

# Terugvinden van de intieme balans

Bestralingen en operaties in het bekkengebied kunnen de manier beïnvloeden waarop u graag seks en intimiteit beleeft. Daarom is het na de aanleg van een stoma soms moeilijk om de gewenste balans te (her)vinden. Seks en intimiteit bevatten een breed scala van gevoelens en lichamelijke reacties, het gaat over méér dan geslachtsgemeenschap alleen.



We lezen erover, ervaren het of horen het van anderen om ons heen. Om maar met de deur in huis te vallen, een goed en fijn seksleven biedt voordelen. Seks is lichamenlijk en emotioneel ontspannend en vermindert spanningen in een relatie. Bovendien helpt het een verstoord intimitiet te herstellen of kan het troost bieden. Verder maakt seks mensen minder vatbaar voor depressies en verhoogt of herstelt seks het gevoel van de eigenwaarde. Bekend is ook dat lekker vrijen de spierspanning verlaagt. Het verbetert de kwaliteit van de vaginale slijmvliezen en van de erectie. Ook verhoogt seks de pijn drempel, waardoor er minder pijnstilling nodig is. Seks houdt mensen jonger, met minder kans op kanker en op hart- en vaatziekten. Last, but not least: seks is een fijn en veilig slaapmiddel.

## Knauw

Deze pluspunten kunnen een knauw krijgen na een bestraling of na operaties in het kleine bekkengebied. Mogelijk raken bloedvaten en zenuwen beschadigd in en rondom de geslachtsorganen. Ook bestaat na een operatie de kans dat de anatomie in het bekken verandert, bijvoorbeeld als de endeldarm of blaas wordt verwijderd en er een stoma wordt aangelegd. Dit kan bovendien leiden tot hormonale veranderingen. Gevolg voor vrouwen kan zijn dat ze minder snel opgewonden raken en niet meer of minder goed een orgasme krijgen. De vagina wordt minder of niet meer vochtig, met pijn of kleine wondjes bij de penetratie tot gevolg. Verder kan een operatie de vorm van de vagina veranderen. Ook mannen kunnen te maken krijgen met een verminderde opwinding of ze hebben geen zin meer in seks. Dit leidt mogelijk tot erectieklachten of

problemen met de zaadlozing. En voor beide seksen geldt: een eerste negatieve ervaring maakt het niet makkelijker om de volgende keer weer onbevangen te vrijen.

## Verminderde zin

Professionele hulp kan goed helpen bij seksuele ontvremding na een bestraling of operatie. Uw zorgverlener neemt verschillende factoren onder de loep die van invloed kunnen zijn op het seksueel functioneren. Pijnstillers bijvoorbeeld verminderen mogelijk de gevoeligheid van de huid en geslachtsorganen of zorgen voor een verminderde zin in seks.

Daarnaast beïnvloeden medicijnen tegen hoge bloeddruk en hartfalen het krijgen en in stand houden van een erectie. Verder heeft diabetes een negatief effect op de doorbloeding van de geslachtsorganen. Andere factoren die de zin in seks beïnvloeden of die van invloed zijn op de geslachtsorganen: roken, alcohol, drugs, zwaaardijvigheid en te weinig lichaamsbeweging.

Van groot belang op uw beleving van seks is ook uw psychische kanker niet weg is of terugkomt. Of ze twijfelen of de partner hem of haar met een stoma nog aantrekkelijk vindt. Een derde reden kan zijn dat het zelfbeeld van uw lichaam is veranderd na de aanleg van de stoma: 'Ik ben nu te lelijk om nog bemind te worden'.

Door dit soort gedachten daalt de eigenwaarde, ze kunnen ertoe leiden dat u seksueel passiever of inactief wordt. Ook kunnen er afstemingsproblemen ontstaan met uw partner: u of de ander verwacht niet meer hetzelfde. Zowel mannen als vrouwen gaan hierdoor intimitiet juist vermijden, minder vaak

vrijen of vermijden met de ander over hun gevoelens te praten. Wat ook voorkomt is dat één van beiden eerder of later naar bed gaat dan de partner. Of er wordt eerder gemoppert over zaken die niets met het werkelijke probleem te maken hebben.

## Oplossingen

'Ben ik werkelijk al toe aan seksuele activiteiten? Of mis ik alleen de intimiteit met mijn partner?'

'Ik wil geen seks. Maar als ik intimitet zoek, verwacht mijn partner seks!'

'Ik durf hier niet over te praten, ben bang dat mijn partner me niet meer aantrekkelijk vindt.'

Het zijn opmerkingen die we regelmatig horen. Toch adviseren we om juist in deze moeilijke periode eedijk naar elkaar te zijn. Om te krijgen wat u wilt, zult u eerst uw wensen moeten uitspreken. Vul bovendien niet zelf in wat uw partner zou kunnen denken. Vraag hem of haar eraan.

Praat niet alleen met uw partner, maar probeer uw situatie ook voor te leggen aan uw behandelend arts, huisarts of stomaverpleegkundige. Windt u het moeilijk om het verhaal te vertellen, dan is een zin als 'het gaat niet met de seks' al een prima opening. U zult zien dat de hulpverlener hier moeiteloos op inhaakt. Durf uw stomaverpleegkundige ook gewoon te vragen naar tips. En welk materiaal zou het beste bij u en uw stoma kunnen passen tijdens seksuele activiteiten? Laat u voorlichten wat u na de operatie of bestraling kunt verwachten.

Zorg verder voor voldoende beweging, probeer (weer) in een goede lichamelijke conditie te komen. Wandelen alleen al stimuleert de doorbloeding in het bekken en daarmee ook in de geslachtsorganen. En zelfs maasturbatie verhoogt de doorbloeding.

## Ten slotte een paar tips:

- Kies samen een fijn moment om te vrijen, bijvoorbeeld zondagmorgen na het ontbijt. Spreek dit af met elkaar. Het uitkijken naar het samen-zijn vergroot de opwinding al tijdens eerder.
- Geef helder aan waar u behoeften liggen en hoever u wilt gaan.
- Luister naar de behoeften van uw partner om samen de beste oplossing te vinden.
- Stop als u of uw partner niet meer wil.

Reageren? Stuur uw reactie naar [mi.j.nervaring@stomavereniging.nl](mailto:mi.j.nervaring@stomavereniging.nl) o.v.v. "Toegelicht intieme balans".

Bij vragen over of problemen met uw stoma is het wenselijk en soms noodzakelijk om telefonisch contact op te nemen met een stomaverpleegkundige in het ziekenhuis. Die vertelt u wat u in uw situatie het beste kunt doen. Aarzel niet, blijf niet te lang rondlopen met uw vraag of probleem. In principe neemt u contact op met de stomaverpleegkundige van het ziekenhuis waar u geopperd bent. Is dit niet mogelijk, dan kunt u ook contact opnemen met de leverancier van uw hulpmiddelen of advies vragen bij de Nederlandse Stomavereniging.

Een overzicht van de adressen van stomapoliklinieken in Nederland, samengesteld door de beroepsgroep V&VN Stomaverpleegkundigen, is te vinden op [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl) > Een stoma krijgen > Stomazorg > Stomapoli.

U kunt ook kijken op [www.stomazorgwijzer.nl](http://www.stomazorgwijzer.nl) voor betrouwbare informatie over de stoma zorg in bijna honderd Nederlandse ziekenhuizen.

In Toegelicht komen algemene onderwerpen aan bod die voor veel stomadragers interessant kunnen zijn en ook in stomapoliklinieken worden besproken. De informatie in Toegelicht is afkomstig van de stomaverpleegkundigen Ada Veldink en Annette van Duijvendijk. Soms wordt een andere deskundige interviewd. Als u een mogelijk onderwerp heeft voor Toegelicht, kunt u dit natuurlijk altijd melden bij de Nederlandse Stomavereniging. Neem contact op met het Landelijk bureau in Maarssen of stuur een mailtje naar [redactie@stomavereniging.nl](mailto:redactie@stomavereniging.nl).

