

Sexualität nach Stomaoperation Do's and Dont's nach Hollister

Do: Lassen Sie sich Zeit. Lassen Sie es ruhig und sanft angehen. Zärtlichkeit und Romantik sorgen beim Sex außerdem für Genuss. Schließlich sind Liebkosungen, Küsse und Berührungen ein wichtiger Teil der Sexualität.

Don't: Machen Sie nichts anders, als vor der Stoma Operation (Es sei denn, Sie möchten es).

Wie haben Menschen mit einem Stoma Sex?

Genauso wie Menschen ohne Stoma! Die geläufigen Positionen und Stellungen sind fast immer möglich. Beim Sex geht es um Ihr Wohlbefinden.

Do: Leeren Sie ihren Beutel. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, bevor es intim wird, um Ihren Beutel zu leeren. Dies wird Ihnen mehr Vertrauen und Gelassenheit schenken.

Don't: Lassen Sie sich nicht durch den Beutel stören. Eine Möglichkeit ist es, einen Stoma Gürtel zu verwenden. Durch den Gürtel wird der Beutel verdeckt und nah an ihrem Körper gehalten. Es gibt außerdem verschiedene Bekleidungsaccessoires, wie Bauchbänder, Kummerbunde, Ouvert Unterwäsche, die den Beutel in intimen Momenten verdecken.

Do: Tragen Sie das, worin Sie sich wohlfühlen. Einige Frauen wählen ein Unterhemd- ähnliches Top aus Seide oder Baumwolle, dass den Beutel und Oberkörper verdeckt.

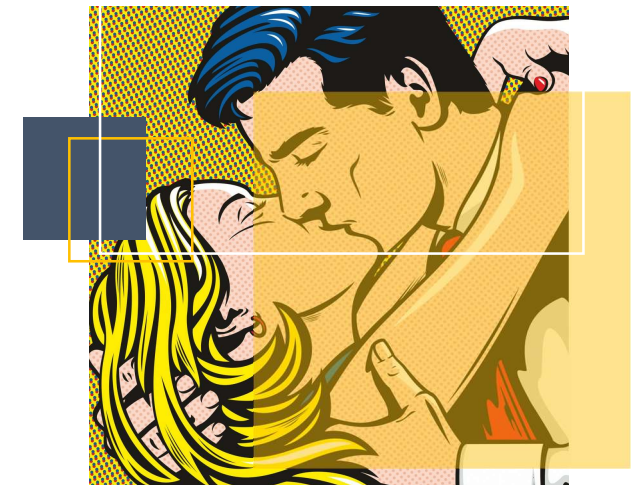
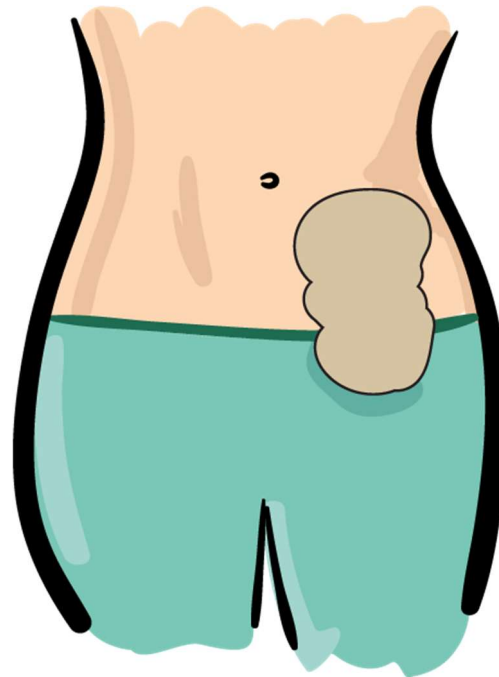
Diese Broschüre wurde von den Auszubildenden Maren Kuhne und Andre Mühl der Pflegefachschule Caritas Bildungswerk Ahaus in Rhede erstellt.

Wir möchten uns hier an dieser Stelle ganz besonders für die Unterstützung der Facebook Gruppe „Beuteltier Stoma-Träger“ des Vereins BeuteltierNetzwerk e. V. bedanken.

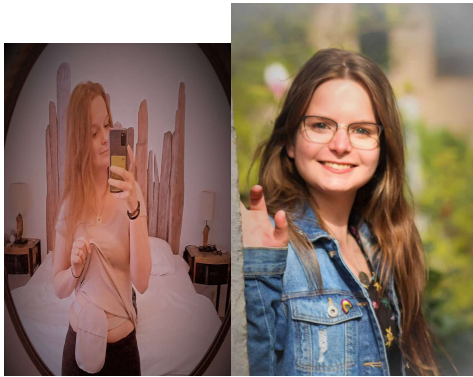
Quellenangaben:

<https://www.hollister.de/de-ostomycare/ostomylearningcenter/livingwithanostomy/sexafterostomysurgerydosanddents>

<https://de-de.facebook.com/groups/www.Beuteltier/about/>



Tabuthemen
Attraktivität,
Sexualität und
Schwangerschaft mit
Stoma



Vivian, 20 Jahre, Stomaträgerin seit 2 Jahren

Attraktivität – Jetzt erst recht!

Einige betroffene Frauen und Männer stellen sich die Frage nach der Anlage eines Stoma „Bin ich noch attraktiv für meinen Partner oder andere Menschen?“

Manchen wird sich die Frage nicht stellen, jedoch den einen oder anderen verunsichern und stark belasten. Doch die Vorstellung, wie das Leben mit Stoma im Alltag sein wird, ist oft schlimmer als die Realität. Wir haben zu diesem sensiblen und persönlichen Thema mit Hilfe der Facebook Gruppe „Beuteltier Stoma- Träger“ eine Umfrage zum Thema Sexualität und Attraktivität nach einer Stomaanlage durchgeführt.

Die Mehrheit der Teilnehmenden gab an, dass die Stomaanlage in diesem Bereich nichts oder nur wenig verändert hat.

Viel wichtiger sei es, sich mit dem Thema auseinander zu setzen und sich mit Gleichgesinnten, wie unter **BeuteltierNetzwerk.com** austauschen zu können.

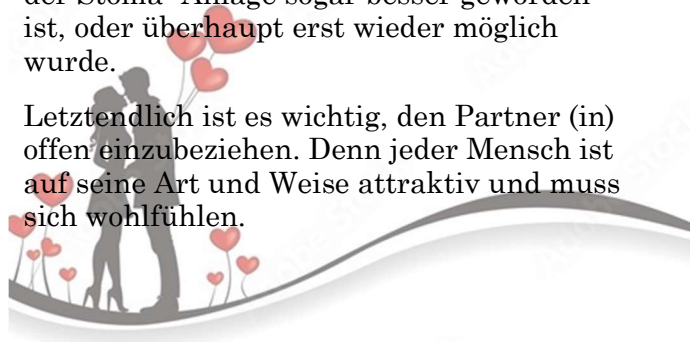
Heute gibt es gute Möglichkeiten den Stomabeutel zu kaschieren und zu verstecken, wenn man dies aus Scham möchte. Aber am wichtigsten ist es sich selbst zu akzeptieren, denn das Stoma hat so manchen das Leben gerettet und sogar verbessert.

Sex – Was Paare und Singles so machen...

Dieses Thema sollte gerade nach Anlage eines Stoma nicht tabuisiert werden. Die Sexualität gehört wie Essen und Trinken zu unseren menschlichen Grundbedürfnissen. Mit Sicherheit ist es aber eine Umstellung für die Betroffenen. Für den einen mehr, für den anderen weniger.

Tatsächlich bestätigte sich in der Umfrage, dass unabhängig von einer bereits bestehenden oder auch einer neuen Partnerschaft keine wirklichen Probleme aufkamen durch die körperliche Veränderung infolge des Stomas. Einige Teilnehmer gaben an, dass es anfangs ungewohnt und befremdlich war, aber durch einen offenen Umgang und Kommunikation haben viele Betroffene mit der Zeit für sich Strategien gefunden, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Ein kleiner Teil gab sogar an, dass die Sexualität nach der Stoma- Anlage sogar besser geworden ist, oder überhaupt erst wieder möglich wurde.

Letztendlich ist es wichtig, den Partner (in) offen einzubeziehen. Denn jeder Mensch ist auf seine Art und Weise attraktiv und muss sich wohlfühlen.



„Mein Beutel gehört zu mir“

(Leitsatz des BeuteltierNetzwerk e. V.)

Schwanger oder nicht – Das ist hier die Frage

Einige Frauen quält vielleicht der Kinderwunsch und eine damit verbundene Angst vor einer Schwangerschaft mit Stomaanlage. Durch die Internetumfrage zeigte sich, dass eine normale Schwangerschaft und Geburt genauso möglich sind, wie ohne Stoma. Jede Frau mit einem Kinderwunsch und Stoma, sollte sich individuell von ihrem Arzt bezüglich etwaiger Risiken und Möglichkeiten beraten lassen.

Eine Frau aus der Umfrage erzählte folgendes:

„Ich wurde als Risikoschwangerschaft eingestuft und musste deswegen häufiger zur Kontrolle. Mein Stoma ließ sich mit „dickem“ Bauch besser versorgen als mit lappiger Haut. Ich habe eine Hernie direkt unterhalb des Stomas die während der Schwangerschaft umso größer wurde. Deshalb bekam ich eine Sectio. Ansonsten hatte ich null Probleme in der Schwangerschaft.“

Nicht jeder Betroffene hat das Glück einer unkomplizierten Schwangerschaft, aber auch ein Stoma ist selten ein Grund den Kinderwunsch aufzugeben.