

# SANTÉ SEXUELLE

## Sexualité et stomie

### En Bref:

Si vous portez une colostomie ou une urostomie, voici quelques astuces à utiliser: privilégier une position qui vous permet de cacher votre poche si cela vous gêne. Utilisez caleçons, ceintures, foulards...pour dissimuler. Il est conseillé de vider la stomie et vous pouvez ensuite utiliser des capuchons stomiques (s'il s'agit d'une colostomie) le temps du rapport. Utiliser des parfums, crèmes parfumées peut vous permettre aussi de diminuer le stress. Vous pouvez aussi avoir des activités dans la douche ou la baignoire



Pensez à explorer de nouvelles positions qui vous permettront de dissimuler votre stomie à votre partenaire !

Les personnes ayant une stomie s'inquiètent de savoir si leur sac collecteur sera un obstacle et empêchera leur liberté de mouvement. Si le sac est vidé avant d'amorcer la relation sexuelle, il pourra être plié et maintenu de façon sécuritaire, contre votre corps, à l'aide d'un adhésif, ce qui l'empêchera de bouger à chaque mouvement du corps. Si le sac n'est pas déjà recouvert d'un morceau de tissu, certaines personnes décident de le recouvrir d'une bande de coton lors de l'activité sexuelle. Cela empêche le sac de frotter contre votre peau et celle de votre partenaire. Si vous portez habituellement un sac opaque, le couvert du sac cachera son contenu. Pour les femmes vous pouvez porter une nuisette qui recouvrira le sac .



### Sous-vêtements spécialisés:

**Conseils pour les femmes:** Des sous-vêtements munis d'une pochette intégrée pourraient être utiles pour mieux soutenir la stomie. Vous pouvez également transformer vous-même une belle culotte en découpant une petite ouverture pour faire passer votre poche de stomie. Ou bien, vous pouvez adapter des sous-vêtements pour les porter comme un caraco, un bandeau ou une ceinture autour de votre corps, recouvrant ainsi votre poche de stomie.

**Conseils pour les hommes:** Certains préfèrent porter un t-shirt ou un débardeur recouvrant la stomie pendant les rapports sexuels.

L'image du corps qui s'est modifiée, la difficulté à accepter cette nouvelle image corporelle, le rejet de la stomie et les répercussions du stress qui agissent directement sur la qualité des relations au sein du couple, risquent d'altérer lourdement la sexualité, d'autant que les traitements et la chirurgie participent parfois à sa dégradation. Le silence qui peut recouvrir alors ce malaise enfermera encore plus le couple dans un engrenage délétère. Verbaliser ces difficultés pour ne pas qu'elles enveniment d'avantage une situation déjà difficile, permettra une meilleure compréhension des ressentis de chacun, et qu'émerge une reprise de confiance en soi primordiale pour éveiller à nouveau le désir.