



Stoma
Skin
Soul

Forhold og seksualitet med stomi

Nils, Chrons rebell



dansac 

Kropp og følelser

Når du skal ha en stomi-operasjon, er det normalt å ha spørsmål og bekymringer. Kommer vennene mine eller partneren til å se annerledes på meg, eller kanskje til og med avvise meg? Hvordan blir seksualiteten påvirket? Kan jeg fremdeles få barn?



Det er fullt mulig å ha både lykkelige og fullverdige liv og samliv etter operasjonen. Mange får barn og mange etablerer også familie etter operasjonen.

Håndtere kroppen og følelsene

Vi har alle et mentalt bilde av vår egen kropp, og det omfatter hele den emosjonelle og fysiske opplevelsen av kroppen. Gleden ved å spise, drikke, elske, le og sove, ubehaget ved utmattelse, engstelse og smerte samt den overveldende følelsen av forelskelse eller sorg er alle kroppslige opplevelser.

Dette kan gjøre deg følsom overfor hvordan andre vil reagere på stomien din. Det å ha stomi gjør deg ikke annerledes når det kommer til mellommenneskelige forhold. Det er viktig å huske at forhold ikke bestemmes av kroppens fasong og størrelse.

Som følge av operasjonen blir du nødt til å håndtere kroppen på nye måter og snakke om ting du kanskje aldri før har hatt behov for å snakke om. Sexlivet ditt er én av disse tingene.

Når du kommer hjem etter operasjonen, er det tid for tilheling og rekonvalesens, noe som kan bli prioritert fremfor seksuell tilpasning.

Problemstillinger for menn

Kommunikasjon med din partner er viktig for å opprettholde nærhet og forståelse. For å ha et lykkelig og givende sexliv er det viktig å være avslappet og vise omtanke og ømhet for hverandre.

For enkelte kan impotens være et problem etter operasjonen. Impotens er manglende evne til å få eller opprettholde en ereksjon lenge nok til å oppnå utløsning eller orgasme.

Midlertidig impotens er ikke uvanlig etter en stomioperasjon, så du skal ikke tro at alt håp er ute, selv om du ikke har begynt å ha sex i løpet av de første månedene etter operasjonen. Helingsprosessen kan vare i opptil to år før det er klart om en person er permanent impotent, eller om seksualfunksjonen vil komme tilbake. Hvis du gjennomgår videre behandling som kjemoterapi eller stråleterapi, kan dette også påvirke sexlysten og evnen til å ha samleie.

Impotens er et svært komplisert fenomen som kan skyldes psykiske og fysiske faktorer. Det kan opptre i alle aldre og av mange årsaker som ikke er direkte relatert til operasjonen. Snakk med helsepersonell om dette.

Dersom årsaken til impotens er fysisk, kan det være en risiko for at nervene som styrer ereksjon og ejakulasjon kan ha blitt skadet under operasjonen. Kolostomioperasjonen kan skade



vevet og nervebanene som er ansvarlig for ereksjon og ejakulasjon. Som følge av dette kan impotens forekomme hyppigere hos menn med kolostomi enn det gjør hos menn med ileostomi. Operasjon ved tarmkreft er omfattende og kan derfor gjøre mer skade.

Ved permanent impotens kan det være mulig å få hjelp. I løpet av de siste årene er det utviklet kirurgiske teknikker som kan hjelpe. Dersom du skulle ønske mer informasjon om dette, er det første steget å snakke med en stomisykepleier, som kan henvise deg videre til en spesialist innenfor dette område.

Problemstillinger for kvinner

God kommunikasjon er nøkkelen til å opprettholde den gjensidige nærheten og forståelsen for hverandre. Å være forsiktig og avslappet, og vise ømhet kan være viktig for et lykkelig og nytelsesfullt sexliv.

Kvinner med stomi kan ha spørsmål rundt graviditet og fødsel. Normal vaginal fødsel er ganske vanlig, forutsatt at forplantningsorganene er uskadd og fungerer som de skal. Stomien skal ikke ha noen betydning, men den forutgående sykdommen kan skape problemer. Hvis du får videre behandling som kjemoterapi eller stråleterapi, kan dette også påvirke sexlysten, evnen til å ha samleie, graviditeten og selve unnfangelser.

Når det gjelder det rent praktiske ved samleiet, kan kvinner med stomi oppleve enkelte utfordringer.

- Såret i mellomkjøttet som oppstår når endetarmen fjernes under operasjon av tykktarmen eller endetarmen, kan være ømt i ganske lang tid etter operasjonen, og samleie kan derfor være smertefullt.
- Tomrommet som oppstår når tarmen fjernes, kan noen ganger føre til at livmoren forskyver seg, noe som kan forårsake smerter ved samleie.
- Enkelte kvinner med stomi opplever at klitoris er mindre følsom. Det kan skyldes at nervebaner til klitoris er skadet under operasjonen.
- Tørr skjede kan gjøre samleie vanskelig og ubehagelig.
- Samleie kan være ubehagelig på grunn av arrdannelse etter fjerning av tarmen eller blæren.



Mange av disse utfordringene er forbundet med bestemte typer operasjoner og omfanget av disse. Det finnes heldigvis gode løsninger for noen av utfordringene. Glidemiddel, behandling med hormonerstatning eller østrogenkrem kan hjelpe mot tørrhet. Et annet alternativ er at partneren kan bruke kondom med glidemiddel. Det er viktig å huske at tørrhet også kan være en bivirkning av en medisin du tar, og at helsepersonell kan gi anbefalinger.

Det er også mulig å få mellomkjøttet rekonstruert kirurgisk, særlig hvis det har oppstått sinuser.

Hvis samleie er smertefullt, kan du vurdere alternative samleiestillinger. Du kan for eksempel sitte oppå partneren. Da er det du som kontrollerer situasjonen, og det er lett å stoppe hvis du føler ubehag.

Intimitet

Når du er påkledd, trenger ingen å vite at du har stomi. Men hvis du har tenkt å være intim og kle av deg, er det umulig å overse posen.

Hvis et forhold begynner å bli seriøst, bør du snakke om situasjonen din før forholdet blir fysisk. Du kan planlegge og øve på forklaringen på egen hånd. Begynn med det faktum at du hadde en alvorlig sykdom, og at du måtte opereres. Resultatet er at du har en pose på magen. Når du øver på å snakke om situasjonen, blir det lettere å forklare den for partneren din.

Hvis du er i et seriøst forhold, bør du involvere partneren din med en gang du finner ut at du trenger en operasjon. Han eller hun kan være bekymret for den seksuelle delen av forholdet. Det kan hjelpe hvis også partneren din kan snakke med kirurgen og stomisykepleieren.

Det tar tid å komme seg etter en større operasjon. Stomi-opererte kan ha vært svekket før operasjonen, og dette gjør at rekonvalesensen tar lengre tid. Ikke forvent å gjenoppta seksuelle relasjoner så snart du kommer hjem fra sykehuset.

Hvordan har personer med stomi sex?

Svaret er: akkurat på samme måte som personer uten stomi. Det kommer an på preferanser og hva du er komfortabel med.

Personer med stomi kan bekymre seg for om posen vil hemme bevegelser og være i veien. Det kan være lurt å tømme posen før samleie.

Hvis posen ikke er dekket med tekstil, velger noen å bruke et spesiallaget bomullstrekk under seksuell aktivitet. Trekket hindrer at posen gnis mot din og partnerens hud. For visse stomier er det også mindre poser som kan benyttes for ytterligere diskresjon.

Noen ganger fjernes endetarmen, eller en del av den, i operasjonen. Det kan spille en rolle for dem som praktiserer analsex. Hvis operasjonen omfattet fjerning av deler av endetarmen, må tarmen være fullstendig helet før man vurderer å ha analsex. Fjerning av endetarm og anus avhenger av den kirurgiske prosedyren, sykdommens art og omfang og den potensielle risikoen for pasientens liv.

Forhold som kan påvirke sexlivet ditt

- engstelse eller frykt for evnen til å fungere seksuelt.
- engstelse for om kroppen din er tiltrekkende
- engstelse for lukt eller at stomiposen kan falle av
- forsøk på samleie før du har fått tilbake styrken og selvtiliten etter operasjonen
- depresjon, som enkelte kan oppleve etter større operasjoner
- tretthet / slitenhet
- medisiner, alkohol og/eller narkotika

Gode råd

- Seksuell aktivitet skader ikke stomien.
- Alle stillinger som er behagelige for deg, er egnet for seksuell aktivitet.
- Så lenge posen er forsvarlig festet, skal ingen stilling påvirke stomiposen eller trekket, eller få posen til å løsne.
- Ikke forveksle partnerens bekymring med avvisning.
- Det er ikke noe fast tidspunkt for når du bør gjenoppta din seksuelle aktivitet etter operasjonen. Snakk med helsepersonell om når du kan gjenoppta seksuell aktivitet.
- En fysioterapeut kan vise deg øvelser som styrker bekkenbunnen, noe som er viktig for økt nytelse ved samleie.
- En pose i normal størrelse kan brettes og tapes slik at den blir mindre (se bildet).



All informasjon i denne brosjyren er kun ment som generell informasjon og er ikke ment som medisinske råd. Vennligst se vår hjemmeside for sist oppdaterte informasjon, ettersom veiledninger kan og vil bli oppdatert. Følg alltid produktinstruksjonene for bruk, og konferer med helsepersonell dersom du skulle ha ytterligere spørsmål.

Videre lesning:

Nadine Humphreys (2017): Sexual health and sexuality in people with a stoma: a literature review. Journal Article Gastrointestinal Nursing; Volume 15, Issue 10; p:18-26; 12/2/2017



Dansac & Hollister
Olav Brunborgsvei 4
1377 Billingstad
Tel: 66 77 66 50
kundeservice.norge@dansac.com
www.dansac.no

Dansac logoen er et varemerke
tilhørende Dansac A/S.
©2020 Dansac A/S

dansac 
Dedicated to Stoma Care

NO-00079