



Lilla boken om **intimitet**

För dig som är stomiopererad



Om denna broschyr

Sedan Coloplast grundades år 1957 har vi haft ett nära samarbete med vårdpersonal och användare för att utveckla produktlösningar som motsvarar våra användares behov. Under denna resa har vi fått en djup förståelse för den stora oro som finns omkring samlivet efter en stomioperation. Vi ser också i våra undersökningar att intimitet är en stor utmaning för människor med stomi.

I denna bok svarar vi på några av de vanligaste frågorna om stomi och intimitet.

Coloplast utvecklar produkter och service för att göra livet enklare för människor med ett hälsotillstånd som är mycket personligt. Vi på Coloplast har fått ta del av många människors berättelser om hur det är att leva med ett intimt hälsotillstånd. Vårt mål är att hjälpa dig att hitta rätt produkter och lösningar som hjälper dig att leva det liv du vill leva.

Alla ikoner används endast i illustrationssyfte

02 | Om denna broschyr



Användare, vårdpersonal och Coloplast. **Starkare tillsammans.**

En stomioperation påverkar ditt liv på många sätt

Det kan vara 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 intimitet 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.

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

Innehållet är baserat på en tidigare utgåva av boken Stomi & sexualitet av Annemette Bach, stomisjuksköterska, Danmark, Grethe Hansen, stomisjuksköterska, Danmark, Elisabeth Aveborn, stomiterapeut och Ina Berndtsson, stomiterapeut och sexolog.



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. Man kan också känna oro kring om man blivit helt frisk eller om sjukdomen kommer tillbaka.

Även om du inte orkar eller vågar återuppta sexlivet på grund av trötthet, oro för smärta eller mentala barriärer så är det viktigt att få känna närhet till din partner utan att det nödvändigtvis leder till samlag. Det är viktigt att vara öppen och ärlig både mot sig själv och sin partner.

Stomin tål mycket väl att du återupptar sexlivet så snart du orkar. I början kan samlivet kräva lite planering och det kan ta tid att åter finna sin kropp och sig själv igen, men ge inte upp.

*"Både stomi
och stomi-
bandage
håller för
samliv"*



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 kommer att reagera.

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. Försök känna dig trygg i att stomin är en del av dig.

Din kropp förändras inuti efter en operation

En stomioperation är ett stort ingrepp som även kan få följder som kan påverka ditt samliv. I samband med operationen finns det risk att dina nervförbindelser påverkas, hur mycket vävnad som tas bort påverkar hur dina inre organ flyttar sig. Påverkan kan vara tillfällig eller permanent.



Ett bra tips är att be din vårdkontakt att rita en teckning av de förändringar som operationen har inneburit för dig. Det är en god hjälp att ha när du kommer hem efter operationen.



Praktiska råd för en intim stund

Det kan finnas samlagsställningar där stomipåsen 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 gaser så att det inte stör er.

*”Stomin
är mest
aktiv 1–1,5
timme efter
måltid”*

Sex och stomiopererad – kvinna

Oro för smärta vid samlag kan ödelägga lusten och spontaniteten i samlivet för vem som helst. Det är viktigt att ni har en trygg relation och att du får tillräcklig sexuell stimulering före inträngandet.

Smärta vid samlag blir lätt både ett fysiskt och psykiskt problem.

Tips för bättre förutsättningar

- Torrheten kan avhjälpas med vagitorier eller vattenbaserad glidkräm. Använd inte vaselin eller olja vilket kan orsaka svampinfektion.
- Om smärtan känns lokalt i slidan kan en mild smärtlindande gel användas.
- Om slidan känns trång kan det hjälpa att töja ut den. Det enklaste är att föra in ett finger i slidan och sedan flera.
- Tala alltid med din vårdkontakt om du upplever smärta.



Prata med din stomiterapeut eller läkare om du behöver hjälp.

Sex och stomiopererad – man

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

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. Men glöm inte att kroppen behöver tid för att återhämta sig efter en stor operation.

Möjligheter till hjälp

- Kom ihåg att erektion, sädesuttömning och orgasm är oberoende av varandra, en man kan uppleva tillfredsställelse utan erektion.
- 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.
- Tala med din läkare eller en urolog.



Prata med din stomiterapeut eller läkare om du behöver hjälp.

Känn dig trygg i ditt sexliv

En viktig förutsättning för ett bra samliv är att ha ett avslappnat förhållande till sin partner och till sin stomi. Det är därför viktigt att initiativet till sexuell samvaro inte alltid ligger hos den ene partnern utan att man hjälps åt. 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 en film kanske kan vara till hjälp.

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.

Ta er tid för varandra

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.

Sexuella hjälpmedel – lika självklart som glasögon!

Hjälpmiddel 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 hjälpmedel som glasögon, rullstol eller en käpp.



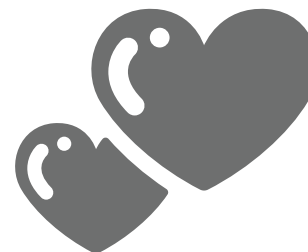
Glöm inte att
man kan vara
intim utan att
det leder till
samlag

Ett intimt liv med stomi

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

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 bandaget som är det viktiga utan Du!



Vill du läsa mer om intimitet och stomi, gå in på stomi-assistans.se. Här kan du även läsa om Shelly som öppet berättar om sitt samliv med sin partner.

Bli medlem i Coloplast assistans

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 Coloplast assistans som utkommer 3 gånger per år

Gå in på stomi-assistans.se för att anmäla dig redan idag eller ring oss på telefon 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.

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 och Malmö

www.rfsu.se



Vill du läsa mer på vår hemsida, gå in på coloplast.to/IntimitetsBoken

Frågor inför samtal eller funderingar omkring intimitet som stomiopererad

- Vad är viktigt i ditt sexliv?
 - Har du några problem eller något som du skulle vilja ändra på i ditt sexliv 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 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?
- Riv ur och ta med inför ditt besök hos din vårdkontakt.*

Kontakta oss på:

Telefon: 0300–332 56

E-post: se@coloplast.com

Hemsida: www.coloplast.se

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

www.coloplast.se Coloplast AB, 0300–332 56, se@coloplast.se

Coloplast är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2019–03
Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, Høtveddam 1, 3050 Humlebaek, Danmark. SP11013

