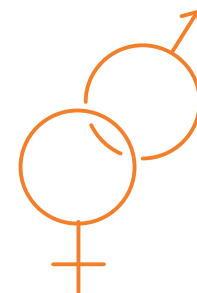


STOMIA E  
**INTIMITÀ**



# Le difficoltà che incontrano uomini e donne

Le preoccupazioni più comuni dopo l'intervento sono legate all'ansia di ritornare alla vita di coppia e il timore di deludere il partner. Per questo è bene coinvolgerlo da subito per aumentare la complicità di coppia.



## Per le donne

I problemi di secchezza vaginale possono essere aiutati dall'uso prodotti per la lubrificazione che sono disponibili in molti negozi. I lubrificanti possono anche aiutare a superare il dolore in quanto riducono l'attrito contro il tessuto cicatriziale causato dall'intervento. Per qualsiasi dubbio, confrontati con il tuo operatore sanitario di fiducia.

Se usi la pillola, potrebbe essere necessario cambiare tipo di contraccettivo, in particolare se hai un'ileostomia. I contraccettivi orali, a volte, non vengono assorbiti. Confrontati con il tuo medico o il tuo stomaterapista per trovare la soluzione migliore per te.

## Per gli uomini

Disfunzione erettile - Alcuni uomini possono manifestare sintomi di disfunzione erettile (ad es. Raggiungere/mantenere un'erezione o incapacità di eiaculare) nei primi rapporti dopo l'intervento.

Se si verifica una disfunzione erettile, potrebbe essere a breve termine a seconda del tipo di intervento chirurgico che hai subito. Ancora una volta, la comunicazione con il tuo partner può aiutare a ridurre le ansie relative a questo problema. Il tuo medico o il tuo stomaterapista sarà in grado di offrire consigli e rassicurazioni.

È anche importante condividere i tuoi sentimenti con il tuo partner per ridurre le preoccupazioni che potresti avere. Se il tuo intervento è programmato, l'equipe infermieristica può discuterne possibili problemi di erezione prima dell'operazione.

### LO SAPEVATE?

Rafforzare i muscoli del pavimento pelvico può davvero aiutarti ad avere rapporti appaganti. Il nostro programma me+ recovery prevede una serie di delicati movimenti di recupero per aiutarti a riconnetterti con i muscoli addominali dopo l'intervento chirurgico.



STOMIA E  
INTIMITÀ

# Gravidanza con una stomia

Molte donne con una stomia temono che la gravidanza possa essere un problema dopo l'intervento, ma nella stragrande maggioranza dei casi non dovrebbe esserlo. La maggior parte delle donne può vivere una gravidanza molto serena.



## Cosa sapere sulla gravidanza:

### Fertilità

Vivere con la stomia non dovrebbe incidere sulla fertilità (tuttavia potrebbe essere la condizione che ha portato all'intervento chirurgico). Parla con il tuo infermiere o lo stomaterapista se stai pensando di provare ad avere un bambino.

### Dieta

In generale, i consigli dietetici se sei incinta sono gli stessi per tutte le donne, anche per chi non vive con la stomia. Mantenere una dieta sana durante la gravidanza è importante per chiunque, stomia o meno.

Non c'è bisogno di mangiare per due durante la gravidanza, ma si consiglia di aumentare alcuni alimenti come le proteine. Segui sempre le informazioni del tuo medico o infermiere. Se c'è un cibo in particolare che già ti creava disturbi prima della gravidanza, evitalo.

### Idratazione

Questo è fondamentale durante la gravidanza per evitare infezioni renali. Può essere consigliato assumere elettroliti.

### Cambiamenti del corpo

Durante la gravidanza, potresti notare che la tua stomia sporge più del normale. Cerca di non allarmarti: in seguito dovrebbe tornare alle sue dimensioni normali.

Dovrai assicurarti di misurare la tua stomia più spesso durante la gravidanza. Potrebbe essere necessario cambiare sistema di raccolta poiché l'addome cambia di dimensioni e forma.

La stomia dovrebbe ritornare alle sue dimensioni originarie circa 4 settimane dopo la gravidanza.

### Parto

Il parto consigliato è sempre quello naturale, anche se il retto è stato rimosso. La maggior parte dei medici desidera evitare un parto cesareo a causa del tessuto cicatriziale che potrebbe essersi formato a causa dell'intervento chirurgico.

La stragrande maggioranza delle persone continua a godersi le gioie del parto e della genitorialità dopo un intervento di stomia. In ogni caso, per ogni dubbio, contatta il tuo operatore sanitario di fiducia. Puoi anche contare sul servizio me+, al numero verde gratuito **800.930.930**.



# Orientamento sessuale

Qualunque sia il tuo genere e orientamento sessuale, ci sono tanti modi diversi per esprimere e goderti i momenti intimi tra cui tenersi per mano, abbracciarsi, baciarsi, coccolarsi e molto altro.

Per uomini e donne gay, avere una stomia non dovrebbe presentare più sfide di quanto non sarebbe per una persona eterosessuale, ognuno è libero di esprimere la sua sessualità come vuole.

Se prima dell'intervento chirurgico, il retto è stato utilizzato come parte del rapporto, la sua rimozione a volte può causare stress. Questo è il motivo per cui è importante parlare con il chirurgo delle tue preoccupazioni prima dell'intervento chirurgico per discutere sulla possibilità di mantenere l'integrità del retto.



## Attenzione

La stomia non deve essere utilizzata in nessun momento per momenti intimi penetrativi. Ciò potrebbe causare danni allo stoma e rendere necessari nuovi interventi.



STOMIA E  
**INTIMITÀ**

# Godersi l'intimità quando si vive con una stomia



Godersi l'intimità quando si ha una stomia è tutt'altro che noioso! Per darti qualche ispirazione in più, abbiamo messo insieme alcuni suggerimenti e consigli.

- **Entra nello spirito** – sentirsi sicuri e mettersi a proprio agio. Assicurati di svuotare la sacca prima del rapporto.
- **Lubrificazione e stimolazione** – dopo l'intervento chirurgico, quando si riprende l'intimità è spesso consigliato utilizzare un lubrificante personale di buona qualità per ridurre qualsiasi disagio. Ricorda, l'intimità non deve implicare necessariamente la penetrazione. Sperimenta con il partner ciò che ti fa stare bene.
- **Occhio all'alimentazione** – pensare a cosa mangi prima di un rapporto può aiutare a ridurre la produzione di gas. Alcuni alimenti possono favorire la formazione di gas, quali cibi piccanti e grassi, fagioli, gomme da masticare e bevande gassate.



# Prodotti per stomia utili nell'intimità

Ci sono così tanti prodotti disponibili oggi che possono aiutarti a sentirti a tuo agio quando entri in intimità con il tuo partner.

- **Sentiti sexy** – potresti coprire la sacca con biancheria intima e lingerie appositamente progettate, che aiutano anche a tenere la sacca adesiva all'addome durante il rapporto.
- **Rilassati sotto le coperte** – sono disponibili indumenti pensati per nascondere la sacca per aiutarti a concentrarti sull'intimità e non sulla stomia.
- **Superare l'imbarazzo** – scegli una sacca di raccolta più piccola, pensata per restare più discreta e farti sentire più a tuo agio.



**Diventa creativo** –  
ora hai più motivi  
che mai per  
tornare a  
vivere l'intimità



STOMIA E  
**INTIMITÀ**

# Non sentirti a disagio



Siamo sempre qui quando hai bisogno di noi. Le nostre consulenti sono sempre pronte ad ascoltarti. Possiamo anche offrire consulenza gratuita sullo stile di vita, supporto sull'uso dei prodotti e informazioni sui centri di stomaterapia.

Numero verde gratuito **800.930.930** dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o all'indirizzo e-mail **[convatel.italia@convatec.com](mailto:convatel.italia@convatec.com)**