

SEXUÁLNÍ POLOHY PO TOTÁLNÍ ENDOPROTÉZE (TEP) KYČELNÍHO KLOUBU

Sexuální aktivity se po TEP kyčelního kloubu nemusíte obávat, ani se jí vzdávat. **Musíte jen dodržet tři základní pravidla:**

1 Nekřížit dolní končetiny přes střed těla

2 Neohýbat kyčel přes pravý úhel a výrazně se nepředklánět

3 Vyvarovat se zevní rotace (nevytáčet kolena ani špičku ven do strany)

Dávat operovanou končetinu do strany nataženou i pokrčenou smíte. Tato pravidla platí pro muže i ženy po operaci TEP kyčelního kloubu. Důležitá je také velká ohleduplnost a tolerance ze strany partnera. Není přesně dáno, kdy se sexuální aktivitou začít. Začněte tehdy, až se na to budete cítit.

VHODNÉ POLOHY



Poloha vhodná pro **muže i ženy** po operaci. Žena si musí dát pozor, aby měla dolní končetiny pokrčené a od sebe, ale ne zevně rotované.



Poloha vhodná pro **muže**. Stejná poloha jako první, s rozdílem, že žena má pokrčené nohy zvednuté ve vzduchu či položené na partnerovi.



Vhodná poloha pro **muže i ženy**. Partnerka leží na břiše, dolní končetiny má roztažené od sebe a partner leží na ní.



Vhodná poloha pro **muže**. Partner leží na posteli, partnerka sedí na partnerovi.



Vhodná poloha pro **muže i ženy**. Partnerka leží na boku a má polštář nebo partnerovu nohu mezi svými nohama. Partner leží za ní.



Vhodná poloha pro **ženy**. Žena má pod zády a hýžděmi polštář nebo leží na posteli a partner u ní klečí.



Vhodná poloha pro **muže i ženy**. Partner sedí na židli a partnerka na něm, čelem nebo zády k němu.



Vhodná poloha pro **muže i ženy**. Partnerka stojí a je lehce předkloněná a opřená o stůl, partner stojí za ní. Alternativou je, že partnerka sedí na stole čelem k partnerovi a partner stojí před ní a přidržuje jí nohy.