

Beata Kotoro
psycholog, psychoterapeuta
psychoseksuolog i psychoonkolog

Życie seksualne z woreczkiem na brzuchu...

„Czy nadal mogę uprawiać seks?” „Czy jest możliwe, aby mnie ktoś pokochał i chciał się ze mną kochać?” „Czy mogę mieć dzieci?” „Czy moje ciało z woreczkiem może być atrakcyjne dla kogoś?” Tak, tak to najczęstsze pytania, które słyszę od kobiet i mężczyzn z wylonioną stomią i zawsze na początku opowiadam rozmowę z trzydziestoletnią kobietą: *„Mój pierwszy mąż odszedł ode mnie, gdy miałam czasową ileostomię na wygojenie zespolenia jelitowego, ale było całkiem jasne, że nie rozstaliśmy się z powodu tego, jak korzystam z toalety. Rozstaliśmy się, ponieważ do siebie nie pasowaliśmy! Spotkałam za jakiś czas nowego towarzysza serca i partnera życiowego. To co go interesowało to moje zdrowie! On pokochał Mnie i tylko to się dla niego liczyło!”* A więc jeśli chcesz znaleźć życiowego partnera, który kocha ciebie, a nie twoje opakowanie, to stomia ci nie przeszkodzi. Poza tym, to dobry test na to, czym faktycznie interesuje się potencjalny wybranek czy wybranka...

Jeśli chodzi o życie seksualne, ważne jest, aby odpowiedzieć sobie szczerze na pytanie czy miałem/am udane przed operacją? Czy wszystko się w nim układało? Gdyż wylonienie stomii nie wpływa na popęd seksualny! Na chęć przebywania z drugą osobą w sytuacjach intymnych. Stomia sama w sobie nie jest chorobą - jest to chirurgicznie wykonane połączenie światła jelita z powierzchnią ciała. To prawda, że fizyczna zdolność u mężczyzn do osiągnięcia objawu zewnętrznego podniecenia, czyli erekcji (wzrodu penisa) zależy od tego, czy podczas operacji wylonienia stomii zostały uszkodzone nerwy, które kontrolują erekcję i wytrysk nasienia. Im więcej cię w okolicy krocza, tym większe ryzyko uszkodzenia nerwów. Dysfunkcje mogą rozciągać się od całkowitej impotencji po zdolność do erekcji bez zdolności do wytrysku. Szanse na wystąpienie komplikacji znacznie maleją, gdy operację wykonał doświadczony chirurg. Powikłania **nie wynikają z samej stomii**, ale z przypadkowego nacięcia w okolicy odbytnicy nerwów.

Należy pamiętać, że udane życie intymne to nie tylko penetracja pochwy i wytrysk nasienia, to poznawanie, dotykanie, całowanie całego ciała od stóp do głów. Bez pomijania palcy, łokci, uszu, pleców, klatki, nóg...aż zakończywszy na narządach intymnych. Częste kontakty seksualne z ukochaną osobą pobudzają ciało i umysł. Uczenie się erotycznej mapy ciała, szukanie punktów, w których odczuwanie bodźców seksualnych jest szczególnie silne – to długotrwały proces (obu stron).

Bezpieczny powrót do stosunków seksualnych to taki, kiedy wygoją się rany i kiedy wróci się do pełni sił. Próbowanie zbyt wcześnie po operacji może doprowadzić do porażki spowodowanej wyczerpaniem, co może nie być przyjemnym doświadczeniem.

W przypadku kobiet operacja stomijna nie wpływa na zdolności seksualne, zapłodnienie lub ciążę, podczas której rozmiar i kształt stomii zmienia się, gdy zmienia się wielkość brzucha.

Główny problem u tych kobiet wiąże się z bolesnymi stosunkami. Uważa się, że wynika to z nieobecności odbytnicy, która amortyzuje pochwę podczas stosunku. Ważne, więc jest znalezienie takich pozycji, które będą najbardziej komfortowe i przyjemne dla obu stron. Ból może także wynikać ze zwężenia lub bliznowacenia pochwy po radykalnym usunięciu pęcherza. Ale przecież jedną z najprzyjemniejszych sfer erogennych dla kobiet jest łechtaczka, która jest narządem płciowym zewnętrznym i znajduje się w obrębie sromu właściwego. Jest ciałem jamistym zdolnym do wzrodu. Żołądź i napletek łechtaczki oraz jej błona śluzowa są zaopatrzone w liczne zakończenia narządów czuciowych, których drażnienie prowadzi do orgazmu.

Uszkodzenie autonomicznego systemu nerwowego może powodować obniżenie nawilżenia pochwy. Dobrze jest wtedy używać przy kontaktach seksualnych żelu nawilżającego do pochwy, do kupienia w każdej aptece bez recepty.

Pamiętajmy, iż **najważniejszym narządem seksualnym jest mózg**. To on decyduje o tym, co i jak przeżywamy. A najlepszym bodźcem pobudzającym (obok podniecenia seksualnego partnera) jest zdolność wyrażania uczuć! Przecież trzeba nie tylko znać techniki erotyczne, ale przede wszystkim nauczyć się żyć z drugą osobą oraz ją rozumieć. Spróbować wniknąć w jej psychikę – to trudne, ale możliwe.

Czasem zdarzają się przypadki po wyłonieniu stomii u kobiet z płodnością - spowodowane zrostami, wewnętrznymi bliznami powstałymi po zabiegu. Jeśli zrost wytworzy się w okolicy ujścia jajowodu, może blokować drogę spermy do jajeczka albo drogę jajeczka do macicy. Istnieją chirurgiczne procedury rozwiązania takich problemów np. zapłodnienie in-vitro. W niektórych sytuacjach stomia może spowodować wręcz wzrost płodności u kobiet z chorobą Croha – zwłaszcza jeśli miały przetokę pochwową, a operacja spowodowała remisję i rozwiązała ów problem.

Pamiętajmy - nasza seksualność zależy tylko od nas. Od tego: na ile sami sobie pozwalamy ją w nas rozbudzić, na ile sami zaakceptujemy siebie, swoje ciało i swoje odczucia. Kiedy powiemy sobie, że czas na szczęśliwe życie seksualne jest właśnie **teraz**, gdyż **tu i teraz** to odpowiedni czas na nowy start, na nowe poznanie i odkrycie. Alfred Souza powiedział: *przez długi czas, wydawało mi się, że życie dopiero się zacznie – to prawdziwe życie. Ale zawsze na drodze znajdowała się jakaś przeszkoda, coś co trzeba było pokonać, czas który trzeba było odsiedzieć, jakieś nie zakończone sprawy, dług do spłacenia. Potem miało zacząć się życie. W końcu dotarło do mnie, że te przeszkody to było moje życie...*