

## Sexo y la Mujer con Ostmía

### Haciendo el Amor

Después de la cirugía, mientras te estas recuperando y aprendiendo a mantener tu ostmía, puede ser que no experimentes sentimientos sexuales por días, semanas, o hasta meses. Por otro lado, puede ser que comiences a enfocarte en sentimientos sexuales mientras que estas aún en el hospital. Necesitas dejar saber a tu compañero lo que debe esperar de ti con respecto a intimidad y sexo.

Las mujeres recuperándose de la cirugía de ostmía se preocupan por varias cosas. Por ejemplo, como se verán a ellas mismas y si serán atractivas o otros, si habrá dolor, y como manejar la bolsa antes, durante y después del sexo.

Acuérdate que tu amabilidad y valor propio no dependen de una parte de tu cuerpo. Si el recto ha sido removido, la posición, estructura y tamaño de tu vagina se sentirán diferentes. Sé conciente que para algunas mujeres es incomodo y/o doloroso. Tu vagina puede sentirse muy pequeña o muy apretada. Puede ser que no llegues al orgasmo la primera vez si todo se siente muy extraño y diferente.

Una relación íntima es aquella en la que importa que tan bien puedes comunicarte sobre esta experiencia íntima. Tu compañero leerá tu seña. Pero no te olvides que los sentimientos de tu compañero también son verdaderos, y no deben ser negados nada más que los tuyos.

### Problemas Potenciales

Entre más vivías con las condiciones de tu enfermedad, más tenias que ajustar tus actividades sexuales a las limitaciones que se te imponían. Esto ahora cambiará con un poco de cariño y de compartir entre ambos. Una tarea útil para ti ahora es ordenar estas limitaciones y determinar si se debieron a la enfermedad o a experiencias de “historia antigua.”

El dolor bloquea los buenos sentimientos sexuales. Recuerda que el área recto-genital consiste de tejido blando rico en vasos sanguíneos y nervios; tejidos como este golpean e hinchan fácilmente cuando son traumatizados. Toman tiempo para sanar. Otra fuente de dolor es la falta de lubricación.

La mayoría de las mujeres que han tenido relaciones sexuales dolorosas postoperatorias dicen que el dolor disminuye con el tiempo, cremas hormonales o lubricantes, relajación, movimientos sexuales suaves y estimulación manual.

### Factores que Tienen Influencia Sobre la Intimidad Sexual

1. Deseo. A veces puedes sentir poco o ningún deseo del sexo. Las enfermedades y los tratamientos médicos suelen disminuir el deseo sexual tal como lo hace el dolor, los medicamentos, y el simplemente no sentirse bien.
2. Pérdida y Luto. La cirugía de ostmía significa un gran cambio en tu cuerpo. Aunque tu operación haya traído fin a años de enfermedad y sufrimiento, o haya sido la cura a una enfermedad que tenía tu vida en peligro, aún representa la pérdida de una función corporal normal. Frecuentemente, el luto es manifestado como enojo y temor.
3. Imagen Corporal. La imagen corporal es la manera en la cual nos vemos en el espejo y como nos gusta imaginar nuestra apariencia. Aunque el cambio parece ser tan grande a uno mismo, la mayoría de los otros no ven la ostmía como cambiando de una manera significativa a la persona que aman. La armonía dentro de uno mismo antepone la armonía en un relacionamiento.

4. Medicamentos. Las drogas utilizadas durante la enfermedad y la cirugía pueden afectar el comportamiento sexual. Cada persona reacciona de manera individual a los medicamentos. La anestesia puede dejar a una persona sintiéndose “fuera de ritmo” por algún tiempo.
5. Procedimientos Quirúrgicos. Si el recto ha sido removido junto con el colon, puede haber una sensación diferente en la vagina durante el coito debido a que parte de su estructura de sostén se ha perdido. En algunas mujeres el ángulo del cilindro vaginal cambia la penetración, y el orgasmo puede ser más difícil de lograr. El útero puede cambiar de posición, llevando a dificultades en la concepción. Si se ha recibido radioterapia, puede haber delicadez vaginal y resequedad.

### **Hablando Sobre el Sexo**

Es tu derecho compartir o no información sobre tu cuerpo. Compartir información sobre tu ostomía puede ser difícil. Si encuentras a alguien con quien quieres tener una relación sexual, debes decidir cuando y que tanto quieres divulgar sobre tu operación.

Varios compañeros de alguien con ostomía han admitido haber sentido enojo y resentimiento contra un amante enfermo. Tales sentimientos son naturales. Hasta que sean expresados y solucionados, ambos pueden sentirse culpables y no aptos de amar. No existe algo más frustrante y doloroso que tratar con un compañero que rehúsa conversar sobre asuntos importantes relacionados a el sexo, enojo, temor, rechazo, o la ostomía. Asistir juntos a consejería profesional puede ser la solución.

**Busque Consejo Profesional:** Profesionales de la salud deben tratar con cualquier dificultad sexual, primeramente el cirujano de ostomía y/o la enfermera de ostomía (WOCN). Se puede referir al ginecólogo, terapeuta o consejero.

Nota: Información más detallada puede encontrarse en “Guía de Intimidad, Sexualidad y una Ostomía,” una publicación de la Asociación Unida de Ostomía.

United Ostomy Association, Inc.  
1962–2005