

Intimiteit en seks

Intimiteit en seksualiteit behoren tot de basisbehoeften van de mens. Seksualiteit is een onderwerp dat veel mensen lastig vinden om te bespreken. Het wordt gevoeld als iets wat thuis hoort in de privésfeer. We hebben gemerkt dat bij veel stomadragers wel de behoefte bestaat om dit onderwerp in relatie tot het hebben van een stoma bespreekbaar te maken.

Intimiteit en seks

Na de operatie waarbij een stoma is aangelegd is seksualiteit vaak niet het eerste onderwerp waaraan wordt gedacht.

Het is niet vreemd als u in de periode na de operatie geen behoefte heeft aan seks, maar juist wel aan intimiteit. Deze behoefte is niet veranderd en vaak zelfs sterker. Omdat intimiteit sterk verbonden is met seksualiteit, vermijden mensen soms lichamelijke aandacht. Ze zijn bang een verkeerd signaal af te geven. Hierdoor ontstaat afstand en is het moeilijk toenadering tot elkaar te vinden. Probeer uw (schuld)gevoelens ten opzichte van uzelf of uw partner in de eerste periode met uw partner te bespreken. Wanneer u open en eerlijk naar elkaar toe bent, helpt dat u en uw partner de situatie beter te accepteren. Het hervinden van lichamelijke intimiteit is een eerste belangrijke stap.

Wanneer u uitgerust bent, de tijd neemt om alles samen goed te verwerken, komen seksuele verlangens in de meeste gevallen vanzelf terug. Het blijft ook dan belangrijk om open en eerlijk te zijn. Bijvoorbeeld dat u zich anders, minder aantrekkelijk voelt, of dat het vrijen anders aanvoelt. Op deze manier raakt u langzaam weer vertrouwd met uw eigen lichaam en dat van uw partner. Het allerbelangrijkst hierbij is dat u zich beiden veilig en comfortabel voelt.

Een stoma hoeft geen belemmering te zijn voor het vrijen. Een stoma en het materiaal kan wel tegen een stootje. Maar het dragen van een stoma, het veranderde uiterlijk, onzekerheid over het stomamateriaal kan wel van invloed zijn. Het kan enige tijd duren voordat u zowel lichamelijk als geestelijk weer in balans bent en aan seks toe bent.

Lichamelijke oorzaken

Allereerst kunnen medicijnen, chemotherapie, radiotherapie, algehele vermoeidheid na de operatie, het hebben van een stoma en het veranderd gevoel in uw buik de seksuele behoefte veranderen of verminderen.

Hoewel de bestraling en operatietechniek erop gericht zijn om zenuwbanen zoveel mogelijk te sparen kan er toch tijdelijk of blijvende schade ontstaan. Na het verwijderen van de endeldarm en of blaas hebben sommige mannen hierdoor problemen met het krijgen van een erectie. Bij sommige vrouwen,

kan hierdoor de vagina overgevoelig of droog zijn. Ook kan het vrijen pijnlijk zijn. Blijf niet met deze problemen rondlopen, maar probeer ze bespreekbaar te maken.

De arts of stomaverpleegkundige kan u adviezen geven of u doorverwijzen naar een hulpverlener die u verder kan helpen.

Materiaal

Vrijwel elk merk stomamateriaal heeft kleinere zakjes voor intieme momenten of sport. Ook zijn er banden verkrijgbaar waar het stomazakje in en ondervalt. Andere stomadragers kiezen ervoor om een aansluitend hemdje of mooi ondergoed te dragen.

Een aantal ervaringsdeskundigen maken zelf mooie banden of kleurrijke stomahoestjes. Dergelijke banden kunt u ook gebruiken bij het bezoek aan een sauna. Kijk eens op de website www.stomaatje.nl voor meer informatie of vraag de stomaverpleegkundige.