



Rat für Blase & Darm



TEIL 5 | Blase, Darm & Sexualität

Sehr geehrte Damen und Herren!

Sexualität ist Lebensenergie und eine wertvolle Dimension unseres Menschseins – in jedem Lebensalter und auch, wenn Blasen- und/oder Darmschwäche eine massive Beeinträchtigung darstellen.

Neben Sexualfunktionsstörungen wie Lustlosigkeit, Erregungsstörungen, erektile Dysfunktion, Orgasmusstörungen oder sexuelle Schmerzstörungen haben zum Beispiel Angst vor Inkontinenzspannen oder ein Gefühl der Unsauberkeit eine negative Auswirkung auf eine erfüllte Sexualität. Auch die Scham über einen unwillkürlichen Harn- oder Stuhlverlust kann Auslöser für Sexualstörungen sein. Häufig wirken sich die wichtigen Inkontinenzhilfsmittel ungünstig auf die Intimität aus und verursachen einen Attraktivitätsverlust. Wenn diese Hilfsmittel als „Fremdkörper“ die Körperintegrität beeinträchtigen, wie etwa ein Dauerkatheter durch die Harnröhre, dann wird mitunter sexuelle Begegnung unmöglich gemacht.

Für Betroffene ist wichtig, möglichst rasch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und sowohl eine Verbesserung der Inkontinenz wie auch eine Optimierung der Hilfsmittelversorgung zu erreichen. Die Betroffenen sollten auch für sich selbst und dann gemeinsam mit der Partnerin/ dem Partner überlegen, wie sie trotz Beeinträchtigung wieder befriedigende sexuelle Begegnungen erleben können.

Wir helfen Ihnen dabei und wünschen alles Gute!

Univ.-Prof. Dr. Lothar C. Fuith
Präsident der MKÖ

Univ.-Prof. Dr. Max Wunderlich
Vizepräsident der MKÖ

Martina Signer DGKP
Kontinenz- und Stomaberaterin
und dipl. Sexualberaterin

Beratungstelefon 0810/100 455 (anonym und österreichweit zum Ortstarif)

www.kontinenzgesellschaft.at

E-Mail-Beratung: **info@kontinenzgesellschaft.at**

MKÖ-Infopaket: anfordern über die oben genannten Adressen:
Broschüren und Ratgeber rund um die Erhaltung der Beckenbodengesundheit
bzw. „Was tun bei Inkontinenz?“

www.facebook.com/kontinenz



Bisher erschienene Infoblätter:

- ✓ Teil 1: Schwangerschaft & Geburt
- ✓ Teil 2: Richtiges Trinken
- ✓ Teil 3: Stuhlinkontinenz
- ✓ Teil 4: Tipps für die Reise
- ✓ Teil 5: Blase, Darm & Sexualität
- ✓ Teil 6: Verstopfung

Sie können kostenlos bei der MKÖ-Geschäftsstelle Tel: 01/402 09 28 bzw. beim MKÖ-Beratungstelefon: 0810/100 455 bestellt werden.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Störungen der Sexualfunktion bzw. des -erlebens haben ein breites Spektrum. Es können ihnen viele Ursachen zugrunde liegen und auch Folgen diverser Erkrankungen und Behandlungen bei Mann und Frau sein – zum Beispiel nach gynäkologischen Operationen, radikaler Prostatektomie, durch Krebstherapien wie Chemo- oder Strahlentherapie, bei neurologischen Erkrankungen wie MS oder Querschnittslähmung etc. Es gibt für viele dieser Probleme Hilfe und Behandlungsmöglichkeiten.

Immer wenn sich die gewohnte Form der sexuellen Begegnung verändert, stellt das eine große Herausforderung für das betroffene Paar dar. Ein mutiges Gespräch sowie die Fenster und Türen im Geiste weit für andere sinnliche Erfahrungen zu öffnen, sind dabei hilfreich. Ebenso wie die Erkenntnis: Sexualität ist weit mehr als nur Geschlechtsverkehr.

Sexualität beinhaltet mehrere Dimensionen und ist ein sehr wichtiger Faktor für ein glückliches, erfülltes Leben:

Die drei Dimensionen der Sexualität

- Lustdimension: Bedeutung von Erotik, Leidenschaft, sexuelle Stimulation, Erregung und Befriedigung, Orgasmus, ...
- Fortpflanzungsdimension: Bedeutung von Schwangerschaft, Kinder kriegen, Eltern werden, Vater-/Muttersein
- Beziehungsdimension: Bedeutung von Beachtung, Angenommen sein, Geborgenheit, Vertrauen, Schutz, Nähe, Wärme, Intimität, Sicherheit, ...

Beier KM, Loewit KK (2011) Praxisleitfaden Sexualmedizin. Von der Theorie zur Therapie. Springer, Berlin Heidelberg

Ratschläge, wie Sexualität und körperliche Nähe trotz Probleme mit Blase oder Darm gelebt werden kann:



Scheidentrockenheit

Dadurch wird eine beglückende sexuelle Begegnung erschwert, das betrifft Frauen in der Menopause aber auch nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Eine regelmäßige Pflege der Scheide mit hormonfreien Salben hilft, die Scheidenhaut geschmeidig zu halten. In den meisten Fällen unterstützt dies auch die Anwendung von lokalen Hormonsalben oder Vaginalzäpfchen nach Verordnung durch die Fachärztin/den Facharzt für Gynäkologie.



Kein ausgiebiges Dinner

Vor einem intimen Date sollte allzu üppiges Essen vermieden werden, denn dadurch werden Blase und Darm stark angeregt.



Vorsicht mit Alkohol

Wenn dann eher nur sehr kleine Mengen, denn Alkohol regt die Harnausscheidung sowie die Darmtätigkeit an.



Unmittelbar davor Blase / Darm entleeren

Das gibt Sicherheit und hilft, die sexuelle Begegnung entspannt genießen zu können.



Unterwäsche

Schöne Unterwäsche oder Dessous können problemlos getragen werden, indem ein neuartiger kleiner Schutzstreifen (A'Secret), der bei Frauen zwischen die Schamlippen und bei Männern in die Analfalte eingelegt werden kann. Der Schutzstreifen ist praktisch unsichtbar und kann einige Tropfen Harn bzw. eine geringe Stuhlverschmutzung auffangen. Erst unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr wird er diskret entfernt. Erhältlich in zahlreichen Filialen des Handels und in Drogeriemärkten.



Stoma kreativ kaschieren

Stomaträger/innen können den Stomabeutel kreativ verstecken, in Spezialunterwäsche mit eingearbeiteten Schutztaschen aus Spitze oder Satin aber auch unter raffinierten Dessous, wie z.B. einem speziellen Spitzengürtel, bzw. selber genähten Teilen – der persönlichen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Erhältlich im medizinischen Fachhandel.



Sexualberatung

Speziell ausgebildete Fachkräfte unterstützen und beraten in Einzel- und Paargesprächen. Betroffene Menschen sowie deren Partner können Ängste und Veränderungen ihres sexuellen Erlebens in einer vertrauensvollen und diskreten Atmosphäre ansprechen. Die Beratungsgespräche helfen, lustvolle Sexualität trotz Probleme mit Blase oder Darm wieder leben zu können. Auf www.kontinenzgesellschaft.at finden Sie Anlaufstellen, die Sexualberatung anbieten.