



# Lilla boken om **intimitet**

För dig som är stomiopererad

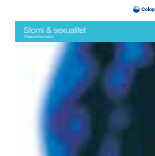


# Om denna broschyr

**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, som är ett sammandrag av vår folder Stomi & Sexualitet, svarar vi på några av de vanligaste frågorna om stomi och sexualitet. Önskar du att läsa den i sin helhet, kontakta vår kundservice på 0300-332 56 så sänder de ett exemplar till dig.

**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.

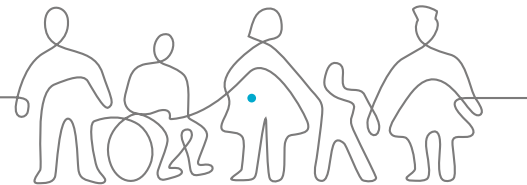


Är detta senaste versionen?

---

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 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 kärleksliv 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.



# 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 följdillstånd efter operationen har stor betydelse för hur snabbt man återhämtar sig. Oron gäller ofta om man nu blivit frisk eller om sjukdomen kommer tillbaka.

Även om du inte orkar eller vågar återuppta sexuallivet på grund av trötthet, oro för smärtor eller mentala barriärer så är det viktigt att få 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 mindre problem som påverkar förhållandet. De flesta stomiopererade upplever att sexuell samvaro med en ny partner känns tryggast i det egna hemmet.

# 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
- Bäckebottenmuskulaturen
- Hela eller delar av tjocktarmen
- Urinblåsan
- Slidans bakre vägg
- Äggstockarna
- Äggledarna
- Livmodern
- Prostata
- Sädesblåsorna



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



# 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.

# 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.

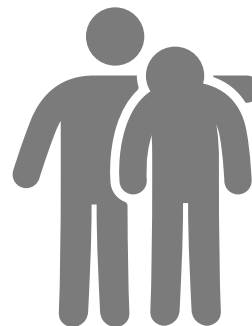
Endast ett fåtal tarmopererade är permanent impotenta efter ett år. Där man även tagit bort urinblåsan uppstår problemet så gott som alltid. Sexualfunktionen hos äldre män påverkas oftare av yttre faktorer som till exempel trötthet efter en operation.

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

### Möjligheter till hjälp

Om du upplever sexuella problem 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 samlag? 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.

# 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.

För en 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 könsorganen 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.

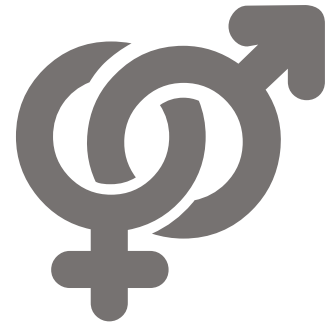
# Praktiska råd för sexuell samvaro

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.





### 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 ordinerars 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!



Vill du läsa mer om intimitet och stomi, gå in på [stomi-assistans.se](https://stomi-assistans.se). Här kan du även läsa om Shellys som öppet berättar om sitt samliv med sin partner.





# 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
- Skraddarsydd information utifrån din stomityp
- Hjälp att ta kontroll över din situation
- Tidningen *assistans* som utkommer 3 ggr/år

Gå in på [stomi-assistans.se](http://stomi-assistans.se) för att anmäla dig redan idag eller ring oss på 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](mailto: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](http://www.rfsu.se)

## Läsa vidare, låna på biblioteket

- Kvinnor-Handikapp-Sexologi  
Red. I Nordqvist 1992 handikapp inst Nr 34
- Mannens underliv, Purvis 1992
- Men känslan vet inga hinder, Ottar Nr 4/1982
- Fina flickor gör det, Kassola 1989



Vill du läsa mer på vår hemsida, gå in på [coloplast.se/intimitet](http://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?

# Kontakta oss på:

Telefon: 0300–332 56

E-post: [se@coloplast.com](mailto:se@coloplast.com)

Hemsida: [www.coloplast.se](http://www.coloplast.se)

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

[www.coloplast.se](http://www.coloplast.se) Coloplast AB, 0300–332 56, [se@coloplast.se](mailto:se@coloplast.se)

Coloplast är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2019–02.

Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, Høtveddam 1, 3050 Humlebaek, Danmark. SP11013

