



Stoma  
Skin  
Soul



## Relationer og seksualitet med stomi

**Nils, Crohn's Rebel**



dansac 

# Din krop og dine følelser

Når man står overfor en stomioperation, er det normalt at have spørgsmål og bekymringer. Hvad nu, hvis mine venner eller min partner ser anderledes på mig, eller måske endda afviser mig? Hvordan vil det påvirke mig seksuelt? Vil jeg være i stand til at få børn?



Mennesker med stomi har parforhold, bliver gift, får børn og lever et normalt liv. Men efter operationen kan du være nødt til at forholde dig til din krop på en ny måde og tale om emner, du måske aldrig har omtalt før, inklusiv dit sexliv.

Det er tid til helbredelse og restitution, når du kommer hjem efter operationen. Det kan godt lægge en dæmper på dine seksuelle følelser.

## **Kroppens forandring**

Selvom din stomioperation måske er afslutningen på flere års sygdom og ubehag, eller er foretaget for at helbrede en livstruende sygdom, betyder den en ændring af en almindelig kropsfunktion. Nogle af de følelser, du kan have, vil være et

resultat af denne ændring og vil påvirke den måde, du ser dig selv på.

De fleste ændringer, i den måde vi ser os selv på, sker langsomt over tid, f.eks. når vi ældes. En stomi, er en stor ændring af kroppen og i den måde, man ser sig selv på. Det kan tage tid at vænne sig til den nye situation, og i en periode er det naturligt at være ekstra følsom.

At have en stomi gør dig ikke anderledes, når det drejer sig om forhold mennesker imellem. Det er vigtigt at huske på, at forhold ikke bestemmes af din krops form og størrelse.

## Mænd

Nerver og blodforsyninger, der har betydning for de seksuelle funktioner, ligger tæt sammen i den nederste del af bækkenet og kan derfor blive beskadiget ved en operation.

Manglende evne til at få rejsning og ubehag under samleje er ikke ualmindeligt. Dit humør og dine bekymringer får dig måske til at tro, at din seksuelle lyst er forsvundet. Det er derfor vigtigt, at du og din partner forstår, at dette kan være midlertidigt.

For nogle mænd kan impotens være et problem efter en operation, f.eks. manglende evne til at få eller opretholde en erektion længe nok til at få udløsning eller orgasme.

Midlertidig impotens er ikke usædvanligt efter en stomi-operation, så du må ikke tro, at alt håb er ude, hvis I efter et par måneder ikke er begyndt at have et seksuelt forhold.

Helingsprocessen kan tage op til 2 år, inden det står klart, om en person er permanent impotent, eller om rejsningsevnen vil komme tilbage. Hvis du gennemgår yderligere behandling, så som kemo- eller stråleterapi, kan dette også påvirke din lyst og evne til at have samleje.

Impotens er et meget komplekst fænomen, som kan være forårsaget af psykologiske og fysiske faktorer. Det kan forekomme hos mænd i alle aldre og af mange årsager, som ikke er et direkte resultat af en operation.



Årsagerne til impotens kan også være fysiske. Der er en risiko for, at de nerver, der styrer erektion og udløsning, kan være blevet beskadiget under operationen. Impotens kan være mere almindeligt for mænd med en kolostomi end en ileostomi, da kolostomi-operationer kan forårsage beskadigelse af væv og nervebaner, der er ansvarlige for erektion og udløsning. Operationer for tarmkræft er mere omfattende og kan derfor beskadige flere væv og nervebaner.

I tilfælde af permanent impotens er der mulighed for at søge hjælp hos en sexolog eller din egen læge. Lægevidenskaben har udviklet flere operationsteknikker, som er nervebesparende. Denne type operationer er yderst specialiserede. Hvis du er interesseret, er det første skridt at tale med en læge, stomisygeplejerske eller kirurg.

## Kvinder

Kommunikation og forståelse mellem dig og din partner er vigtig, når livet ændre sig. Et velfungerende seksliv styrkes med omsorg, kærtegn og ro. Ud over bekymringerne om lyst og smerte ved sex kan yngre kvinder med stomi bekymre sig om muligheden for at blive gravid. En normal vaginal fødsel er ret almindeligt, da forplantningsorganerne ikke er beskadigede og fungerer normalt.

Hvis du er syg og gennemgår behandling, som f.eks. kemo- eller stråleterapi kan der være hensyn at tage, men selve stomien bør ikke have nogen indvirkning.

### **Det meste kan lade sig gøre med en stomi, men det er vigtigt, at du og din partner er opmærksomme på følgende:**

- Det perianale sår, der opstår, når endetarmen fjernes kan være ømt i relativt lang tid efter operationen, og samleje kan være smertefuldt.
- Den plads, der er tilbage, når tyktarmen er fjernet, gør nogle gange, at livmoderen flytter sig, hvilket kan forårsage smerter under samlejet.
- Nogle kvinder med stomi synes, at der er en nedsat følelse og sensitivitet i deres klitoris. Dette kan skyldes, at nervebanerne til klitoris er blevet påvirket.
- Du kan opleve vaginal tørhed, hvilket kan imødekommes med f.eks glidecreme.
- Penetration kan være ubehageligt på grund af arvæv.



Disse udfordringer er relateret til specifikke typer af operationer. Tal med dit sundhedspersonale om de løsninger, der findes.

Ved tørhed kan et smørende middel, en hormonbehandling eller østrogencreme hjælpe, eller din partner kan påføre sig et cremebehandlet kondom. Det er vigtigt at huske på, at tørhed også kan være en bivirkning, fra den medicin du tager. Dit sundhedspersonale kan give dig anbefalinger herom.

Hvis penetration er smertefuld, kan du prøve at skifte stilling. For eksempel kan du sidde oven på din partner. Dette giver dig bedre mulighed for at styre situationen, og du kan hurtigt stoppe, hvis du begynder at føle smerte.

# Din nye situation

Forståelse, kommunikation og varme mellem dig og din partner er af afgørende betydning. Vi kan ikke læse hinandens tanker, så det er vigtigt at stille spørgsmål og tale sammen om behov og lyst.

De fleste, der gennemgår en stomioperation er bekymrede for, om stomien vil påvirke deres seksuelle tiltrækning og muligheden for at have et tilfredsstillende sexliv. Du vil formodentlig opleve et bredt spektrum af følelser. Til tider kan du have brug for omsorg og for at blive holdt om. Du har måske lyst til at røre, kysse og kærtegne din partner. Måske har du ikke lyst til at have noget at gøre med nogen overhovedet.

Fortæl dine nærmeste om dine følelser. Fortæl dem, at når du begynder at få det bedre, vil du gerne udforske venskaber, kærlighed og intimitet igen.

Restitution fra en større operation tager tid. Personer, der gennemgår en stomioperation, kan have været svækket inden operationen, og dette forsinker restitutionsprocessen.

**Hvis du er single** må du vurdere, hvornår og hvordan du fortæller en ny partner om din stomi. Der er ikke noget rigtigt tidspunkt. Du kan øve dig, på det du vil sige. Start med det faktum, at du har haft en sygdom, som er blevet behandlet ved en operation, og resultatet er, at du har en stomi. Hvis du fortæller det inden I bliver intime, kan det måske hjælpe dig med at slappe bedre af.

## Hvordan har personer med stomi sex?

Mennesker med stomi kan være bekymrede for, om deres pose vil være en hindring for deres bevægelse eller komme i vejen. Men svaret er, at du med en stomi kan have sex på nøjagtigt samme måde som hvis du ikke havde stomi. Det er et spørgsmål om præference, og hvad man er komfortabel med.

Afhængig af den kirurgiske fremgangsmåde, risiko og omfanget af sygdommen kan det være nødvendigt at fjerne anus, endetarmen eller dele af den. Det kan have betydning, hvis endetarmen benyttes til penetration under samlejet, og du bør i dette tilfælde konsultere din stomisygeplejerske inden.

## Faktorer som kan påvirke din sexlyst

- Angst eller frygt for din evne til at have sex.
- Dit selvbillede efter operationen.
- Risiko for lugtgener eller frygt for at posen kan falde af.
- Manglende kræfter til at gennemføre samleje.
- Din følelsesmæssige tilstand og lyst.
- Træthed.
- Medicin.



## Gode råd

- Fortsæt med at sove sammen og del dine tanker med din partner.
- Seksuel aktivitet vil som udgangspunkt ikke skade din stomi.
- Enhver stilling, der er behagelig for jer begge, er egnet til seksuel aktivitet.
- Pas på med at forveksle din partners bekymring med afvisning.
- Posen kan foldes og tapes ind til kroppen, så den fylder mindre (se billedet).
- Det er en god ide at tømme eller skifte pose inden samleje eller anvende en pose som fylder mindre.
- Der findes mindre poser, som kan bæres diskret.
- Der er ikke noget bestemt tidspunkt for, hvornår du kan genoptage dit sexliv efter operationen. Tal evt. med din læge eller stomisyegeplejerske.
- En fysioterapeut kan give dig øvelser, som styrker bækkenbunden.
- Det kan være godt at vide, at en orgasme kan stimulere stomien til at være mere aktiv.



Informationerne i denne brochure er ment som generel vejledning og er derfor ikke lægefaglige råd. På vores hjemmeside kan du læse mere om de nyeste vejledninger, som løbende opdateres. Følg altid vejledningen til produktet for korrekt anvendelse og spørg din stomisyegeplejerske om råd.

### Hvis du ønsker at læse mere:

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  
Lille Kongevej 304  
3480 Fredensborg  
Tlf.: 4846 5100  
dk.salg@dansac.com  
[www.dansac.dk](http://www.dansac.dk)

Dansac logoet er Dansac A/S's varemærke.  
©2022 Dansac A/S

**dansac**   
Dedicated to Stoma Care

DK-00070