

Hur påverkas mitt samliv ?

För stomiopererade & deras partner

dansac





Författare:

Eleanor Galt
Senior Clinical Psycholoist, Dept. of Psychology
Concord Repatriation General Hospital, Concord, NSW, Australia

Heather Hill
Clinical Nurse Consultant, Stormal Therapy and Wound Management
Concord Repatriation General Hospital, Concord, NSW, Australia

Svensk bearbetning:

Med hjälp av stomiterapeut Meta Gylin, Södertälje Sjukhus





Tack till:

Stomiopererade och deras familjer och vänner samt de sköterskor och kirurger som alla välvilligt låtit oss ta del av sina erfarenheter.

United Ostomy Assoc. Inc. USA har generöst gett oss tillgång till sina publikationer. Utgivningen av denna skrift har möjliggjorts tack vare support från Dansac A/S, Danmark.

Innehållsförteckning

5 Ökad livslust

9 Kroppuppfattning
- Ilska och rädsla
- Lust

15 Att acceptera livet med en stomi

16 Att återhämta sig

18 Att tala om sex och stomi
- Förberedelser inför sexuell samvaro
- Humor

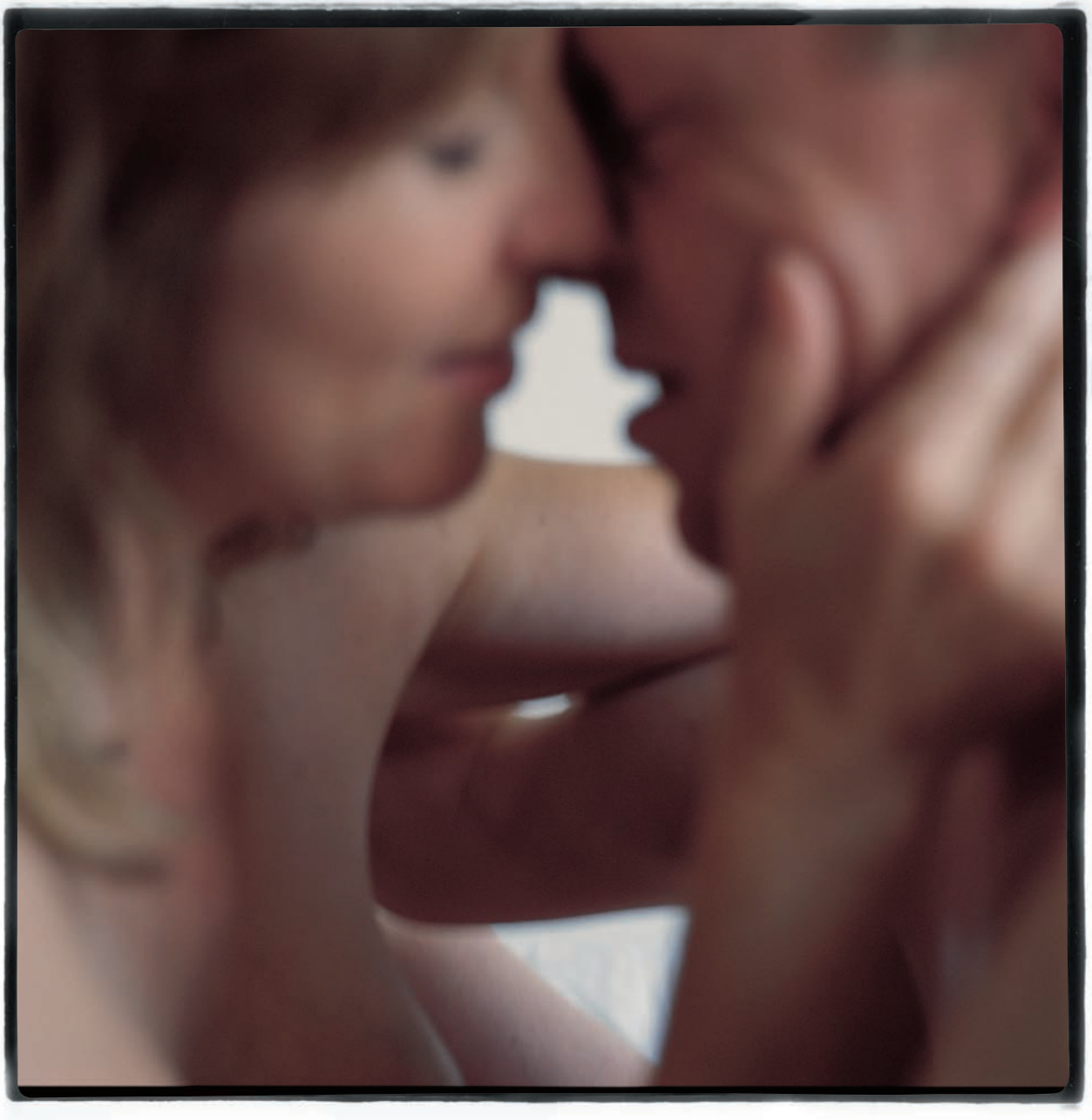
25 Ny partner
- Ny partner
- Acceptera/förneka
- Graviditet

28 Fysiska realiteter

30 Kan jag ställa frågor

32 Frågor du kan vilja ställa

33 Förslag till litteratur



Ökad livslust

Att ha en bra sexrelation gör att vi mår bättre – både fysiskt och mentalt. Att utveckla och bibehålla en bra sexrelation är inte alltid lätt – vare sig man är stomiopererad eller inte.

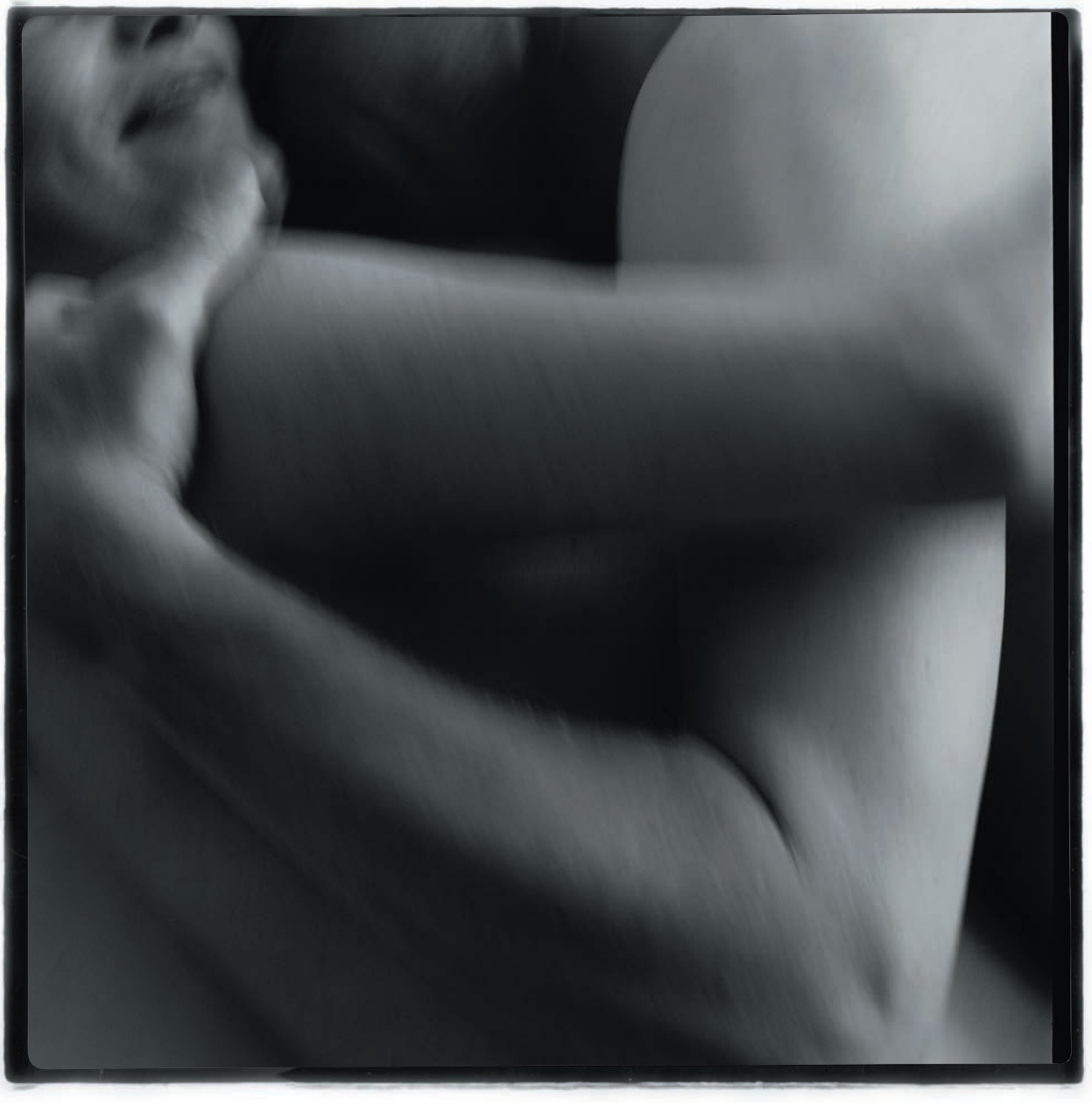
Avsikten med den här lilla skriften är att underlätta för dig som är stomiopererad elle lever tillsammans med någon som är det. Det kan gälla colostomi, ileostomi eller urostomi. Skriften innehåller några vanliga frågor och svar om samlivet.

Oavsett om du är ung eller gammal, gift eller ensamstående, oavsett hur aktivt eller slumrande ditt sexliv är så innebär stomin en stor förändring. Att du själv och din nuvarande eller framtida partner accepterar livet med en stomin är av största betydelse för ditt välbefinnande.

Sexrelationer är förmodligen den mest eftersatta aspekten av rehabiliteringen efter en stomioperation. Först på senare år har denna fråga börjat diskuteras. De flesta som går igenom en operation är rädda för att inte bli lika fysiskt attraktiva efteråt. De oroar sig för att inte längre kunna ha ett tillfredsställande sexliv. Läkare, sköterskor och patienter tvekar ofta att ta upp frågan före stomioperationen. Konsekvensen kan bli att den som ska opereras fortsätter att fundera i sin ensamhet och frågorna förblir obesvarade.

I den här skriften beskrivs några av de vanligaste problemen som personer med stomi kan ha när det gäller sexrelationer och samliv och möjliga lösningar på dem. Det är bland annat:

- Hur du lär dig att acceptera dig själv, din sexualitet och ditt samliv efter operationen.
- Hur du hanterar din stomi i det praktiska samlivet, oavsett om du är kvinna eller man, ensamstående eller gift, gammal eller ung, hetero- eller homosexuell.
- Hur du hanterar försämrad förmåga, antingen beroende på den sjukdom som föranledde operationen eller operationen i sig.





Kroppsuppfattning

Kroppsuppfattningen är hur vi ser på oss själva. Hur vi känner för och förhåller oss till vår egen kropp.

De flesta förändringar sker gradvis med tiden, till exempel åldrande, vilket gör det enkelt för oss att ändra självbilden. Den förändring som en stomioperation innebär är stor och plötslig. Det är inte en förändring som du själv velat ha eller bett om. Även om den är nödvändig för att få slut på en lång tids sjukdom och obehag eller nödvändig för att rädda ditt liv är det ändå en förlust av en naturlig kroppsfunktion. Det är svårt att acceptera förändringen och snabbt ändra självbilden.

Din kropp har förändrats och det tar tid att vänja sig. Det är naturligt att du känner sorg och vrede innan du kan acceptera den nya situationen.

Ilska och rädsla

Efter operationen är det vanligt och naturligt att känna ilska, rädsla och behov av att vara ifred. Du är arg över att vara sjuk och vara tvungen att genomgå operationen. Det är lätt att låta vreden gå ut över dem som står oss närmast. Du kan bära på en omedveten rädsla som du inte kan uttrycka. Det kan röra sig om rädsla för det ovissa, att kroppsfunktionerna ändras, rädsla för att dö, att inte längre vara attraktiv, att inte kunna ha sex som tidigare. Du kan vara rädd för smärta eller för att skada dig själv eller din partner när ni ska ta upp samlivet igen. Innan du vant dig vid hur din stomi fungerar och hur du ska sköta den kan det hända att du känner obehag och motvilja. Du kan känna dig avvikande, onormal och oacceptabel. Du kan vara rädd för att stomin luktar, att alla ser den eller att den gör dig mindre attraktiv än före operationen.



Lust

På grund av operationen är du tvungen att handskas med din kropp på ett nytt sätt och prata om saker du aldrig tidigare behövt ta upp. Ditt sexliv är en av dessa saker.

Sexualiteten är ett grundläggande behov, lika naturlig som mat och vila. Den är oftast en av de funktioner som först påverkas när man har ont, är ängslig, deprimerad eller sörjer. Sjukdom, medicinering och operationer minskar ofta sexlusten. Efter operationen och under den tid som rehabiliteringen pågår, när du ska lära dig att sköta din stomi, kanske du inte alls tänker på sex.

Först när det gått en tid kommer känslorna och lusten tillbaka. Det är därför mycket viktigt att du själv och även din partner är förberedda på det och har tålamod. När du gått igenom de vanligen förekommande stadierna av sorg, vrede, acceptans, fysisk och mental läkning finns det åter utrymme för lust i ditt liv.

Eftersom sexualitet är intimt förknippad med dessa känslor är det viktigt att släppa fram dem, att erkänna sin rädsla och ilska och bearbeta känslorna. Om du kväver och förnekar dem finns det risk för att du blir bitter och avvisande. Det kan medföra att du tar avstånd från de personer som står dig närmast och verkligen bryr sig om dig.

Om du har funderingar och frågor är det viktigt att du tar upp dem med din läkare eller stomi-terapeut. Om de inte själva kan svara kan de hänvisa dig vidare till någon som kan det.

Saker som kan försvåra samlivet direkt efter operationen kan vara:

- Rädsla för att inte kunna ha sex, för att kroppen inte längre är attraktiv, att stomin luktar eller att stomipåsen ska lossna
- För tidig debut för samlivet efter operationen. Innan du återfått tillräcklig kraft och självkänsla är det svårt att fungera bra.
- Nedstämdhet, något som många upplever efter att ha genomgått en större operation.
- Medicinering och alkohol.

Andra konsekvenser kan vara svårighet att få erektion, smärta vid samlag och – på grund av rädslan när dessa problem uppstår – minskat intresse för samliv överhuvudtaget. Om du upplever detta, är det viktigt att inse att problemen oftast är övergående. Det händer att man grips av ångest och tror att möjligheten till ett normalt samliv nu är borta för alltid. Det är viktigt att du och din partner förstår detta samband.



Att acceptera livet med en stomi

Det kan gå åtskilliga veckor eller månader innan du helt har accepterat din nya livssituation med stomi. Det är viktigt att du och din partner är uppriktiga mot varandra och förstår att det kan ta tid att vänja sig. Processen tar olika lång tid för olika personer.

Den som har en stomi är ofta mer generad och besvärad över den än vad partnern är. Ta tid på dig att vara tillsammans med dina närmaste och dela dina funderingar med dem.

Att återhämta sig

Det är naturligt att oroa sig för sin hälsa under konvalescensen. Men om du alltför mycket går in i dig själv kan det bekymra din partner och andra närstående. För att de ska känna sig trygga och veta hur de ska bete sig är det viktigt att de vet hur du känner det. Hur du mår och vad de kan förvänta sig av dig. Det är förstås särskilt viktigt när det gäller närhet och sex. Det är också viktigt att du tar reda på hur din partner och andra närstående mår för att ni ska förstå varandra.

Det är troligt att du under den här tiden upplever en mängd känslor och att de kan växla snabbt. Du kanske vill bli kramad och ompysslad. Du kanske bara vill hålla om, kyssa eller kela med din partner. Du kanske helst av allt vill vara ifred. Berätta för dina närstående hur du känner det. Om du vill vara ifred är det viktigt att dina närmaste får veta att du kommer att vilja vara nära dem igen så snart du mår lite bättre.

Att komma hem efter en stomioperation innebär att man får avsätta tid för rekreation och återhämtning innan man kan påbörja det intima samlivet. Det finns dock några saker du kan göra för att underlätta processen.

- Berätta för din partner vad du funderar över och vilka behov du har.
- Fortsätt med att sova tillsammans. Tala om för din partner vilka lägen som är mest bekväma för dig.
- Tillåt kramar och omfamningar. Tillgiven beröring kan vara mycket positiv och underlätta läkningsprocessen.
- Förhåll dig positiv till sex och visa att du värdesätter ett varmt och kärleksfullt förhållande. Genom att behålla närheten och försöka prata öppet blir det lättare för dig och din partner att acceptera livet med en stomi.

Det kan också hända att du snabbt accepterat stomin och börjat tänka på sex redan på sjukhuset. Båda förhållningssätten är helt normala.

Det är viktigt med beröring, kramar, värme och tillgivenhet. Alla vill vara uppskattade och omtyckta.

Att tala om sex och stomi

De flesta människor har svårt för att prata om sex. Ett hinder kan vara att man inte exakt vet skillnaden mellan de kvinnliga och manliga sex-funktionerna. Vad för operationen med sig? Om du känner dig tveksam när det gäller din kropps funktion – ställ frågor!

Vet du vad som väcker dina sexuella känslor? Vad som tänder dig? Var observant på vad som får dig att må bra.

Vi kan inte läsa varandras tankar. Att ställa frågor och be om det man själv vill ha ifråga om sex kan verka självviskt men att vara tydlig är inte självviskt. Vad du egentligen uttrycker är att ditt behov av sex är viktigt och så länge du förmedlar det på ett vänligt sätt, visar det snarare att du är angelägen om ett bra förhållande till din partner. Det är naturligtvis viktigt att du på motsvarande sätt är lyhörd för din partners önskemål och uppmuntrar din partner att berätta om sina behov.





Förberedelser inför sexuell samvaro

Innan du är beredd att vara tillsammans med din partner första gången efter operationen kan vissa förberedelser underlätta och göra dig mer avspänd.

Du kanske vill ha en extra skyddspåse över bandaget för att förhindra plasten att komma mot huden. Man kan göra skyddspåsar i många olika modeller och material – från enkel bomull till finaste siden.

Kom ihåg att tömma påsen (eller byta påse) före samlaget. Det är både säkrast och mest bekvämt.
Det är inte farligt att ha samlag. Rädsla för att du själv eller din partner ska råka skada stomin eller rubba bandaget är mycket vanlig men helt obefogad. När bandaget är ordentligt fastsatt är stomin skyddad och du kan i princip välja vilken ställning som helst utan att skada bandaget eller påsen. Att ligga under eller ovanpå din partner skadar inte stomin.

Om din partner är intresserad av att få känna på stomin eller bandaget är det lika naturligt som att hon eller han vill se någon annan del av din kropp.

Humor

Att kunna skämta om känsliga saker kan vara mycket svårt men även underlätta samvaron. När något genant inträffar blir situationen så mycket enklare att hantera om man kan skoja om det som hänt. Vare sig man har en stomi eller inte, råkar man alltid ut för något pinsamt. Om du är öppen och använder humor när något drabbar dig kommer din partner att kunna skratta tillsammans med dig.





Ny partner

Du har rätten att berätta om eller låta bli att berätta om hur din kropp fungerar. Om du träffar någon som du vill ha en sexrelation med måste du bestämma när och hur mycket du vill berätta om din operation och stomi.

Eftersom det inte finns någon "rätt" eller "bästa" tidpunkt att göra det på måste du använda ditt eget omdöme. Det kan vara bra att ta upp frågan på ett tidigt stadium, innan ni har någon riktigt nära kropps- kontakt. Det kommer även att underlätta för dig att kunna koppla av.

Personer med stomi inleder förhållanden, gifter sig, får barn och lever normala liv. Att parförhållanden, där den ena parten har stomi tar slut är inte mer vanligt än bland övriga i samhället. De flesta partners accepterar en stomi och tycker bara "vad då?", "det är dig jag älskar" eller "det har ingen betydelse", vilket är väldigt uppmuntrande. Ta emot din partners accepterande av din stomi på samma sätt som du gör med andra trevliga saker som han/hon gör för dig. Visa din uppskattning. Att bli accepterad som den man är känns bra och det är naturligt att svara med ett varmt men normalt beteende.

En blivande partner kanske vill prata om din operation med läkaren eller stomiterapeuten. På samma sätt som det tog tid för dig att vänja dig vid tanken på en stomi kan det ta tid för din partner.Vi attraheras inte av alla vi möter och alla blir inte heller attraherade av oss. Det kan även hända att känslor förändras, trots att man levt tillsammans länge. Förhållanden tar slut. När man blir avvisad har man rätt att släppa fram sina känslor av ilska, besvikelse och nedstämdhet. Ta hjälp av goda vänner och närstående när du känner dig ledsen. Låt dem trösta och stötta dig. Lev ett rikt liv tillsammans med människor du tycker om och ägna dig åt aktiviteter du trivs med. På så sätt blir du stark och positiv och behåller ditt självförtroende, trots prövningar.

Graviditet

Du kanske vill ha barn. Då är det återigen viktigt att du pratar med människor som kan ge dig råd– din läkare, din gynekolog och din stomiterapeut.

Generellt finns det ingen anledning att avstå från att skaffa barn om det inte föreligger några andra problem. En stomi hindrar dig inte från att bli gravid och gå igenom en normal förlossning. De flesta läkare rekommenderar att man väntar omkring två år efter operationen innan man blir gravid så att alla organ inne i kroppen har hunnit normaliseras fullständigt.

Att ha en stomi förhindrar inte de normala stadierna i en graviditet, inklusive ett eventuellt illamående på morgnarna och ont i ryggen. Stomin kan svälla och synas mer än vanligt i mitten av graviditeten men återgår i de flesta fall till normal storlek efter förlossningen.

Effekten av p-piller kan förändras beroende på vilken stomi du har. Ta upp frågan med din gynekolog eller stomiterapeut.





Fysiska realiteter

Vid sjukdom och efter genomgången operation brukar de flesta känna sig sårbara och svaga. Kanske även du.

Medicinering, hormoner, cellgifter, strålning, hur du känner dig och hur din allmänna kondition är kan påverka inställningen till och behovet av sex.

Vissa mediciner, som du får mot värk eller för att minska illamående, kan försämra din lust men – det gör även symptomen som medicinerna ska råda bot på. Allmän trötthet, som orsakas av din sjukdom eller obehag efter operationen kan förändra och minska sexlusten.

Om du är kvinna och har fått ändtarmen bortopererad kan du få en förändrad känsla i vagina under samlaget. Det kan ibland göra ont, du kan bli mer känslig överhuvudtaget, det kan även uppstå torrhet eller flytningar under några månader. Bli inte orolig över det, det finns många lösningar på problemen, bland annat vattenlöslig gele. En enkel åtgärd kan vara att man prövar en annan ställning under samlaget.

Om det ändå inte fungerar bör du diskutera frågan med din läkare, gynekolog eller stomiterapeut. Ett vagitorium, behandling med hormon-ersättning eller östrogenkräm är några av de lösningar som finns.



Män kan ibland uppleva svårigheter med att få erektion. Eftersom nerverna i detta område ligger mycket nära varandra kan de skadas när man opererar bort ändtarm eller urinblåsa. Erektion och orgasm är oberoende av varandra. Det viktiga är att ha lust. Tänk över de pyskologiska faktorerna innan du drar slutsatsen att du fått skador på grund av operationen.

Om du inte kan få erektion tar du kontakt med din urolog. Det finns många sätt att råda bot på det. Läkaren kan beskriva vilka åtgärder man kan välja bland. Idag finns det både hjälpmedel och läkemedel av olika slag.

För en del homosexuella kan borttagande av ändtarmen vara ett problem. Undersökningar har visat att det är endast ca 25% av homosexuella som har sex på det sättet. Samlag i stomin är farligt då stomin kan skadas. Vilja att förstå, sympati och öppen dialog mellan dig och din partner är mycket viktigt.

Kan jag ställa frågor

Du kan fråga om vad som helst utan att tänka på om frågorna är viktiga eller verkar dumma. Det är lätt att glömma vad man tänkt fråga om. Skriv därför gärna ned frågorna så snart du kommer på dem. Ta med listan till läkaren eller stomiterapeuten. Det kan också vara bra att skriva ned de svar du får.

Dra dig inte för att fråga! Om du behöver mer tid för alla dina frågor kan du boka ett nytt besök. Det är alltid bättre att fråga än att oroa sig. Om du inte frågar får du inte veta.

Läkaren kan inte veta vad som oroar just dig om du inte talar om det.



Oavsett om du väljer vänskap, sex,
giftermål eller alla tre sakerna bör
du komma ihåg att du fortfarande är
samma person som före operationen.
Utforska livet och kärleken!



Frågor du kan vilja ställa

- Hur snart kan jag ha sex?
- Kommer jag någonsin att känna mig som vanligt igen?
- Har det någon betydelse vilken ställning vi väljer?
- Hur länge dröjer det innan jag kan få erektion igen?
- Kan jag få barn?
- När kommer jag att ha lust igen?
- Tar det längre tid för kvinnor än för män med stomi att ha sex igen?
- Kan vi göra på något annat sätt än ha samlag?
- Kan någon vilja ha mig som är ogift, ensamstående?
- Kan jag få tips på någon stomiterapeut eller sexrådgivare att prata med?
- Vilka problem kan komma att uppstå vid samlag?
- Det gjorde ont under samlaget, varför?
- Jag tycker att mitt förhållande har förändrats, varför?
- Vilka preventivmedel ska jag använda?
- Ska jag vidta några försiktighetsåtgärder för att skydda stomin och, i så fall vilka?
- Varför får jag inte erektion?

Förslag till litteraturlista

Comfort, A. (1982.) Allt om kärlekens nöjen; en handbok i konsten att älska. Stockholm.

Friday, N. (1993.) Kvinnors sexuella fantasier. Stockholm: MånPocket Norge.

Hooper, A. (1993.) Så vill jag älska; en illustrerad vägledning till skönare sex. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Kitzinger, S. (1984.) Kvinnan; kroppen, känslorna, sexualiteten. Stockholm: Bonnier fakta.

Langfeldt, T. (1993.) Sexologi. Oslo: Ad Notam Gyldendal A/S.

Llewellyn-Jones, D. (1983.) Mannen: känslor, kropp, sexualitet. Stockholm: Forum.

Lundberg, P.O. (Ed.) (1994.) Sexologi. Falköping: Liber Utbildning.

Ottar (1986.) Sexualitet i vår tid. In Ottar, Stockholm.

Stoppard, M. (1993 Hongkong.) Erotiska lekar: vad mannen bör veta om kvinnan; vad kvinnan bör veta om mannen. Stockholm: Bonnier Alba.

Whipple, B.P. John. D. (1983.) G-punkten och andra nya rön om mänsklig sexualitet. Stockholm.

P16-75-800 03/05 Printed in Denmark by Lindegaard ©2005 Dansac A/S Dansac is a trademark of Dansac A/S

dansac

Skillnaden mellan liv och livskvalité

Dansac Sverige
Enhagsslingan 5 · 187 40 Täby
Tel: 08-446 46 44 · Fax: 08-446 46 50
www.dansac.se