Stomi og Samliv
– seksualitet og samliv



Hollister Ostomy. **Details Matter.**

Hollister

Seksualitet og samliv

Hensikten med dette heftet er å hjelpe deg i gang igjen med ditt seksualliv og samliv etter at du har fått utlagt tarm, også kalt en stomi.

Dette heftet henvender seg både til deg som har en stomi (eller venter på en operasjon) og til din eventuelle partner.

Dette heftet inneholder råd og veiledning om seksualliv og samliv. Hensikten er å hjelpe deg tilbake til et tilfredsstillende liv hvor seksualiteten igjen kan innta sin plass.

Det forekommer avsnitt i heftet som beskriver seksualitet i meget klare vendinger.

Hollister



Innhold

Noen vanlige bekymringer 6

Selvtillit og ditt forhold til andre mennesker 7

Du og din partner 8

Om å ha sex 9

Prevensjon 10

Den mannlige stomiopererte 11

Den kvinnelige stomiopererte 12

Den homoseksuelle/lesbiske 13

Egne notater 14

Konklusjon 15

Hollister

Noen vanlige bekymringer

Før stomioperasjonen, eller første gang man ser posen på magen, er det mange stomiopererte som opplever en følelse av frykt for å bli avvist og ensom. Det er ikke unormalt å ha disse følelsene i denne nye situasjonen. Mange lurer på hvordan de vil kunne ha sex når de har en pose på magen og om de noensinne vil kunne få barn.

Svaret på disse spørsmålene avhenger av flere forhold: Sykdommen, operasjonen, alder, kjønn, holdninger, men også ditt forhold til andre mennesker. Mange lever i lykkelige parforhold, noen får et bedre seksualliv etter operasjonen og mange får også barn.

I første omgang kan det være en god idé å sette det hele litt i perspektiv. Husk at det ikke finnes noe gjennomsnittlig seksualliv som alle bør tilstrebe. Sex er noe som er spesielt for de enkelte mennesker og deres samlivsformer. Etter operasjonen bør du tilstrebe en måte å leve med din partner på som passer dere begge. Forholdet til din partner vil klart ha betydning for kvaliteten på samlivet.



Mange mennesker har aldri vært syke, er aldri blitt operert og har ikke stomi, men opplever likevel vanskeligheter i og problemer med sitt seksualliv. Dette er det viktig å huske på. Man må ikke tro at problemer med seksuallivet alltid er en følge av operasjonen.

Selvfølgelig kan det være fysiske årsaker til at noen opplever problemer etter operasjonen (dette vil bli utdypet senere). Det er viktig å huske på at noen av de som opplever vanskeligheter og problemer med seksuallivet etter et kirurgisk inngrep, også hadde disse problemene og vanskelighetene før inngrepet. Deres problemer har lite eller ingenting med stomien å gjøre, men stomien blir ofte «syndebukken». Dette heftet fokuserer derfor like meget på forholdet mellom mennesker som på de rent fysiske sidene av seksuallivet.

Selvtillit og ditt forhold til andre mennesker

Når du er fullt påkledd, behøver ingen å vite at du har stomi. Din operasjon og din stomi kan, om du ønsker det, være din hemmelighet. Dette behøver du ikke å dele med andre før den dagen kommer hvor du tar av klærne for å ha sex! Uten klær kan stomiposen vanskelig overses. Mange stomiopererte lurer på hva de skal si til partneren. Svaret avhenger selvfølgelig av situasjonen. En fast partner har vært med under sykdommens forløp og stomiposens eksistens er derfor velkjent. Første gang dere sover sammen etter operasjonen vil likevel være en situasjon hvor dere ikke kan unngå å forholde dere til stomiposen, selv om dere ikke skal ha sex. Stomiposens nyhetsverdi vil etterhvert forsvinne og den blir stort sett oversett.

Situasjonen er annerledes om du har en ny partner som ikke kjenner din sykehistorie. Om forholdet utvikler seg, er det klokt å forklare den uvitende partneren om posen. Det vil være nyttig å ha tenkt igjennom på forhånd hvordan du vil fortelle dette. Du kan for eksempel si at du har hatt en alvorlig sykdom, er operert og som en følge av dette har du pose på magen. Det er ikke å anbefale at du hvisker dette ømt i øret til din partner i lidenskapens øyeblikk! Dette vil nok avskrekke de fleste.

Når du forteller en mulig partner om din stomi, bør du også være forberedt på muligheten for å bli avvist. Dette vil alltid være en ubehagelig opplevelse, men «ikke-stomiopererte» blir også avvist. Husk at en avvisning ikke trenger å skyldes stomien. Dersom en mulig partner ikke aksepterer deg med stomi, er dette sannsynligvis ikke et forhold å bygge videre på.

Etter operasjonen er det opp til deg hvordan du skal fremstå overfor andre mennesker. Dette gjelder overfor din faste samlivspartner, eventuelt nye partnere, men også overfor nære eller mer perifere venner. Du kan fremstå overfor omverdenen som en syk person eller en frisk person. Om du på grunn av stomien oppfatter deg selv som syk og lever ut denne rollen, så vil folk se på det å ha stomi som en sykdom. I så fall vil andre mennesker kunne reagere med å behandle deg som en invalid. På den annen side kan du vise deg for omverdenen som en som har vært syk og nå har stomi. En stomi som er en del – men kun en liten del – av ditt liv.

Det er andre egenskaper ved deg som er langt viktigere enn at du har stomi. Det kan være din arbeidsevne, dine familierelasjoner, ditt utseende, din humor, din sjarm etc.

Om du erkjenner at du har en stomi, men på samme tid viser at den ikke er viktig med hensyn til hvordan du vil leve ditt liv, så blir det også slik. Om du lar stomien styre ditt liv og velger å bli behandlet som «syk», kan du heller ikke forvente et godt og aktivt seksualliv.

Du og din partner

Om du lever i et stabilt parforhold, bør din partner involveres så snart du får vite at du skal opereres. Han eller hun vil nok være urolig og kanskje også bekymret for det fremtidige seksuelle samliv. Det kan være nyttig om også din partner kan få delta i samtalen med kirurg og/eller stomisykepleier. Her kan dere ta opp spørsmål angående seksualitet og samliv eller andre forhold dere er urolige for. Din partner har et like stort behov for å bli beroliget som du har. Mens du
er på sykehuset, kan det være nyttig at partneren får være med når det skiftes på stomien. Dette gir partneren din mulighet for å se stomien. Mange har uttrykt at synet av

stomien var langt mindre skremmende enn de hadde forestilt seg.

Din partner er en del av ditt liv og er glad i deg. Din partner trenger også hjelp slik at han/hun kan være til støtte for deg. Mange par sier at denne felles opplevelsen er noe som fører dem tettere sammen.

Etter en stomioperasjon tar det tid før du er helt bra igjen. Rekonvalesenstiden varierer fra person til person. Men ingen bør regne med å kunne gjenoppta det seksuelle samlivet med en gang man kommer hjem fra sykehuset.

Det finnes ikke noe bestemt tidspunkt for når man kan gjenoppta seksuallivet etter operasjonen.

En tommelfingerregel er at hvis du kan gå et par kilometer uten assistanse, uten å miste pusten og uten å føle smerte, så er du også klar til å gjenoppta seksuallivet ditt. Men ta det rolig i starten. Det er ingen rekorder som skal slås. For noen kan det være bedre å starte med å onanere, enten selv eller ved partnerens hjelp. Dette kan være med på å fjerne de bekymringer man kanskje stadig vekk har omkring evnen til å kunne gjennomføre et samleie. Om du har reservasjoner eller motforestillinger omkring onani, skal du naturligvis ikke gjøre dette, men for mange par kan dette være en god måte å komme i gang på.

Om å ha sex

Hvordan har stomiopererte sex? Akkurat slik som alle andre. Alle vanlige samleiestillinger er som regel også mulige for stomiopererte. Dette er et spørsmål om lyster og hva man foretrekker. Husk at ømhet, kjærlighet, kyss og berøring er vesentlig. Ømhet og vennskap er et godt utgangspunkt for et godt samliv.

Det vanligste problemet som den stomiopererte opplever, er at posen virker hemmende og kan komme i veien. Før et samleie bør posen tømmes eller skiftes. Pass på at posen sitter godt fast. Du kan også bruke en liten pose.

Hvis posen tømmes før samleiet, kan den foldes sammen og holdes på plass med litt tape. Du kan også bruke et behagelig bomullstrekk over posen. Trekket sikrer at posen ikke gnir mot huden, verken på deg eller din partner. Hvis

du bruker en klar pose, vil bomullstrekket også skjule eventuelt innhold i posen.

Prevensjon

Prevensjon eller familieplanlegging vil si at man tar forholdsregler for å unngå graviditet. Prevensjon kan i de fleste tilfeller brukes på vanlig måte. De fleste kan benytte de vanligste prevensjonsmetoder som kondom, pessar, spiral, p-piller eller skum. Det finnes imidlertid noen unntak som er forårsaket av fysiske endringer i underlivet. Man skal også være oppmerksom på at effekten av p-pillen uteblir hos noen ileostomiopererte kvinner. Dette skyldes at pillen passerer så hurtig gjennom fordøyelseskanalen at den ikke blir tatt opp i kroppen. Under disse omstendighetene mister pillen sin virkning. Snakk med legen din dersom noen av disse unntakene skulle være aktuelle for deg. Både mannlige og kvinnelige stomiopererte kan få utført en sterilisering på lik linje med andre.

Den mannlige stomiopererte

Impotens er nok det vanskeligste problemet som menn kan oppleve etter en stomioperasjon. Det vil si at de ikke er i



stand til å få eller holde på en ereksjon/reisning lenge nok til å få utløsning. Impotens er et meget sammensatt fenomen og kan forekomme hos menn i alle aldre og av grunner som ikke direkte har med operasjonen å gjøre. Impotens er ikke et problem som er spesifikt for stomiopererte.

I mange tilfeller kan impotens skyldes mannens manglende tro på at han er i stand til å få en ereksjon eller en utløsning. Dette kan til slutt bli en ond sirkel av fiasko, manglende selvtillit og videre fiasko. Prosessen blir ofte forsterket av at den manglende evnen til samleie skaper spenninger i parforholdet. Kvinnen føler seg kanskje ikke bare frustrert, men kan også føle at hennes partner ikke lenger har lyst på henne og at det er det som er årsaken til at han ikke kan eller vil elske med henne. Hun føler seg avvist og hele forholdet kan utvikle seg i negativ retning.

Det er mange årsaker til impotens og flere av disse har ikke med operasjonen å gjøre. Ofte er det enkle forandringer i din livsstil som kan hjelpe. Er du f.eks. meget trett når dere prøver å ha sex? Bruker du medisin og/eller alkohol på en måte som gjør at det kan undertrykke din seksuelle lyst? Prøver du så intenst at det blir unaturlig? Husk at ømhet, nærhet og åpenhet kan være avgjørende. Det kan være klokt å søke råd og hjelp hos legen din.

I noen tilfeller kan årsaken til impotens være fysisk. For mannlige stomiopererte er det en fare for at nervene som styrer ereksjon og utløsning, har kommet til skade under operasjonen. Ereksjon oppstår på grunn av impulser som ledes via nervebaner. Disse nervebanene ligger tett opp mot endetarmen. Om de skades, kan man helt eller delvis miste evnen til å få en ereksjon. Utløsning er også avhengig av nervebaner. Disse nervebanene er også sårbare under operasjonen.

Impotens forekommer hyppigere hos colo- og urostomiopererte. Dette er fordi en operasjon for svulst i endetarmen er meget omfattende og det kan være store vevskader i bekkenet forbundet med dette inngrepet. Undersøkelser viser at alder også har betydning for menns seksualliv. Om det skyldes at eldre menn under alle omstendigheter er mindre interessert i sex, eller at eldre menn oftere opereres for svulst i endetarmen enn yngre, eller at det er en kombinasjon av begge deler, er langt fra avklart. Husk at det kan

ta opp til 2 år før en med sikkerhet kan si om en impotens er permanent eller om den seksuelle funksjonen vender tilbake. Midlertidig impotens er ikke uvanlig etter en stomioperasjon. Ikke tro at alt er tapt fordi om det går et par måneder etter operasjonen uten at du har fått reisning.

I tilfelle av vedvarende impotens finnes det hjelpemidler. Vakuumpumper og injeksjoner som skal muliggjøre reisning, blir stadig forbedret. I de senere år har legevitenskapen utviklet kirugiske teknikker som kan være til hjelp for impotente menn. Ved denne form for kirurgi opereres det inn forskjellige former for proteser. Slik kirurgi er høyt spesialisert og tilbys ikke ved alle sykehus.

I første omgang bør du søke hjelp hos din stomisykepleier, kirurgen eller din egen lege om du tror at dette kan være til hjelp for deg.

Den kvinnelige stomiopererte

En stomi er i seg selv ikke til hinder for et seksualliv eller det å føde barn. Det forutsetter selvfølgelig at de indre kjønnsorganer er uskadde og fungerer normalt. Selve stomien vil ikke ha noen innvirkning på kjønnsorganene. Men den bakenforliggende sykdommen eller omfanget av det kirurgiske inngrepet, kan ha betydning for kjønns-organenes funksjon.

Den kvinnelige stomiopererte kan oppleve noen problemer i forbindelse med samleiet. Dette skyldes for det første det såret som oppstår når endetarmen fjernes. Det kan være ømt lenge etter operasjonen, noe som resulterer i smerte-fulle samleier. Et annet problem er det hulrommet som skapes når endetarmen fjernes. Dette hulrommet kan resultere i at livmoren faller bakover. Dette kan også gi smerte under samleiet. Et tredje problem er at noen stomiopererte kvinner opplever nedsatt følsomhet i klitoris. Dette kan skyldes at nervebanene til klitoris blir påvirket under operasjonen. Et annet hyppig forekommende problem er tørr skjede som også gjør samleiet vondt og ubehagelig. Arrvev som oppstår etter fjerning av tykktarm/endetarm eller blære, kan gjøre inntrenging i skjeden smertefull og ubehagelig.

Heldigvis finnes det løsninger. Glidekrem anbefales for å motvirke tørrhet i skjeden. Hvis din partner bruker et

kondom med glidekrem, kan det også hjelpe. Kirurgisk fjerning av arrvev kan hjelpe der hvor dette er problemet. Man kan også prøve seg frem med forskjellige samleie-stillinger, især om det er inntrengingen i skjeden som er smertefull. Hvis endetarmen er fjernet, kan den såkalte «misjonærstillingen» (med kvinnen på ryggen og mannen ovenpå) være smertefull. Et alternativ er for mannen å trenge inn i skjeden bakfra. Det er lettest når kvinnen er foroverbøyd med spredte knær og mannen står på kne bak henne. Et annet alternativ er at kvinnen setter seg opp på mannen (som ligger på rygg) mens hun fører hans penis opp i skjeden.

Den homoseksuelle/lesbiske

For homofile og lesbiske er en stomi i seg selv ikke et større problem enn for de heteroseksuelle. I samme grad som andre stomiopererte, er den homoseksuelle mann i stand til å få ereksjon og utløsning. Det største problemet for den homoseksuelle mann, er dersom han tidligere har brukt sin endetarm som det mottakende kjønnsorgan. Endetarmen blir kanskje fjernet som en del av operasjonen. Det er viktig at den homoseksuelle mann diskuterer spørsmålet om å fjerne endetarmen med legen før operasjonen. Han kan da forhøre seg om muligheten for å beholde endetarmen og risikoen ved dette. Stomien må aldri brukes som inn-trengningssted under samleie. Dette vil medføre skader og føre til en ny operasjon.

Egne notater

Konklusjon

Dette heftet har tatt for seg de vanligste seksuelle problemer og vanskeligheter som stomiopererte opplever. Vi har ikke kommet nærmere inn på de forskjellige sykdommer og stomityper. Vi har heller ikke kunnet gå i dybden på alle problemstillinger fordi dette da ville blitt en meget stor og komplisert bok.

I betraktning av seksualitetens personlige og individuelle karakter er det kanskje heller ikke klokt å prøve å spenne over de utrolig mange variasjonsmuligheter.

I siste instans er det beste rådet å prøve å bevare perspektivet. Sex kan være deilig, sex kan være praktfullt, men det er kun en side i livet. Sex er ikke alt.

Dette heftet er skrevet av Professor Michael Kelly, Head of School of Social Sience, University of Greenwich, England.

Takk til
Stomisykepleier Torill Olsen, Haukeland Sykehus, Bergen og stomisykepleier Marianne Stange, Rikshospitalet, Oslo for all hjelp med den norske oversettelsen og tilretteleggelsen av heftet.

Hollister



Dansac and Hollister Norge
Olav Brunborgs vei 4, 1396 Billingstad, Norge
Postboks 273, 1377 Billingstad
epost: kundeservice.norge@hollister.com
Telefon: 66 77 66 50

© 2015 Hollister Incorporated.