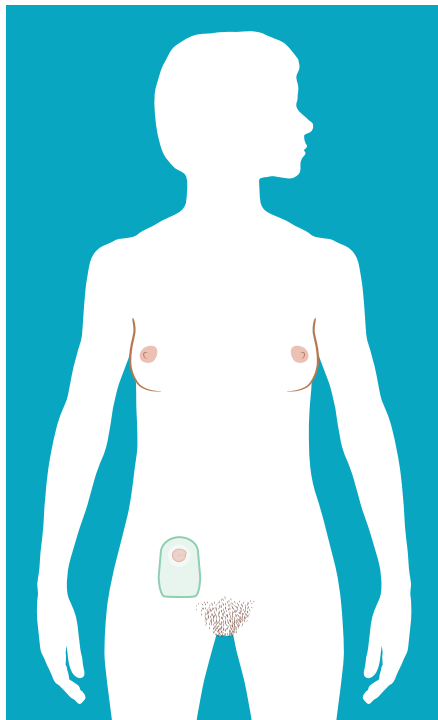


Seksualiteit en een stoma - vrouw



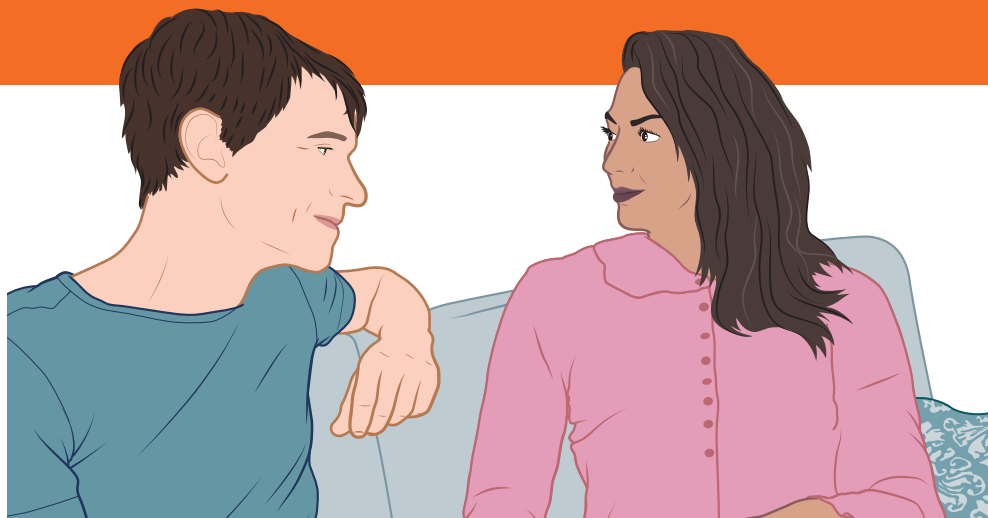
Het krijgen van een stoma kan je seksleven veranderen.

Sommige vrouwen hebben last van:

- Geen zin om te vrijen
- Te moe om te vrijen
- Schaamte voor hun lichaam of voor hun stoma
- Het duurt langer om opgewonden te raken
- De vagina is droger
- Pijn tijdens het vrijen
- Het klaarkomen voelt anders

Niet iedereen met een stoma heeft hier last van.

Als je er last van hebt, kan het ook weer weg gaan.



Deze dingen kunnen misschien helpen:

- Praat met je partner.
Vertel wat je fijn vindt en wat niet.
- Neem rustig de tijd om opgewonden te raken.
- Probeer andere standjes met elkaar.
- Kijk naar een film met seks.
- Doe een nieuw stomazakje op je buik voordat je gaat vrijen.
- Gebruik een mooie hoes voor je stomazakje.
- Soms kan knuffelen ook genoeg zijn.

Heb je problemen met seks?

Praat erover met je dokter of stomaverpleegkundige.

Zij zijn gewend om over seks te praten.

Zij kunnen advies geven.

Heb je vragen? Heb je zorgen? Of heb je problemen?

Praat erover met je stomaverpleegkundige.

Of neem contact op met de Stomavereniging:

Telefoon Stomavereniging: 030-364 3910

Website Stomavereniging: www.stomawegwijzer.nl

stoma
vereniging