

Stoma und Sexualität

lässt sich das überhaupt vereinbaren?

Die Anlage eines Stomas bringt ein verändertes Körperbild mit sich und kann Auswirkungen auf das Beziehungsleben haben. Doch Sexualität ist Lebensenergie und wird auch von Menschen mit einem Stoma benötigt. Bei körperlichen Schwierigkeiten ist es hilfreich, darüber zu sprechen und sich unterstützende Beratung zu holen.

Ein Fachbeitrag von Heidi Anzinger, Kontinenz- und Stomaberaterin & zertifizierte Sexualberaterin

Foto: iStockphoto.com, Napadon Srisuwan

Wie ein Tsunami trifft es einen, wenn es plötzlich heißt: „Sie bekommen einen künstlichen Darmausgang, ein Stoma“. Oft bleibt kaum Zeit sich ausführlich damit auseinanderzusetzen, weil die Krankheit plötzlich da ist und die Diagnose kaum eine Wahlmöglichkeit zulässt. Aber auch dann, wenn man damit bereits längere Zeit davor immer wieder konfrontiert wurde und die Möglichkeit einer Stomaanlage unumgänglich scheint oder ist.

Die Vorstellung einen künstlichen Darmausgang zu bekommen ist für die meisten Betroffenen, aber auch für jene Mediziner, die die Botschaft überbringen, eine unangenehme, befremdende, mit Scham und auch Ekel behaftete Angelegenheit. Es fehlen oft die Worte darüber offen zu sprechen. Und doch ist es eine Überlebensnotwendigkeit, egal aus welcher Grunderkrankung sich das Stoma ergibt.

Ein Stoma anzunehmen, zu akzeptieren, die Umstellung auf eine andere Art und Weise Harn- und/oder Stuhl zu entleeren geschieht sehr unterschiedlich. Für die einen ist es die wiedergewonnene Lebensqualität und für andere vielleicht durchaus eine maximale Verschlechterung der Lebensqualität, weil davor ja alles gut funktioniert hat. Und irgendwann stellt sich zusätzlich bei allen die Frage: „Wie kann ich meine Partnerschaft sexuell wieder leben, wie kann eine neue Beziehung entstehen, wie kann ich mich, meinen Körper wieder annehmen?“ Sexualität ist doch eigentlich eine ganz natürliche Angelegenheit, wir benötigen sie grundsätzlich zur Fortpflanzung, aber auch, weil sie auf uns energetisierend wirkt und ein gutes Lebensgefühl gibt. Sexualität ist Lebensenergie und wird besonders auch in Zeiten von Krankheit benötigt.

Was heißt oder bedeutet nun Sexualität?

Übersetzt ist es die Geschlechtlichkeit. Sexualität bedeutet aber auch, vertraut zu sein mit sich, seinem Körper und seinen Körperfunktionen. Sex bedeutet eindeutig mehr als „nur“ Geschlechtsverkehr, es bedeutet Berührung, Spüren, Genießen, Riechen, Streicheln, Nähe, Liebe, Wärme...all unsere Sinne sind beteiligt und ergeben eine sinnliche Vereinigung zweier Körper.

Durch eine Krankheit, Therapie oder Operation kann eine Sinneswahrnehmung, eine Körperfunktion beeinträchtigt werden und das Körperbild verändert sich. Es gerät ein Gefüge eines körperlichen, seelischen und sozialen Gleichgewichts aus dem Lot, was die Lust auf Sexualität begrenzt oder verhindert. Es wird kaum über das Thema Sexualität gesprochen, weder vom Arzt noch vom Patienten im Rahmen des Aufklärungsgesprächs, z.B. vor der geplanten Stomaanlage und oftmals auch nicht zu einem späteren Zeitpunkt, weil wir es nicht gelernt haben unsere sexuellen Bedürfnisse auszusprechen. Es ist meist peinlich über diese sehr intime und mit Scham behaftete Angelegenheit zu sprechen. So wie es auch unangenehm ist über die Ausscheidung selber zu sprechen, und doch liegt beides körperlich ganz eng beisammen.

Es geht aber um Ihre sexuelle Gesundheit. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die sexuelle Gesundheit untrennbar mit der Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden. Also seien Sie mutig und reden Sie darüber, mit dem Partner, beim Arzt, beim Therapeuten, bei der Kontinenz- und Stomaberatung.

Es gibt unterschiedliche Maßnahmen sexuelle Probleme zu lösen, zu verbessern, zu behandeln. Zuerst ist es wichtig den veränderten Körper und das durch das Stoma gestörte Körperbild wieder anzunehmen und lieben zu lernen, mit ihm wieder vertraut und eins zu werden.

Dazu können folgende Körperwahrnehmungsübungen hilfreich sein:

- *Beginnen Sie ihren Körper liebevoll und bewusst zu berühren, auch das Stoma, nicht nur um es zu reinigen*
- *Stellen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie sich*
- *Lassen Sie das Wasser beim Duschen sanft über ihren Körper fließen*
- *Gönnen Sie sich Ganzkörpermassagen und Körpertherapie (Bewegung, Tanz, Sport usw.)*
- *Vergessen Sie nicht auf Humor, so manche „Peinlichkeit“ entspannt sich damit leichter*
- *Tragen Sie kreative, schöne, erotisch wirkende Stomawäsche, um den Beutel sicher und gut zu kaschieren*

Das sind nur ein paar Beispiele und Anregungen mit Kreativität und Lust am Leben wieder einen guten Weg zurück zur persönlichen Normalität zu finden.

Durch die Krankheit, durch deren Therapie bzw. die Operation können sexuelle Funktionsstörungen verursacht werden. Diese sollten dann zeitig erkannt und diagnostiziert werden, um passende Therapiemaßnahmen einzuleiten.

Heidi Anzinger, DGKP

**Kontinenz- und Stomaberaterin und
zertifizierte Sexualberaterin
Praxis K U S S**

Gesundheitszentrum Steingasse 4, 4020 Linz
Tel.: +43 680 12 94 834
E-Mail: anzinger.kuss@aon.at



Foto: Heidi Anzinger

Dazu gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, beginnend mit erektionsfördernden Medikamenten über mechanische Hilfsmittel für den Mann. Folgende Medikamente können hier zum Einsatz kommen:

- *PDE-5 Hemmer (z.B. Viagra®, Levitra®, Direktan®, usw.)*
- *SKAT-Injektion (Schwellkörper-Autoinjektionstherapie), ein durchblutungsförderndes Medikament wird direkt in den Schwellkörper gespritzt.*
- *MUSE: ein durchblutungsförderndes Gel, welches in die Harnröhre gedrückt wird (der Wirkstoff ist gleich wie bei der SKAT-Injektion)*

Auch mechanische Hilfsmittel wie die Vakuumpumpe (mechanisch oder mit batteriebetriebenen Motor) finden hier Verwendung. Frauen benötigen oftmals Scheidenbehandlungen, weil diese zu eng und/oder zu trocken ist, eine Erregung ausbleibt, keine natürliche Lubrikation (Befeuchtung) zustande kommt und somit auch keine Lust aufkommen kann.

Hilfsmittel für die Frau sind:

- *Gleitgels, vaginale Befeuchter*
- *Hyaluron Scheidenzäpfchen*
- *Hormonelle Therapie mit Östrogen als Vaginalcreme oder Zäpfchen*
- *Pflegecremen für den Genitalbereich - für die vulvo-vaginale Haut*
- *Potenzmittel für die Frau - wirken allerdings nicht so effektiv und einfach wie beim Mann*
- *Mechanische Hilfsmittel sind:*
- *Klitoris Vakuum-Vibrationsgerät, dieses fördert die Durchblutung der Genitalien*
- *Vaginaldilatoren, damit kann eine zu eng gewordene Scheide wieder sanft aufgedehnt werden*
- *Elektrostimulation*

Sich gut beraten und informieren zu lassen ist die Grundvoraussetzung, bevor diverse Hilfsmittel angeschafft und eingesetzt werden. Außerdem ist es unbedingt notwendig einen sicheren Umgang zu erlernen, um sie richtig und effektiv einzusetzen. Teilweise sind Medikamente ohnehin rezeptpflichtig und andere Hilfsmittel können verordnet werden. Die Kosten werden dann zum Teil von der Krankenkasse rückerstattet.

Sexualität ist eine wunderbare Einrichtung der Natur, sie hat viele unterschiedliche Gesichter, spendet Lebensenergie, führt zur Ausschüttung von Oxytocin, einem Bindungshormon, und ist vor allem eine Sache unseres Menschseins - in jedem Lebensalter und in jeder Lebenssituation. Sexualität und Lust kommen nicht plötzlich und spontan zurück, also warten Sie nicht, sondern beginnen Sie selber mit sinnlichen Berührungen, nutzen Sie all Ihre Sinnesorgane und überraschen Sie sich selber bzw. Ihre Partnerin oder Ihren Partner.

Sexualität ist eine kreative Möglichkeit einander intensiv und ganz intim zu spüren, eins zu sein. Sie ist aber keine Bürgerpflicht, es gibt keine Normen, nur jene, die Sie für sich, für Ihre Paarbeziehung erstellen.

Literaturtipps:



Weiblich sinnlich lustvoll –
Die Sexualität der Frau von Elia Bragagna und Rainer Prohaska, erschienen im Verlag Überreuter



Make more Love –
Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene von Ann-Marlene Henning und Anika von Keiser, erschienen im Verlag Rogner & Bernhard