

Hollister Stomaversorgung. **Auf die Details kommt es an.**



### Deutschland

**Hollister Incorporated**  
Niederlassung Deutschland  
Riesstraße 25  
D-80992 München

**Beratungsteam:**  
Mo.–Do.: 8:00–17:00 Uhr  
Fr.: 8:00–16:00 Uhr  
Telefon: 0 800/ 1 01 50 23 (gebührenfrei)

**E-Mail:**  
beratungsteam@hollister.com

**Internet:**  
www.hollister.de

### Österreich

**Hollister GmbH**  
Bergmillergasse 5/1/1  
A-1140 Wien

**Beratungsteam:**  
Mo.–Do.: 8:00–16:00 Uhr  
Fr.: 8:00–14:00 Uhr  
Telefon: 01/8 77 08 00

**E-Mail:**  
hollister.oesterreich@hollister.com

**Internet:**  
www.hollister.at

### Schweiz

**Hollister**  
Bernstrasse 388  
CH-8953 Dietikon

**Beratungsteam:**  
Mo.–Fr.: 8:00–12:00 Uhr  
Mo.–Do.: 13:00–17:00 Uhr  
Fr.: 13:00–16:00 Uhr  
Telefon: 0 800/55 38 39 (gebührenfrei)

**E-Mail:**  
info@hollister.ch

**Internet:**  
www.hollister.ch

Aktiv im Leben  
Liebe und Partner-  
schaft mit dem Stoma

Hollister Stomaversorgung.  
**Auf die Details kommt es an.**



# Inhaltsverzeichnis

<b>Liebe und Sexualität</b> .....	4
<b>Besorgt zu sein, ist natürlich und normal</b> .....	5
<b>Ihre Beziehung und Ihr Selbstvertrauen</b> .....	6
<b>Sie und Ihr Partner</b> .....	8
<b>Geschlechtsverkehr</b> .....	9
<b>Verhütung</b> .....	10
<b>Herausforderungen für Männer</b> .....	11
<b>Herausforderungen für Frauen</b> .....	13
<b>Homosexualität</b> .....	15
<b>Schlussbemerkung</b> .....	16
<b>Hilfreiche Adressen</b> .....	17
<b>Schlusssatz</b> .....	19
<b>Glossar</b> .....	20

Bitte verstehen Sie diese Broschüre nur als Ergänzung zu der persönlichen Beratung durch Ihren Stomatherapeuten und/oder Arzt. Sie ersetzt nicht den ärztlichen Rat.

# Liebe und Sexualität

Ein Stoma bzw. eine bevorstehende Stomaoperation wirft viele Fragen auf. Eine der nächstliegenden ist wahrscheinlich, wie der intimste Bereich in Ihrem Leben davon betroffen sein wird.

Diese Broschüre informiert Sie darüber, wie Liebe und Sexualität in das Leben von Frauen und Männern passt, die ein Stoma haben. Sie finden hier Ratschläge für Ihre Partnerschaft, Ihre sexuelle Beziehung und weitere damit verbundene Themen. Diese sollen Ihnen helfen, zu einer Lebensweise zurückzufinden, die zu Ihnen und zu Ihrem Partner passt. Sicher ist, es wird anders. Wir möchten Sie mit diesem Ratgeber auf Ihrem Weg zu Partnerschaft, Zärtlichkeit und Sexualität unterstützen, damit diese Ihr Leben bereichern. Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, kann diese Broschüre sicher auch für Ihre Partnerin oder Ihren Partner hilfreich sein.

Diese Informationen können Ihnen und Ihrem Partner helfen, sich auf die Veränderungen durch das Stoma einzustellen. Damit Sie von unseren Antworten und Anregungen profitieren können, ist es notwendig, klar und direkt Themen anzusprechen, die üblicherweise nicht Teil eines alltäglichen Gespräches sind. Die Broschüre beschäftigt sich ausschließlich mit den Themen Sexualität, Zärtlichkeit und Partnerschaft.

Das Glossar am Ende dieser Broschüre erklärt Ihnen Begriffe, mit denen Sie möglicherweise nicht vertraut sind.



# Besorgt zu sein, ist natürlich und normal

Es ist mehr als verständlich, dass eine Stomaoperation, der erste Blick auf Ihre Stomaanlage im Krankenhaus, der Umgang und das Leben mit einem Stoma bei Ihnen zunächst Gefühle der Besorgnis und des Unbehagens aufkommen lassen können.

Wie werden meine Freunde, mein Partner mich sehen? Werden sie mich möglicherweise zurückweisen? Wie werden wir zukünftig miteinander, mit Zärtlichkeit und Sexualität umgehen? Werde ich noch Kinder bekommen können? Fragen und Bedenken wie diese sind nur natürlich und normal.

Die Antworten auf diese Fragen hängen von einer Vielzahl von Umständen ab. Hierzu gehören beispielsweise die Art Ihrer Krankheit sowie Operation, Ihr Alter, Ihr Geschlecht, Ihre Einstellung und auch die Erfahrungen, die Sie bisher in einer Beziehung gesammelt haben.

Viele Menschen haben auch nach ihrer Operation ein glückliches sowie ausgefülltes Leben, und das ebenso in ihrer Partnerschaft. Es ist sogar möglich, dass sich Ihre Partnerschaft weiterentwickelt und Sie eine tiefere und schönere Sexualität erleben. Viele Betroffene haben Kinder und Familie.

Wie wir alle wissen, wird die Sexualität von der Individualität eines jeden einzelnen bestimmt. Sie entwickelt sich in jeder Beziehung und nach den verschiedenen Lebensstilen unterschiedlich. Zärtlichkeit und Sexualität lassen sich also nicht verallgemeinern. Nach der Operation sollten Sie einen Lebensweg finden, der zu Ihnen und Ihrem Partner passt.

Menschen ohne Stoma können in Ihrer Partnerschaft ebenso sexuelle Schwierigkeiten und Probleme erleben wie Menschen mit Stoma. Glauben Sie daher nicht, dass diese ausschließlich auf Ihre Operation zurückzuführen sind. Diese Probleme und Schwierigkeiten könnten schon vor der Operation bestanden haben, selbst wenn das Stoma jetzt im Fokus des Problems stehen mag. Aus diesem Grund geht es in dieser Broschüre sowohl um Beziehungen als auch um die physische Seite der Sexualität.

## Ihre Beziehung und Ihr Selbstvertrauen

Ihre Bedenken, dass jemand von Ihrem Ileostoma, Kolostoma oder Urostoma erfahren könnte, sind unbegründet. Es ist allein Ihre Entscheidung, wem Sie von Ihrer Operation erzählen möchten. Sie müssen es niemandem erzählen, zumindest nicht, bis Sie bereit sind, Nähe, Zärtlichkeit und Sex zuzulassen. Der Stomabeutel wird dann nämlich nicht mehr unbemerkt bleiben.

Wenn Sie bereits in einer langjährigen Partnerschaft leben, wird Ihr Partner Sie bei Ihrer Krankheit und der Operation begleitet haben. Er ist sich somit bewusst, dass Sie einen Stomabeutel tragen. Wenn Sie aber das erste Mal nach der Operation wieder zusammen ins Bett gehen, selbst wenn Sie nicht vorhaben, intim zu werden, müssen Sie die Anwesenheit des Beutels akzeptieren. Für Paare in einer dauerhaften, liebevollen und mitfühlenden Beziehung wird die Neuartigkeit des Stomabeutels schnell abklingen und der Beutel kann weitgehend ignoriert werden.

Was ist jedoch, wenn Sie einen neuen Partner kennenlernen, der noch nichts von Ihrem Eingriff weiß? Wie gehen Sie am besten mit dieser Situation um?

Wenn eine Beziehung anfängt, „ernst“ zu werden, ist es besser, frühzeitig über Ihre Situation zu sprechen. Es kann leichter und verständlicher sein, wenn Sie für sich selbst eine kurze Erklärung einüben und damit beginnen, dass Sie eine ernsthafte Krankheit hatten, die operativ behandelt werden musste. Das Ergebnis ist, dass Sie ein Stoma haben. Sobald Sie für sich entschieden haben, wie Sie über diese Situation sprechen möchten, wird es Ihnen leichter fallen, einen geeigneten Zeitpunkt und Ort zu finden, an dem Sie Ihrem neuen Partner sagen, dass Sie ein Stoma haben. Das kann bei einem Spaziergang, einem gemütlichen Abend oder einfach spontan sein. Sie sollten mit diesem Thema nicht warten, bis Sie einander näherkommen, denn im Moment der Leidenschaft kann dies möglicherweise unangenehm werden.

Natürlich ist es möglich, dass eine sexuelle Beziehung schon kurz nach dem Kennenlernen entsteht – bevor Sie Gelegenheit hatten, den anderen gut kennenzulernen, um mit ihm über Ihr Stoma zu sprechen. Sie müssen darauf gefasst sein, dass sich so das Risiko, Ihren Partner mit dieser Tatsache zu überrumpeln, erhöht.

Es ist immer möglich, dass ein neuer Partner die Beziehung vielleicht nicht fortführen möchte, wenn er oder sie mehr über das Stoma erfährt. Das ist eine Erfahrung, die niemand gerne macht. Wenn dies jedoch passiert, vergegenwärtigen Sie sich, dass auch Menschen ohne Stoma, wegen einer Menge von Gründen, Ablehnung erfahren. Wenn ein möglicher Partner das Interesse verliert, muss das nichts mit Ihrem Stoma zu tun haben. Und wenn Ihr Stoma doch eine zu große Hürde in Ihrer Beziehung darstellt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass diese ohnehin nicht funktioniert hätte.

Selbst nach dem Eingriff haben Sie immer die Wahl in Ihren Beziehungen. Das trifft auf sexuelle Beziehungen mit einem langjährigen Partner oder neuen Partnern genauso zu wie auf nicht sexuelle Beziehungen mit Freunden, Verwandten und Kollegen in der Arbeit.

Wenn Sie an sich nur in Zusammenhang mit Ihrem Stoma denken, vermitteln Sie die Botschaft, dass das Einzige, was zählt, Ihr Stoma ist. Anderen Menschen ist es dadurch nicht möglich, Ihre ganze Persönlichkeit wahrzunehmen.

Andererseits können Sie sich selbst präsentieren als jemand, der krank war und nun ein Stoma hat, das ein Teil seines Lebens ist – aber nicht der einzige Teil. Es gibt andere Seiten an Ihnen, die interessanter sind als Ihr Stoma: Ihre Persönlichkeit, Ihre Arbeit, Ihre Familie und Ihr Interesse an anderen Menschen.

Wenn Sie offen zeigen, dass Ihr Stoma nicht der Mittelpunkt in Ihrem Leben ist, dann wird es das auch nicht sein. Andere werden Sie mit Ihrer Einstellung zum Vorbild nehmen.



## Sie und Ihr Partner

In einer langjährigen Partnerschaft sollten Sie Ihren Partner so früh wie möglich mit einbeziehen. Das beginnt bereits, wenn Sie erfahren, dass Sie sich einer Operation unterziehen müssen. Neben vielen anderen Fragen können auch Bedenken Ihre zukünftige gemeinsame Sexualität betreffend auftreten. Oftmals kann es hilfreich sein, einen Termin für Ihren Partner zu vereinbaren, bei dem er mit dem Arzt und dem Stomatherapeuten reden kann. Sie können den Termin auch zu zweit wahrnehmen. So ist es einfacher, Fragen zu stellen und fachkundige Antworten zu bekommen, die Ihre Sorgen mildern. Viele Paare sprechen davon, dass das Teilen dieser Erfahrung, der Ängste und Sorgen mit dem Partner, sie näher zusammengebracht hat.

Viele Menschen berichten, dass es ihnen hilft, wenn der Partner von Anfang an den Versorgungswechsel im Krankenhaus miterlebt. Ihr Partner kann dort das Stoma sehen, und das mindert die Bedenken. Gemeinsam mit Ihrem Partner können Sie den Versorgungswechsel lernen, wenn eine Pflegekraft zugegen ist, die eventuelle Fragen beantwortet – Fragen, die Sie vielleicht beide haben. Für einige Menschen ist die Realität mit einem Stoma weniger schockierend, als sie erwartet haben.

Sich von einer großen Operation zu erholen, braucht Zeit. Menschen, die eine Stomaoperation hatten, sind von dem Eingriff geschwächt, was den Heilungsprozess verlangsamt. Es kann einige Zeit in Anspruch nehmen, bis Sie sexuell wieder aktiv werden – es gibt dafür jedoch keine festgelegte Zeit. Sie selbst müssen für sich beurteilen, wann Sie sich wieder fit und bereit dafür fühlen. So kann eine bestimmte „Wegstrecke“, die Sie zurücklegen können, Ihr Maßstab dafür sein, dass Sie sich körperlich wieder in der Lage fühlen, an Ihre Sexualität zu denken.

Bevor sie wieder mit dem Geschlechtsverkehr anfangen, versuchen es einige mit Masturbation oder fragen ihren Partner, dies für sie zu tun. Das hilft dabei, Selbstvertrauen aufzubauen, ist angenehm und vermindert die Angst davor, dass sexuelle Gefühle nicht mehr möglich sind. Wenn Ihnen Masturbation unmoralisch oder unsympathisch ist, verzichten Sie darauf. Es gibt jedoch viele Paare, die das als eine Möglichkeit für sich sehen.

Wenn Sie wieder Sex haben, vergewissern Sie sich die ersten Male, dass Ihr Stomabeutel sicher angebracht ist. Entleeren Sie Ihren Beutel immer, bevor Sie anfangen, sich zu lieben.

## Geschlechtsverkehr

Die Frage, wie Menschen mit Stoma Sex haben, lässt sich leicht beantworten: genauso wie Menschen ohne Stoma. Beim Geschlechtsverkehr sind die konventionellen Stellungen fast immer möglich. Es ist eine Frage der sexuellen Vorlieben und womit Sie sich wohlfühlen.

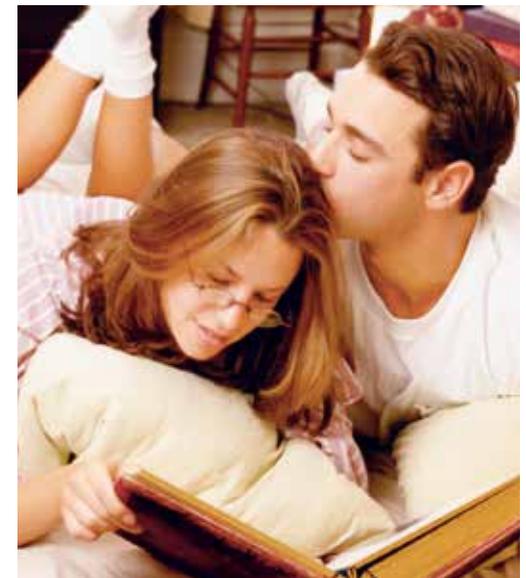
Sich küssen und berühren ist ein wichtiger Teil der Sexualität – lassen Sie es daher behutsam angehen. Zärtlichkeit und Wohlwollen machen einen Teil des Vergnügens beim Sex aus und sind der beste Weg für den Anfang.

Menschen mit einem Stoma sind besorgt, dass ihr Stomabeutel sie behindern und im Weg sein könnte. Gerade für solche Situationen gibt es besonders kleine Beutel, die dann bequem verwendet werden können.

Wenn Ihr Stomabeutel vor dem Geschlechtsverkehr geleert wurde, kann er zusammengeklappt und mit etwas Klebeband an Ihrem Körper befestigt werden. So ist er weniger störend.

Wenn der Stomabeutel kein Vlies an der Beutelvorderseite hat, entscheiden sich einige Betroffene dafür, einen Baumwollbezug über ihrem Beutel zu tragen. Das vermeidet den Kontakt der Beutelfolie mit der Haut Ihres Partners und schützt vor Reibung.

Für den Fall, dass Sie normalerweise einen transparenten Stomabeutel tragen, verbirgt der Überzug auch den Inhalt. Einige Frauen ziehen es auch vor, ein westenähnliches Oberteil aus Seide oder Baumwolle zu tragen, das den Stomabeutel und auch ihren Oberkörper bedeckt. Je nach Stomaart und deren Ausscheidung gibt es auch kleinere Beutel oder Kappen, die diskret sind und gerade bei solchen Gelegenheiten getragen werden können.



# Verhütung

Viele Stomaträger werden Eltern. Je nachdem, wie Ihre Familienplanung aussieht und wie sexuell aktiv Sie sind, sollten Sie einer eventuell ungewollten Schwangerschaft vorbeugen, indem Sie verhüten.

Die meisten der bekannten Verhütungsmethoden sind möglich – dazu gehören Kondome, Diaphragma, Vaginalring, Hormonstäbchen, die Pille oder die Depotspritze. Allerdings gibt es Hinweise dafür, dass der Verhütungseffekt der Antibabypille bei Menschen mit einem Ileostoma eingeschränkt ist. Es besteht die Gefahr, dass das Medikament zu schnell das Verdauungssystem durchläuft, ohne vom Körper aufgenommen zu werden. Dadurch geht der Schutz der Pille verloren. Als permanentes Mittel der Verhütung können Männer beispielsweise eine Vasektomie vornehmen lassen. Fragen Sie hierzu bitte immer Ihren Facharzt oder sprechen Sie mit Ihrer Familienberatungsstelle über dieses Thema.

Falls Sie oder Ihr Partner sich schon vor der Operation zu einer Sterilisation entschlossen hatten, besteht keine Notwendigkeit für Verhütung, wenn diese ausschließlich dem Zweck der Empfängnisverhütung dienen soll. Jedoch sollten geeignete Verhütungsmethoden angewendet werden, um geschützten Sex zu praktizieren und sich vor Geschlechtskrankheiten zu schützen. Sprechen Sie auch darüber mit Ihrem Arzt.



# Herausforderungen für Männer

Die häufigste und in vielerlei Hinsicht auch schwierigste Herausforderung für Männer nach einer Operation ist eine mögliche Impotenz. Für sie bedeutet es den Verlust der Fähigkeit, eine Erektion zu bekommen bzw. diese lange genug bis zur Ejakulation oder dem Orgasmus zu halten.

„Nicht zum Höhepunkt zu kommen“, führt in einer Partnerschaft oftmals zu Missverständnissen oder Spannungen. Wenn die Sexualität in ihrer Beziehung nachlässt oder fehlt, befürchten Frauen dann häufig, für ihren Partner nicht mehr attraktiv zu sein. Miteinander reden hilft Ihnen, in engem Kontakt zu bleiben und das Verständnis füreinander zu erhalten. Gegenseitiges Verständnis, Zärtlichkeit, Entspannung und ein positives Selbstverständnis sind essenziell für ein glückliches und erfülltes Sexleben.

Bitte denken Sie jetzt nicht, dass nach einer Stomaoperation alles vorbei ist. Eine vorübergehende Impotenz ist nicht ungewöhnlich. Manchmal kann der Heilungsprozess sehr lange dauern, daher ist es also nicht verwunderlich, wenn Sie ein paar Monate nach dem Eingriff noch nicht wieder begonnen haben, sexuell aktiv zu sein. Zudem kann es auch eine Zeit dauern, bis klar ist, ob eine Person dauerhaft impotent ist oder die sexuellen Funktionen wiederkehren werden. Eine nicht unerhebliche Rolle spielt auch Ihr weiterer Behandlungsweg. Beispielsweise kann eine Chemo- oder Bestrahlungstherapie Ihr Verlangen und Ihre Fähigkeit, Geschlechtsverkehr zu haben, beeinflussen.

Impotenz ist ein sehr komplexes Phänomen. Sie kann bei Männern jeden Alters und aus vielen verschiedenen Gründen auftreten und muss nicht direkt eine Folge der Operation sein. Von diesem Problem sind also nicht nur Menschen mit einem Stoma betroffen.

Psychische und physische Faktoren können Grund für die Impotenz sein. Hin und wieder tritt sie auf, weil der Mann glaubt, dass er unfähig ist, eine Erektion oder einen Orgasmus zu bekommen. Das kann zu einem Teufelskreis werden, denn der Glaubensverlust fördert andauernde Probleme und Störungen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Gedanken, Ängste und Gefühle.

Auch der Lebensstil kann entscheidenden Einfluss haben und zur Impotenz beitragen. Geschlechtsverkehr, wenn Sie müde sind, Drogen und/oder Alkoholkonsum, Rauchen oder zu viel Leistungsdruck können zu verminderter Potenz führen. Manchmal können schon kleine Veränderungen in Ihrem Lebensstil sich positiv auswirken. Sollte das allerdings erfolglos bleiben, lohnt es sich, nach einer medizinischen Therapie zu suchen.

## Herausforderungen für Frauen

Gründe für Impotenz können, wie bereits erwähnt, auch physischer Natur sein. Bei einem Mann besteht das Risiko, dass die Nerven, die die Erektion und Ejakulation steuern, bei der Operation verletzt werden. Eine Erektion entsteht, wenn Reize sich entlang der Nervenstränge bewegen. Diese Nervenbahnen befinden sich im Operationsgebiet nahe des Rektums und des Enddarms. Wenn sie beim Eingriff zerstört oder verletzt werden, kann die Fähigkeit, eine Erektion zu bekommen, ganz oder teilweise verloren gehen. Operationen aufgrund von Darmkrebs sind aufwendig und dementsprechend riskant.

Im Falle einer dauerhaften Impotenz gibt es Möglichkeiten der Hilfe. In den letzten Jahren hat die medizinische Wissenschaft eine Therapie entwickelt, die einigen impotenten Männern, auch Männern mit Stoma, hilft. Wenn Sie daran interessiert sind, ist der erste Schritt, mit Ihrem Stomatherapeuten, Arzt oder Hausarzt zu sprechen.



Neben ihren Bedenken, Sex zu haben, besteht bei vielen Frauen mit Stoma Unsicherheit in Bezug auf ihren Kinderwunsch. Eine normale vaginale Geburt ist durchaus möglich. Das Stoma sollte keine Auswirkungen auf eine Schwangerschaft haben, wenngleich die Vorerkrankung Probleme verursachen könnte. Fragen hierzu kann Ihnen Ihr Gynäkologe beantworten oder während Ihrer Schwangerschaft Ihre Hebamme.

Eine Weiterbehandlung mit einer Chemo- oder Bestrahlungstherapie kann darüber hinaus Einfluss auf Ihr sexuelles Verlangen und die Fähigkeit zum Geschlechtsverkehr nehmen.

Beim Geschlechtsverkehr selbst können unterschiedliche Probleme auftreten. Eines davon kann die perineale Wunde sein, die entsteht, wenn das Rektum oder der Schließmuskel operiert wurde. Nach der Operation kann diese Wunde noch für eine erhebliche Zeit empfindlich sein und dazu führen, dass der sexuelle Verkehr schmerzhaft ist.

Ein weiteres Problem könnte darin bestehen, dass es der durch die Verlegung des Dickdarms zusätzlich entstandene Platz der Gebärmutter in manchen Fällen ermöglicht, sich nach hinten zu verlagern. Diese Verlagerung kann zu Schmerzen beim Geschlechtsakt führen. Auch bemerken einige Frauen mit einem Stoma eine verminderte Empfindsamkeit ihrer Klitoris. Grund hierfür sind die Nervenbahnen, die infolge der Operation in Mitleidenschaft gezogen wurden.

Zusätzlich kann vaginale Trockenheit den Geschlechtsverkehr schwierig und unangenehm machen. Ebenso schmerzhaft wie unangenehm kann die Penetration auch dann sein, wenn nach dem Verlegen von Darm oder Blase das Gewebe vernarbt.

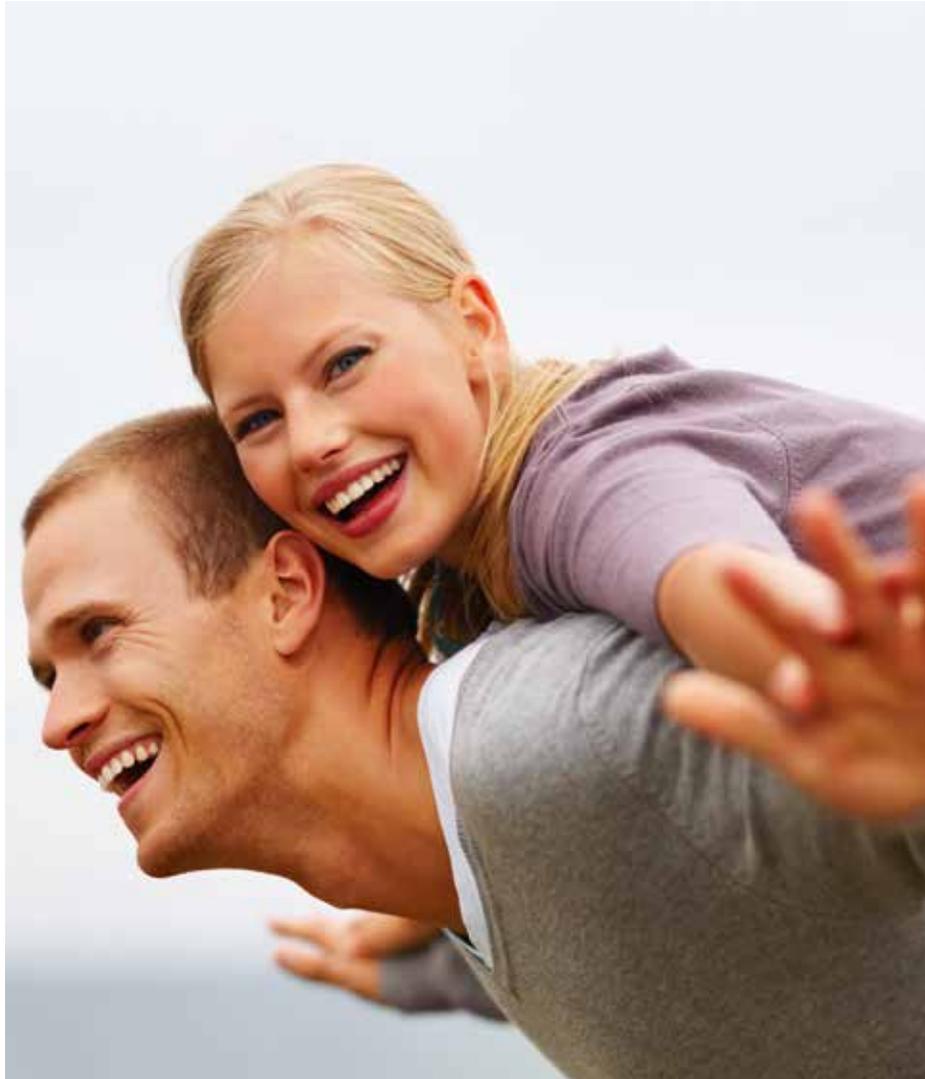
Wichtig ist, dass viele dieser Probleme in Zusammenhang mit Art und Umfang der Operation stehen und sich nicht jede Frau der gleichen Operation unterzieht. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was bei Ihnen der Grund sein kann.

Es gibt Lösungen! Bei vaginaler Trockenheit kann die Verwendung von Gleitgel genauso hilfreich sein wie die Nutzung gleitfähiger Kondome durch Ihren Partner. Denken Sie bitte auch daran, dass die Trockenheit eine Nebenwirkung Ihrer Medikamente sein kann. Ihr Arzt kann Sie hierzu entsprechend beraten. Außerdem besteht in bestimmten Fällen die Möglichkeit einer operativen Rekonstruktion der perinealen Wunde.

Wenn die Penetration schmerzhaft ist, können Sie alternative Stellungen ausprobieren. Wurde das Rektum entfernt, könnte die Missionarsstellung (die Frau liegt auf dem Rücken, der Partner auf ihr) unangenehm sein. Eine Option für den Mann ist dann, von hinten in die Vagina der Frau einzudringen. Die Frau kniet dabei mit geöffneten Beinen, während der Mann hinter

ihr kniet. Eine weitere Möglichkeit für die Frau ist es, sich rittlings auf ihren Partner zu setzen, während dieser auf dem Rücken liegt. Dabei kann sie seinen Penis in ihre Vagina einführen.

Sie können sich auch an einen Physiotherapeuten wenden. Er kann Ihnen Übungen zeigen, die Ihren Beckenboden trainieren. Diese Übungen können, wenn sie richtig ausgeführt werden, Ihren Beckenboden stärken, was sich positiv auf den Geschlechtsverkehr auswirkt.



## Homosexualität

Ein Stoma stellt für homosexuelle Frauen und Männer ebenso eine Herausforderung dar wie für heterosexuelle Menschen.

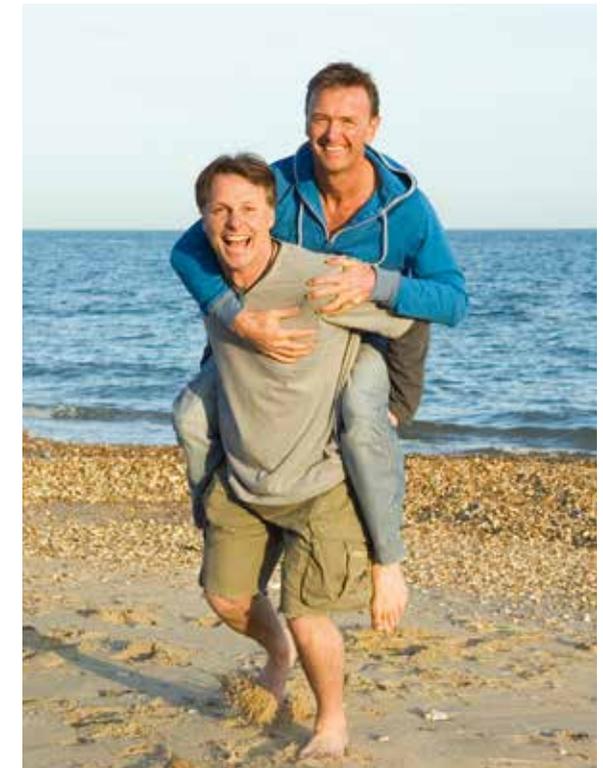
Nach einer Operation am Enddarm können Probleme beim Analverkehr auftreten. In jedem Fall sollten Sie Ihren Arzt fragen und die Wunde erst vollständig ausheilen lassen, bevor Sie in Erwägung ziehen, wieder sexuell aktiv zu werden. Die Operation am Rektum und/oder Anus (Schließmuskel) hängt von der Operationstechnik, der Art und dem Ausmaß der Krankheit und dem potenziellen Risiko für das Leben des Patienten ab.

Die Entscheidung, wie bei der Operation vorgegangen wird, ist eine Frage der medizinischen Beurteilung. Deshalb ist es wichtig für einen homosexuellen Mann, diese Angelegenheit vor der Operation mit dem Arzt zu besprechen. Auf diese Weise können Sie gemeinsam eine Möglichkeit finden, das Rektum an seinem Platz zu belassen und die möglichen Risiken dieser Entscheidung abzuwägen.

Ein wichtiges Wort der Warnung an Homosexuelle und Heterosexuelle gleichermaßen:

Das Stoma sollte niemals als ein Eintrittsort für sexuelle Handlungen benutzt werden.

Dies zu tun, birgt das Risiko, das Stoma zu verletzen und führt fast unweigerlich zu einer weiteren Operation.



## Schlussbemerkung

Diese Broschüre gibt Einblick in die sexuellen Probleme und Schwierigkeiten, die auf Menschen mit einem Stoma zukommen können, und gibt dahingehend Anregungen und Ratschläge. Natürlich kann diese Broschüre nicht alle Fragen beantworten.

Wenn Sie mehr Details und Informationen zu einem dieser Themen suchen, können Sie diese von Ihrem Stomatherapeuten oder Ihrem Arzt erhalten oder auch zusätzliche Literatur zurate ziehen.

Beim Ausleben Ihrer persönlichen Sexualität sind die Variationen unendlich vielfältig. Wenn Sie zu einem aktiven Sexualleben, welches Sie auch vor der Operation genossen haben, zurückkehren wollen, gibt es dafür viele Möglichkeiten. Dadurch haben Sie die Chance, dass Sie dies auch erreichen können und werden. Ein Stoma zu haben, bedeutet nicht, dass Sie damit aufhören müssen, die natürlichen körperlichen Dinge des Lebens zu genießen.

Sie sind ein Mensch mit vielen Eigenschaften und Charakterzügen, mit Talenten und Interessen, ein Mensch mit Freunden und Verwandten. Sex kann Spaß machen und großartig sein – aber er macht eben nur einen Teil Ihres Lebens aus.

Auf den folgenden Seiten dieser Broschüre finden Sie Adressen, an die Sie sich wenden können, oder Sie informieren sich auf unserer Website [www.hollister.de](http://www.hollister.de).

## Hilfreiche Adressen

**Erfreulicherweise steht für Betroffene heute eine Reihe kompetenter Informationsmöglichkeiten und Kontaktstellen für eine unbürokratische Hilfe zur Verfügung.**

Seit 1972 besteht mit der **Deutschen ILCO** eine Selbsthilfeorganisation, die bereits große Verdienste erworben hat. Der Name ILCO setzt sich aus den Begriffen Ileostomie und Colostomie zusammen. Auch Urostomieträger gehören der ILCO an. Bei der Deutschen ILCO handelt es sich um eine Vereinigung für Stomaträger (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige. Neben der Interessenvertretung der Stomapatienten bietet die Deutsche ILCO den Betroffenen Beratung und Erfahrungsaustausch im Rahmen regelmäßiger Treffen sowie durch Haus- bzw. Krankenhausbesuche. Hierfür stehen die Mitglieder von bundesweit rund 300 ILCO-Gruppen sowie der ILCO-Besucherdienst zur Verfügung. Darüber hinaus bestehen zahlreiche ILCO-Beratungsstellen.

Zusätzlich vermittelt die Deutsche ILCO durch kostenlose Broschüren, die vierteljährlich erscheinende Zeitschrift „ILCO Praxis“ sowie im Rahmen von Veranstaltungen auf örtlicher und überregionaler Basis patientengerechte Informationen.

Anschrift:

**Deutsche ILCO e. V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Thomas-Mann-Straße 40  
53111 Bonn**

**Telefon: 02 28/33 88 94-50  
Telefax: 02 28/33 88 94-75  
E-Mail: [info@ilco.de](mailto:info@ilco.de)  
Internet: [www.ilco.de](http://www.ilco.de)**

---

Die **Fachgesellschaft Stoma, Kontinenz und Wunde e. V.** ist eine Vereinigung von Krankenschwestern und Krankenpflegern, die über eine spezielle Weiterbildung im Bereich der Stomatherapie, der Kontinenzförderung und des Wundmanagements verfügen. Zu ihren Aufgaben zählt die körperliche, seelische sowie die gesellschaftliche Rehabilitation von Stomapatienten, Inkontinenzbetroffenen und Menschen mit chronischen Wundheilungsstörungen. Pflegeexperten SKW beraten und leiten die Betroffenen hinsichtlich versorgungstechnischer Fragen und Probleme innerhalb und außerhalb des Krankenhauses an.

## Hilfreiche Adressen

Anschrift:

**FgSKW**

**Fachgesellschaft Stoma Kontinenz und  
Wunde e. V.**

**Herrn Werner Droste**

**Postfach 1351  
59371 Selm**

**Telefon: 02592/973141**

**Telefax: 02592/973142**

**E-Mail: [info@fgskw.org](mailto:info@fgskw.org)**

**Internet: [www.fgskw.org](http://www.fgskw.org)**

---

**Stoma-Welt.de** ist das deutschsprachige Selbsthilfeportal für Menschen, die mit einem Stoma leben: Erfahrungsaustausch, Basiswissen, Hilfestellungen für den Alltag und mehr für Stomaträger, Angehörige und Interessenten.

Unter dieser Adresse können Sie sich informieren: **[www.stoma-welt.de](http://www.stoma-welt.de)**

---

Neben den genannten Organisationen finden Sie in speziellen Stomasprechstunden bei entsprechend geschultem Pflegepersonal, Pflegeexperten SKW im Krankenhaus sowie im Sanitätshaus meist nach Terminvereinbarung Rat und Hilfe.

## Schlussatz

Wir bedanken uns für die Aufmerksamkeit, die Sie dieser Lektüre geschenkt haben. Wir freuen uns, wenn Sie viele Tipps und Anregungen für sich nutzen können.

Selbstverständlich können Sie produktbezogene Fragen auch über unsere **Service-Nummer zum Nulltarif (0 800/1 01 50 23)** an uns richten.

Alle im Text aufgeführten Angaben entsprechen den Bestimmungen bzw. dem Kenntnisstand zum Zeitpunkt der letzten Drucklegung. Die genannten Adressen sind mit der Neuauflage im Juni 2015 aktualisiert worden.

<b>Diaphragma</b>	Ein Verhütungsmittel für Frauen.
<b>Empfängnis</b>	Der Moment, in dem eine Frau schwanger wird.
<b>Geschlechtsverkehr</b>	Sexuelle Aktivität mit einem oder mehreren Partnern.
<b>Ileostomie</b>	Ein Stoma, das am Dünndarm gelegt wird.
<b>Klitoris</b>	Als Klitoris bezeichnet man eine hochsensible Region bei der Frau – sie befindet sich über dem Eingang der Vagina und ist häufig verantwortlich für den Orgasmus.
<b>Kolostomie</b>	Ein Stoma, das am Dickdarm gelegt wird.
<b>Kondom</b>	Ein Verhütungsmittel für Männer, das über den Penis gestreift wird.
<b>Masturbation</b>	Manuelle Stimulation der Geschlechtsorgane, die in der Regel zum Orgasmus führt.
<b>Orgasmus</b>	Der Orgasmus ist der Höhepunkt des sexuellen Lusterlebens.
<b>Perineal</b>	Den Damm betreffend, Region zwischen After und den äußeren Geschlechtsorganen.
<b>Rektum</b>	Der letzte Teil des Verdauungstrakts vor dem Anus.

<b>Sterilisation</b>	Ein Verfahren zur Verhinderung der Empfängnis.
<b>Stoma</b>	Eine künstliche Öffnung am Körper, hier im Speziellen am Verdauungstrakt. Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Mund“ oder „Öffnung“.
<b>Stomabeutel</b>	Ein Beutel, der speziell zum Auffangen von Stuhlgang oder Urin verwendet wird.
<b>Stomatherapeut</b>	Auch bekannt als ET (Enterostomatherapeut), eine speziell ausgebildete Fachkraft auf dem Gebiet der Stomapflege.
<b>Urostomie</b>	Ein Urinstoma. Dieses Stoma dient der Harnableitung und wird oft als Ileumconduit (Ausleitung über ein separates, stillgelegtes Darmstück) angelegt.
<b>Vagina</b>	Die Scheide der Frau.
<b>Vasektomie</b>	Sterilisation beim Mann, bei der die Samenleiter in den Hoden des Mannes durchtrennt werden. Das verhindert, dass Spermien durch den Penis in die Vagina gelangen.
<b>Verhütung</b>	Maßnahmen zur Vermeidung ungewollter Schwangerschaften.
<b>Verhütungsmittel</b>	Methoden oder Medikamente, die die Wahrscheinlichkeit einer ungewollten Schwangerschaft verringern.

