



Stomi och sexualitet

För dig som är stomiopererad



Författare:

Annemette Bach, stomisjuksköterska, Danmark

Grethe Hansen, stomisjuksköterska, Danmark

Elisabeth Aveborn, stomiterapeut

Ina Berndtsson, stomiterapeut och sexolog

Boken är producerad av Coloplast AB.

Innehåll

- 05 En stomioperation påverkar ditt liv på många sätt
- 06 Den första tiden efter operationen
- 10 Fysiska följder av en tarm- eller urinblåseoperation
- 12 Kvinna och stomiopererad
- 16 Man och stomiopererad
- 20 Psykiska reaktioner efter en stomioperation
- 21 Praktiska råd för sexuell samvaro
- 22 Ett gott liv med stomi
- 23 Var kan jag få hjälp?





En stomioperation påverkar ditt liv på många sätt

Det kan vara mycket svårt att acceptera att stomioperationen har satt synliga spår på kroppen. Avföring och urin som tidigare var mycket privat blir efter en stomioperation mer synligt. Det är många saker som avgör hur stort inflytande detta får på ditt liv. I denna folder kommer vi att beröra de aspekter som har med ditt sexual- och känsloliv att göra.

Många saker i ditt nya liv som stomiopererad gör kanske att dina sexuella behov skjuts lite åt sidan, men behovet av närhet och ömhet försvinner inte. Även om du inte har en partner eller ett aktivt sexualliv just nu kan det ändå vara bra att veta hur operationen kan påverka ditt liv på det sexuella området.

Vi kommer att beröra de fysiska problemen och de psykiska reaktionerna som kan uppstå efter en stomioperation och berätta om olika möjligheter till hjälp som finns.

Man kan få stomi till följd av många olika sjukdomar.

Det kan vara skillnad om man får stomi på grund av till exempel cancer eller en inflammatorisk tarmsjukdom.

Den första tiden efter operationen

Efter en omfattande operation av tarm eller urinblåsa är det normalt att känna sig trött och bekymrad. Allmän svaghet före operationen eller följdtilstånd efter operationen har stor betydelse för hur snabbt man återhämtar sig. Oron gäller ofta om man nu är frisk eller om sjukdomen kommer tillbaka.

Även om du inte orkar eller vågar åter-uppta sexuallivet på grund av trötthet, oro för smärtor eller mentala barriärer så är det viktigt att känna närhet och beröring med din partner utan att det nödvändigtvis leder till samlag.

Om lusten inte kommer tillbaka undviker kanske många den fysiska kontakten för att det leder till förväntningar eller krav som man inte kan uppfylla. Det är viktigt att vara öppen och ärlig både mot sig själv och sin partner.

Stomin tål mycket väl att du återupptar sexuallivet så snart du orkar och operationsåret spricker inte. Den sjukdom som du är opererad för smittar inte

och ditt sexualliv påverkar inte risken för att den skall återkomma. I början kan samlivet kräva lite planering och det kan ta tid att åter finna din kropp och dig själv igen.

Sexuell lust

Den sexuella lusten är viktig. Vad som skapar lusten kan variera från person till person. Beröring, synintryck eller fantasier är för många människor det som startar lustkänslan.

Men lusten till sex påverkas också av saker såsom trötthet, oro, smärta, vissa mediciner och påverkan av en operation.

Stomi och sexualitet

En förändring av kroppen och förlusten av en naturlig funktion såsom kontrollen över urin och/eller avföring kan sätta självförtroendet på hårda prov. Många känner att de har blivit mindre attraktiva och är därför oroliga för hur partnern och de närmaste reagerar.



För stomiopererade som inte har en partner kan tankar om framtida intima förhållanden vara oroande. När skall man berätta att man har stomi? Det är en god idé att planera vad

du skall säga så att du känner dig förberedd på situationen när den kommer. Det kan vara svårt att vara den som tar initiativet till ett sådant samtal, men du är så mycket mera än

”bara en stomiopererad”, visar du din partner det så kommer stomin att bli ett mindreproblem som påverkar förhållandet. De flesta stomiopererade upplever att sexuell samvaro med en ny partner känns tryggast i det egna hemmet.

Ångest för att bli avvisade har vi alla. Kom ihåg att desom inte är stomiopererade också kan bli avvisade. Det kan vara människor som blir otrygga av allt som är nytt och annorlunda. Tänk då på att ett sådant förhållande kanske ändå inte hade fungerat även om du inte hade stomi.

Det kan vara svårt att slappna av och ge sig hän om man samtidigt tänker på stomin och påsen. Både stomi och påse håller för ett samliv.

Om du hade problem i samlivet före stomioperationen så försök att reda ut det nu eller sök professionell hjälp av till exempel en familjerådgivare.





Fysiska följder av en tarm- eller urinblåseoperation

De fysiska konsekvenserna av en stomioperation och dess inverkan på samlivet är beroende av många faktorer:

- I samband med operationen är det risk för att vissa nervförbindelser skadas eller helt skärs av.
- Sjukdomen, operationstekniken och hur mycket vävnad som tas bort har betydelse för hur omfattande skadorna blir.
- Eventuella skador kan vara tillfälliga eller permanenta och funktionen är därmed inte som tidigare.

Operationen kan innebära helt eller delvis borttagande av:

- Ändtarmsöppningen
- Ändtarmen
- Bäckenbottenmuskulaturen
- Hela eller delar av tjocktarmen
- Urinblåsan
- Slidans bakre vägg
- Äggstockarna
- Äggledarna
- Livmodern
- Prostata
- Sädesblåsorna

Det är viktigt att du av din läkare blir informerad om din operation. En teckning av de förändringar som operationen medfört kan vara en god hjälp.

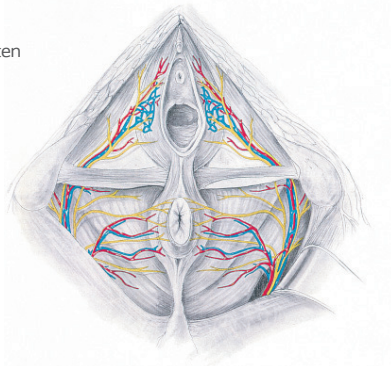
Nervtrådarna är kroppens kommunikationssystem. Om man föreställer sig nervtrådarna som telefontrådar, sammanbundna till en telefonkabel, så kan de vid en operation antingen fransas upp eller helt skäras av så att förbindelsen bryts.

Det är detta nätverk av olika nerver som dirigerar könsorganens funktioner. Det betyder att skador på olika nervbanor kan påverka sexualfunktionen olika.

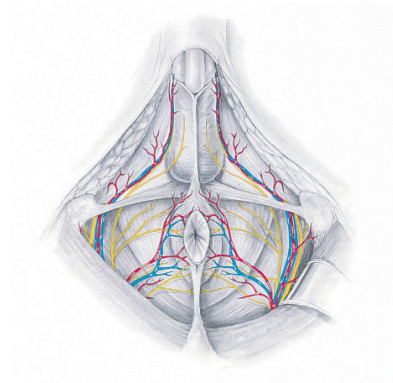
Blodkärlen kan klämmas åt under operationen vilket också kan skada könsorganens funktion under kortare eller längre tid.

Bäckenbottens muskler kan bli påverkade efter en tarm- eller urinblåseoperation. Om bäckenbottens muskulatur är förslappad kan det bli problem att hålla urinen som även kan påverka samlivet.

Kvinnans
bäckenbotten



Mannens
bäckenbotten



Det gråfärgade visar muskler, blått och rött blodkärl och gult illustrerar nervtrådar. Nervtrådar och blodkärl ligger tätt inpå organen i bäckenet och många är så små att de inte kan ses med blotta ögat. Bäckenbotten består av muskler som fäster framtill i blygdbenet och som en hängmatta sträcker sig bakåt på bägge sidor om urinröret, slida och ändtarm till svansbenet. Illustrationer utlånat av Gordon PH, Nivatvongs S. Principles and Practice of Surgery for the Colon, Rectum, and Anus. St. Louis: Quality Medical Publishing. 1992.



Kvinna och stomiopererad

Smärtor vid samlag

Oro för smärta vid samlag kan ödelägga lusten och spontaniteten i samlivet. Det är viktigt att förhållandet till din partner fungerar och att du får tillräcklig sexuell stimulering före inträngandet. Smärta vid samlag blir lätt både ett fysiskt och psykiskt problem.

Det kan finnas flera orsaker till att stomiopererade kvinnor upplever obehag och smärta vid samlag. Smärtorna kan uppstå vid inträngandet av penis till exempel på grund av irritation eller torrhet i slidans slemhinna. Man kan också känna djupare smärtor. Om ändtarmen är avlägsnad kan livmodern böjas bakåt eftersom tarmen inte längre fyller ut bakom slidan. Slidans bakvägg kan även växa fast bakåt på grund av ärrbildning. Detta kan ge obehagskänslor vid samlag och ibland även smärta speciellt vid ställningar där kvinnan ligger underst.

Slidan kan också bli snävare av ärrbildning eller då slidans bakvägg är avlägsnad vilket också kan ge

smärtor. Torrhet kan uppstå i slemhinnan i slidan på grund av nervskador.

Hjälp som finns

Om slidan känns trång kan det hjälpa att töja ut den. Det enklaste är att föra in ett finger i slidan och sedan flera. Detta kan du själv eller din partner göra. Om slidan är mycket trång kan du behöva hjälp av en gynekolog.

Om slemhinnan är torr

Torrheten kan avhjälpas med vagitorier, vattenbaserad glidkräm eller genom lite saliv på ett finger. Glidkräm kan köpas exempelvis på Apoteket. Smörj krämen på penis och området runt slidöppningen. Vaseline och olja kan orsaka svampinfektion. Hormonbehandling eller p-piller kan vara aktuellt för en del.

Om smärtan känns lokalt i slidan kan en mild smärtlindande gel användas, till exempel Xylocain som finns receptfritt på Apoteket. Den behöver användas ihop med kondom så att penis inte blir bedövad.



Djupa smärtor vid samlag

Kärleks- eller sensualitetsövningar kan vara en utmärkt utgångspunkt när det sexuella samlivet återupptas. Det kan vara en fördel att använda andra samlagsställningar än de där kvinnan ligger underst på rygg.

Det skall vara ställningar som tillåter kvinnan att styra rörelserna. Man kan också pröva andra former av sexuell samvaro än samlag.

Om du får smärtstillande medicin kan det vara en god idé att du tar den före samlaget. Om det fortfarande efter en längre tid är smärtor till följd av ärrbildning kan ett kirurgiskt ingrepp i vissa fall hjälpa.

Flytningar

När ändtarmen tas bort kan slidan sjunka ner och tippa över bakåt där ändtarmen förut satt. Därmed blir det en böjning och sekret från slidan förhindras att rinna ut.

Det kan kännas mycket obehagligt och hämmande när det plötsligt tömmer sig större mängder sekret vid exempelvis motion eller när man reser sig upp.

Möjligheter till hjälp

För en del är ett trosskydd nog, för andra kan vagitorier eller vaginalsköljning vara nödvändigt. En infektion skall alltid behandlas. Tala med din läkare.

Förändrad känsel i klitoris

Det kan hända att nervbanorna till klitoris blir skadade och som resultat av det kan känseln i klitoris förändras. Det betyder att för en del tar den sexuella stimuleringen längre tid och för andra kan området bli för känsligt så att även en lätt beröring ger obehag eller smärtor.

Möjligheter till hjälp

Man kan uppleva sexuell stimulering och orgasm från andra ställen än klitoris. Utforska dig själv genom onani.

Att använda en vibrator/massageapparat kan också förstärka den sexuella stimuleringen. En vibrator kan användas ensam eller som komplement. Vid smärtproblem kan du alltid vända dig till din läkare.

Fruksamhet, prevention och barnafödande

En omfattande tarm- eller blåsoperation kan orsaka nedsatt fruktsamhet på grund av sammanväxningar. Såväl stomiopererade som alla andra som är ofrivilligt barnlösa har många möjligheter idag. Kontakta din läkare för hjälp.

Stomiopererade kvinnor som blir gravida kan föda sitt barn utan risk för sig själv eller barnet. Det kan vara bra att ta kontakt med stomiterapeuten i början av graviditeten då man kan behöva hjälp med stomibandageringen.

Alla kan använda olika former av prevention. För en del ileostomiopererade med snabb tarmpassage är p-piller olämpligt då de inte hinner tas upp av tarmen.

Biverkningar vid cytostatika eller strålbehandling

Cytostatika kan påverka menstruationen så att den upphör under kortare eller längre tid. Vissa typer av cytostatika kan påverka den sexuella lusten.

Strålbehandling kan beroende på stråldosen ge ömhet och irritation i slidans slemhinna. Efter strålbehandling kan det också uppstå ärrbildning som gör att slidan blir oelastisk och växer fast.



Man och stomiopererad

Det kan finnas flera orsaker till att en man efter en tarm- eller blåsoperation upplever problem med samlivet. Svårigheterna har ofta både en fysisk och en psykisk karaktär. De vanligaste problemen är antingen svårighet att få stånd eller problem med sädesuttömningen.

Att fungera sexuellt, att kunna prestera något i sexuellt hänseende är viktigt för män både med och utan stomi. Därför kan en otillfredsställande erektion kännas som ett hot mot manligheten. Under operation kan nerver och blodkärl skadas så att blodtillförseln till penis inte blir tillräcklig för att göra penis så styv att man kan onanera eller genomföra ett samlag.

Vid impotens sker ingen erektion varken vid psykisk eller fysisk stimulering. Brist på hormoner är aldrig en orsak så länge man inte påverkat testiklarna under operationen. Impotens är oftast ett övergående problem.

Endast ett fåtal tarmopererade är permanent impotenta efter ett år. Där man även tagit bort urinblåsan uppstår problemet så gott som alltid. Sexuelfunktionen hos äldre män påverkas oftare av yttre faktorer som till exempel trötthet efter en operation.

Kroppen behöver tid för att återhämta sig efter en stor operation.

Möjligheter till hjälp

Om du upplever sexuella problem så är det viktigt att din partner ger sitt stöd. Kom ihåg att erektion, sädesuttömning och orgasm är oberoende av varandra, en man kan uppleva tillfredsställelse utan erektion.

- Försök att finna orsaken till impotensen. Hur omfattande var operationen? Tecken på att det är en fysisk skada är att du aldrig får erektion varken under sömn, på morgonen eller vid onani.



- Överväg om det är något i ditt dagliga liv som kan förändras. Är du för trött vid älskog? Får du tillräcklig fysisk och/eller psykisk stimulans. Tobak, alkohol, vissa mediciner och kroniska sjukdomar kan öka risken för erektionsproblem. Hur förhållandet är till din partner kan påverka potensen.

Prata med din stomiterapeut eller läkare om du behöver hjälp.

Erektionsproblem

En samlagsställning där mannen ligger underst och inte rör sig så mycket kan ofta förlänga erektionstiden. Pubisring eller en vanlig kondom som rullats ihop runt roten på penis kan vara en hjälp då det gör att blodet i penis inte kan rinna tillbaka. Dessa lösningar skall inte användas mer än trettio minuter åt gången. En vakumpump kan få blodet att strömma in i penis och därefter sätts en pubisring runt penisroten. En stödkondom kan också användas.

Medicinsk behandling kan vara ett alternativ vid erektionsproblem. Man kan till exempel lära sig att själv ge en injektion i penis före samlaget. Tala med din läkare eller en urolog om detta. I vissa fall kan en operation avhjälpa problemet. En permanent lösning är att få inopererat en erektionsprotes.

Ingen sädesavgång

Orsaken till detta är att sädesuttömningen helt upphör på grund av nervskada eller att säden töms ut upp i urinblåsan. Urinen ser då lite mjölkaktig ut. Detta är ofarligt men innebär att man är steril.

Möjligheter till hjälp

De flesta upplever ingen förändring av själva känslan vid en orgasm men psykiskt kan det vara ett problem för en del.

Förändrad känsel eller smärtor i könsorganen

På grund av skadade nerver kan man uppleva en nedsatt känsel i penis och pung eller en överkänslighet som kan visa sig genom obehag eller smärta vid endast lätt beröring.

Det kan också förekomma smärta under en kortare tid vid erektion eller sädesuttömning eller strålbehandling eller operation. Problemen försvinner oftast av sig själv. Det är ofarligt och är inte tecken på någon sjukdom. I några fall kan det hjälpa med medicin, tala med din läkare.

Fruktsamhet och prevention

Vid varje operation där det finns risk för nervskador bör man före operationen diskutera möjligheten att

deponera säd i en sädesbank ifall man vid ett senare tillfälle skulle önska att få barn. Skulle det bli en permanent skada på nervförbindelserna så att man blir ofruktbar kan man hämta spermier direkt från testiklarna och göra en provrörsbefruktning. Vill man undvika graviditet skall man använda preventivmedel före operation.

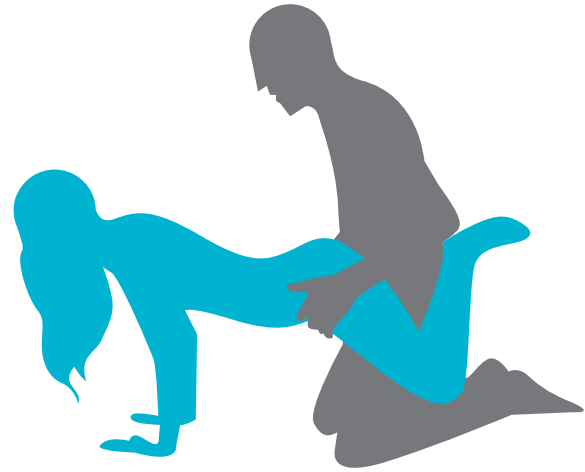
Biverkningar av kemoterapi och strålbehandling

Strålbehandling kan påverka blodkärlen så att man inte får en fast erektion. Likaså kan känslan vid beröring förändras. Dessa biverkningar kan uppkomma under det första året efter behandlingen. Vid kemoterapi kan lust och erektion svikta men detta går tillbaka inom en till två veckor.

Vissa former av kemoterapi påverkar hormonproduktionen och detta gäller också för vissa mediciner mot illamående. Några få medel vid kemoterapi kan ge nervskador som resulterar i att säden töms upp i urinblåsan.

Problem med hormonbalansen

Stress i samband med operation och behandling kan minska det manliga könshormonet testosteron vilket gör att lusten och förmågan till erektion kan minska under en period.



Analsex

Om kvinnan eller mannen är den mottagande parten i ett förhållande där man använder analsex kan förlusten av ändtarmen ha betydelse för det framtida samlivet. Det är därför viktigt att tala med kirurgen om alternativa lösningar för att bevara ändtarmen. Stomin bör inte användas istället för ändtarmen då det kan medföra blödning och ärrbildning som på längre sikt kan ge problem och medföra en ny stomioperation.

Psykiska reaktioner efter en stomioperation

En viktig förutsättning för ett bra samliv är att ha ett avslappnat förhållande till sin partner och till sin stomi. Många män känner att fysisk styrka och uthållighet är viktigt för deras manlighet och har därför svårt att acceptera sin trötthet. Det är därför viktigt att initiativet till sexuell samvaro inte alltid ligger hos den ene partnern utan att man skiftar. Prova att omväxlande vara mottagare och givare.

Om lusten är helt borta är det viktigt att du talar med din partner om vad som ger dig lust. Prova med musik, erotisk litteratur eller så kan en film kanske vara till hjälp.

Att se sig själv i spegel med och utan kläder på kan hjälpa så att man bättre accepterar sitt utseende. Fören del kan det vara en god idé att göra det tillsammans med sin partner. Om du skall uppnå sexuell tillfredsställelse kräver det att du känner dig trygg med

din kropp och din stomi. Prova att tillfredsställa dig själv så att du i lugn och ro kan komma fram till vad som är möjligt och omöjligt. På detta sätt kan du senare visa din partner vad du tycker är skönt.

Prova eventuellt att i en period avtala i förväg när ni skall vara tillsammans utan att bli störda. Upplev varandra, lek sensuella lekar och gå på upptäcktsfärd över varandras kroppar. Börja med att se på varandra utan kläder. Prata med varandra och låt ljuset vara tänt. Låt din partner ta på dig, hela kroppen utom könsorgan och bröst. Tala om för din partner var det känns skönt. Sedan gör du detsamma för din partner. Glöm inte att man kan vara intim utan att det leder till samlag.

Om ni inte lyckas med att finna erotiken kan professionell hjälp vara ett alternativ.

Praktiska råd för sexuell samvaro

Det kan finnas samlagsställningar där påsen blir mer märkbar, utsätts för extra tryck eller där prasslet från plasten kan verka störande. Därför är det, speciellt i starten en god idé att förbereda det sexuella mötet.

För att känna dig fri och avslappnad och kunna njuta kan du ha hjälp av följande förslag:

- Töm eller byt påsen före samlag
- Kolostomiopererade kan eventuellt irrigera
- Byt till en mindre påse eller propp
- Täck påsen med tygpåse eller liknande
- Använd underkläder som döljer påsen och minimerar påsens ljud

Om du ligger underst ökar trycket på påsen. Tänk på att stomin oftast är mest aktiv 1-1,5 timme efter en måltid, förbered din partner på luftavgång så att det inte stör er.

Sexuella hjälpmedel

Hjälpmedel i sexlivet kan ersätta eller stödja en tappad eller delvis nedsatt funktion och därmed avhjälpa ett problem. Därför bör sexuella hjälpmedel betraktas på samma sätt som andra hjälpmedel som glasögon, rullstol eller en käpp.

Var köper jag det?

Utbudet är stort och kvalitén varierar. Det finns specialbutiker och man kan handla på postorder. I vissa fall kan hjälpmedlen ordinerar av läkare eller stomiterapeut. Du kan också bli remitterad till gynekolog eller urolog.



Ett gott liv med stomi

De sexuella problem som kan uppstå efter en stomioperation kan ha psykiska eller fysiska orsaker eller för det mesta vara en kombination av bägge. Ett bra kärleks- och sexualliv är inte problemfritt. Uppemot hälften av alla vuxna människor upplever sexuella problem i kortare eller längre perioder oavsett om de har stomi eller ej.

Vid en svår sjukdom och stor operation som en stomioperation innebär kan man vara tvungen att omvärdera många saker i livet.

På många sätt kan detta också gälla samlivet, kanske kan detta få dig till att överväga gamla vanor och se nya möjligheter. Oron för att göra fel, att visa sig otillräcklig, att känna sig mindre attraktiv har vi alla med eller utan stomi under hela livet.

Kom ihåg att det inte är stomin och påsen som är det viktiga utan Du!



Var kan jag få hjälp?

Din stomimottagning

Din kirurg

Husläkare

Privatpraktiserande läkare

Familjerådgivning

Specialister

Gynekolog, urolog, neurolog,
psykolog, sexolog

Spermabank

Kontakta fertilitetsavdelning, som oftast
är kopplad till en gynekologisk eller
urologisk avdelning

ILCO – Tarm- Uro- och Stomiförbundet

Hamngatan 15 B, 172 66 Sundbyberg
Tel 08-546 40 520, e-post: info@ilco.nu

Mag- och tarmförbundet

Artellerigatan 6. 1 tr, 114 51 Stockholm
Tel 08-642 42 00

**RFSU, butiker i Göteborg, Stockholm,
Malmö**

www.rfsu.se

Läsa vidare, låna på biblioteket

Kvinnor-Handikapp-Sexologi

Red. I Nordqvist 1992 handikapp inst
Nr 34

Mannens underliv

Kenneth Purvis 1992

Men känslan vet inga hinder

Ottar Nr 4/1982 (Handikapp och sex)

Fina flickor gör det

Kassola 1989

Vill du läsa mer på vår hemsida,
gå in på www.coloplast.se/intimitet

- Vad är viktigt i ditt sexliv?
- Har du några problem eller något som du skulle vilja ändra på i ditt sexualliv nu före operationen?
- Hur förändras din sexualitet på grund av stomin?
- Hur blir den första tiden efter operationen?
- Hur påverkas kroppen och sexualiteten efter sjukdomen och det kirurgiska ingreppet, som man/kvinna?
- Vad gör du om det blir svårt att få barn?
- Hur påverkas sexualiteten av strålning och cytostatikabehandling?
- Hur påverkas jag psykiskt av stomi-operationen när det gäller den sexuella biten?
- Vad gör jag om mitt sexuella förhållande går i baklås?
- Till vilka kan jag vända mig och få hjälp?
- Vad kan jag läsa mer?

Låt Coloplast assistans hjälpa dig

Genom handfasta tips och råd, tydliga guider och personlig rådgivning hjälper vi till att ge dig en trygg och säker användning av din produkt och svara på livsstilsrelaterade frågor som kan uppstå i vardagen. **Coloplast assistans är en kostnadsfri service** som ger stöd och råd till dig som är stomiopererad, anhörig eller står inför en stomioperation.

Med Coloplast assistans får du:

- Möjlighet till rådgivning varje vardag mellan kl 8–16.30
- Löpande tips och tricks för att underlätta ditt stomiliv
- Skräddarsydd information utifrån din stomityp
- Hjälp att ta kontroll över din situation
- Tidningen assistans som utkommer 3ggr/år

Gå in på stomi-assistans.se för att anmäla dig redan idag eller ring oss på tel. 0300–332 56.



Tidning

En tidning med intressanta artiklar kring livet med stomi.



Hemsida

En dedikerad hemsida med artiklar och pålitliga råd.



E-post

Relevant inspiration som motsvarar din situation, direkt till din e-post.



Telefonsupport

Rådgivare som väntar på dina frågor och ger dig support.



Produktråd

Möjlighet att prova produkter.

[Ostomy Care](#) / [Continence Care](#) / [Wound & Skin Care](#) / [Urology Care](#)

Coloplast AB, 0300–332 56, www.coloplast.se, se@coloplast.com. Coloplast är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S.
© 2018–05. Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark. SP1211

