



Unser Coloplast Blog – von Anwendern für Anwender

Liebe, Sex – und Stoma

Sex ist die schönste Nebensache der Welt – auch mit einem Stoma. Marcel Brunner und seine Partnerin Bianca Gilardoni beweisen, dass sich »Schmetterlinge im Bauch« nicht vom Beutel am Bauch vertreiben lassen.

Wow, es matcht!

Wie lernt man als Single während Corona-Zeiten seine »bessere Hälfte« kennen? Tinder entwickelte sich von der App »für schnellen Sex« zur Plattform, den/die Partner/in fürs Leben zu finden. »Im Februar 2021 hat's gematcht, seit Mitte März sind wir ein Paar – und Ende November bin ich bei ihm eingezogen«, strahlt Bianca. Ein unüberlegter Entscheid? Keinesfalls! Marcel betont: »Unsere Interessen und Ziele sind dieselben. Und wir wünschen uns eine langfristige Beziehung.«

»Während den ersten beiden Dates führten wir Gespräche, die andere meist erst nach Monaten führen. Das sorgt für eine enorm starke Basis unserer Beziehung.«

Bianca Gilardoni

Attraktivität hat viel mit Offenheit zu tun

Das Stoma verstecken oder verheimlichen funktioniert nicht, das weiß der 35-jährige aus Erfahrung. Deshalb hat er Bianca vor dem ersten Treffen sein Instagram-Profil geschickt, in dem er über sein Leben mit dem künstlichen Darmausgang erzählt. »Seine Offenheit fand ich sehr mutig! So hatte ich Zeit, mich darauf vorzubereiten.« Marcel gibt zu: »Ich kann im Internet oftmals einfacher darüber sprechen als im realen Leben. Die Angst vor den Reaktionen kostet mich etwas Überwindung. Aber Bianca hat's mir unglaublich einfach gemacht und mir Sicherheit gegeben.« Anstatt sich zurückzuziehen oder sich zu eckeln, hat sie Interesse gezeigt.



Durch dieses Tinder-Profil wurde Bianca auf Marcel aufmerksam.

»Ich möchte als Person wahrgenommen werden. Es geht ja nicht ein Stoma ans Date und hat den Marcel am Bauch...!«

Marcel Brunner

Liebe geht durch den Magen – und den Bauch

Bianca lacht: »Das war das witzigste Date, das ich je hatte! Alles war so ungeplant romantisch.« Während einem Spaziergang in Biancas Wohnort Chur tauschten sie sich intensiv aus. »Ich habe Marcel reden lassen und zugehört. Mir war aber wichtig, auch über andere Themen zu sprechen, denn ich wollte ihn kennenlernen, das Stoma war mir nicht so wichtig.« Zu ihrer Ausbildung als Ernährungstherapeutin gehören auch die medizinischen Grundlagen, für Bianca war der Begriff Stoma also nicht fremd. »Irgendwie hat's mich dann doch gewundert, dass es mich überhaupt nicht schockiert hat.« Es fühlte sich alles einfach richtig an. Nach dem gemeinsamen Kochen gab's sogar ein Küsschen. »Wir waren uns sicher.« So sicher, dass beide ihre Tinder-Accounts löschten.

Das erste Mal

Eine Woche nach dem ersten Treffen blieb Marcel über Nacht. »Ganz ehrlich? Ich wollte es langsam angehen und war noch immer etwas unsicher. Es war auch nicht geplant, dass ich bei Bianca übernachtete«, erzählt der sympathische Ostschweizer. »Doch dann ist's passiert, unser erstes Mal...« Die Chemielaborantin lächelt: »Ich war etwas vorsichtig und legte mich nicht voll auf Marcel, weil ich nicht wusste, ob es ihm Schmerzen bereitet. Aber es war richtig schön, weil wir nach dieser kurzen Zeit schon eine sehr tiefe Verbindung zueinander hatten.«

»Ich glaube, unser Sex ist besser, weil wir von Anfang an so krass offen zueinander waren.«

Bianca Gilardoni

Pannen? Entspannen...

In der darauffolgenden Nacht dann das »Kontrastprogramm«: Um 5 Uhr morgens wurde Marcel durch den Druck des prall gefüllten Stomabeutels unter seinem Gurt wach. Ersatz hatte er aber nur im Auto. »Also musste ich die Beutel holen, es kam mir vor wie heimliches Abhauen«, erinnert sich Marcel. »Dass sogar das Bett schmutzig war, war mir richtig peinlich.« Wer vermutet, dass eine solche Situation der »Abtörner« war, irrt gewaltig. »Bianca reagierte völlig easy und lachte, das könne man ja wieder waschen.«

Ist Sex eine Kopfsache?

Die Frischverliebten sind sich einig: Man muss sich gehen lassen können, sonst funktioniert erfüllende Sexualität nicht. Dass sich Sex zu 95 % im Kopf abspielt, können sie bestätigen. Das Stoma spielt dabei kaum eine Rolle. »Es gibt nichts, das nicht geht. Marcel geht vorher oder auch zwischendurch mal den Beutel leeren – das ist

doch keine große Sache.« Wichtig sei, offen zu sagen, was einem gefällt und was nicht. »Diese Offenheit macht verletzlich, aber gleichzeitig macht sie alles leichter. Wir können auch Dinge ansprechen, die wir uns in früheren Partnerschaften nicht getraut haben.«

A propos früher ...

Bereits als Kind musste sich Marcel aufgrund seiner Erkrankung Morbus Crohn mehrerer Darmoperationen und drei Stoma-OPs unterziehen. Hinzu kamen heftiges Mobbing in der Schule, eine an Chorea Huntington erkrankte Mutter sowie Depressionen, die zu sozialer Isolation und Suizidgedanken führten. Seit rund 13 Jahren gehört das Ileostoma zu Marcells Leben. »Ich habe einige Jahre gebraucht, bis ich mich und meinen Körper akzeptieren konnte.« Der Schritt an die Öffentlichkeit war für ihn persönlich der rettende Anker. »Erst mit meiner Aufklärungsarbeit über Social Media habe ich aufgehört, mich dafür zu schämen, wer ich bin. Vor allem die lieben Kommentare und das Wissen, nicht allein zu sein, haben mir sehr bei meinem Outing geholfen. Heute weiß ich, dass ich meine Lebensqualität dem Stoma verdanke.«

Liegt's an mir oder meinem Stoma?

Auch wenn Marcel den Wunsch nach einer Partnerschaft hatte, zog er sich anfangs völlig zurück. »Ich hatte Angst. Angst vor Ablehnung oder vor Missgeschicken mit dem Stoma. Aber wenn man sich nicht traut, lernt man auch niemanden kennen – das ist eine Negativspirale.« Natürlich gehören auch schlechte Erfahrungen dazu: Frauen, die sich nicht mehr meldeten oder Beziehungen, die auseinander gingen. »Wenn es so kommt, war's nicht die richtige Person«, weiß er heute. »Das Stoma gehört zu mir. Und es muss für beide stimmen.« Welche Charaktereigenschaften sollte ein/e Partner/in mitbringen? Für Marcel sind Tiefgang und Empathie zentral. »Vor- aussetzung ist, den Menschen hinter dem Stoma zu sehen und Interesse zu haben. Außerdem darf man nicht empfindlich gegenüber Körperflüssigkeiten oder Geräuschen sein.« Bianca sieht das ganz pragmatisch: »Ich glaube, es gibt wenige Frauen, die komisch reagieren würden. Außerdem kann man sich beispielsweise mit einem Gurt helfen, wenn man anfangs Hemmungen hat. Jedoch kann ich mir vorstellen, dass einige die Schuld fürs Alleinsein ihrem Stoma geben, anstatt an sich persönlich zu arbeiten.«

»Ich lasse nicht so rasch jemanden an mich ran. Aber das ist nicht nur negativ, denn man lernt sich besser kennen. Und wenn's funktioniert, schätzt man das umso mehr.«

Marcel Brunner

Damit der Beutel nicht »klatscht« beim Sex

Eine umständliche (und lustkillende) Planung vor dem Geschlechtsverkehr sei nicht nötig, die passende Stomaversorgung jedoch die halbe Miete: Marcel nutzt SenSura® Mio von Coloplast und ist begeistert:

»Der Beutel ist sehr hochwertig, fühlt sich gut an und knistert nicht. Nebst perfekter Passform und gutem Halt bin ich Fan von der Benutzerfreundlichkeit, beim Entleeren kann man ihn einfach zusammendrücken. Ein weiterer Vorteil – beim Sex oder auch beim Sport – ist, dass man den Beutel falten kann: In der Mitte halbieren und kleben, so ist er nur noch halb so groß und kommt nicht in den Weg.«

Wann ist ein Mann ein Mann?

Nicht nur das Stoma habe Einfluss auf Potenz und Lust. Laut Marcel spielen viele Faktoren mit: die Gesundheit, Schmerzen, Tabletten oder die mentale Verfassung. »Man darf sich nicht schämen oder verrückt machen lassen, wenn's nicht klappt. Solche Phasen können auch bei gesunden Menschen vorkommen.« Wichtig sei, Hilfe zu suchen – und anzunehmen. Als Regionalleiter der young ilco Zürich/St. Gallen engagiert sich Marcel dafür, dass sich auch jüngere Stomaträgerinnen und Stomaträger über Themen wie Partnerschaft und Sexualität austauschen können.

Wie sieht's mit Pannen aus? »Als mal ein Beutel auslief, haben wir's gar nicht bemerkt. Da hilft nur drüber lachen und duschen – deswegen hässig zu sein oder sich zu schämen, bringt gar nichts. Außerdem gehören Körperausscheidungen zum Sex, da macht man auch kein Ding draus.«

»Sexualität im normalen Leben ist nicht wie im Porno. Wenn man sich Druck macht, funktioniert nichts mehr.«

Bianca Gilardoni

Das Geheimnis einer guten Beziehung

Beide wissen, dass das Leben auch Schattenseiten hat und dass man sich Selbstliebe erarbeiten muss. Basis ihrer Partnerschaft bilden Offenheit, Ehrlichkeit und gegenseitige Empathie. »Uns verbindet auch, dass wir in früheren Beziehungen immer die »Gebenden« waren. Jetzt kümmern wir uns auf Augenhöhe darum, dass unsere Liebe erhalten bleibt, wir sorgen uns umeinander und erkennen, was der andere braucht.« Marcel hält die Hand seiner Bella, wie er sie liebevoll nennt. »Er ist einer der aufmerksamsten Menschen, die ich je kennengelernt habe.« Ebenso wichtig sei der Humor. »Wir nehmen uns nicht so ernst und lachen auch darüber, wenn der Stomabeutel beim (zu) wilden Sex mal etwas rinnt.«

Worte, Hilfsbereitschaft und körperliche Nähe bedeuten ihnen viel. Für Marcel unterstreicht Sexualität, dass man geliebt wird. Dadurch fühle er sich automatisch auch attraktiver. »Und wenn man sich gut fühlt, geht es auch dem Darm und dem Stoma besser.« Bianca ergänzt: »Sex vervollständigt die Beziehung, sorgt für Nähe und Vertrautheit. Klar geht's auch ohne, aber für uns gehört diese Form der Intimität dazu und gibt

uns beiden ein besseres Körpergefühl.« Und was wünschen sie sich für die Zukunft? »Ein langes, erfülltes gemeinsames Leben und eine eigene Familie.«

»Ich habe das Stoma von Anfang an als Teil von Marcel angenommen und achte mich nicht speziell darauf. Weshalb auch?«

Bianca Gilardoni

Tipps und Tricks von Bianca und Marcel

- › Sucht den Austausch, stellt Fragen und holt Hilfe (Arzt, Stomaberaterin, andere Betroffene, Patientenorganisation, Freunde, Ratgeber etc.).
- › Seid geduldig mit euch und schämt euch nicht.
- › Wenn man das Stoma akzeptiert, kann's auch mit der Beziehung klappen.
- › Behaltet euren Humor.
- › Entleert die Stomaversorgung vor und/oder während dem Geschlechtsverkehr.
- › Verkleinert den Beutel: rollen und mit Klebestreifen oder mit Haarklammer befestigen.
- › Testet verschiedene Hilfsmittel: Gurt, Lendenschurz, Shorts, spezielle Unterwäsche, Stoffbezug für den Beutel, Mini-Beutel, Minicaps oder Stoma-Pfropfen etc.
- › Seid kreativ und probiert aus, was beiden Spaß macht.
- › Probiert unterschiedliche Wege/Plattformen, sich kennenzulernen: Spaziergang, Ausgang, Apps wie Tinder, (Online-)Partnervermittlungen, Vereine etc. Wer offen durchs Leben geht, kann auch beim Einkaufen mit dem Einkaufswagen aneinanderstoßen.
- › Bleibt locker: Wenn man verbissen eine Beziehung sucht, findet man sie oft nicht. Wenn man aber offen ist, dann kommt sie.
- › Ganz wichtig: Erst wenn man sich selbst gern genug hat, ist man bereit für eine Beziehung.

»Man sollte mehr über Sex sprechen, das Thema enttabuisieren und normalisieren. Egal, ob mit oder ohne Behinderung, welches Geschlecht oder welche sexuelle Orientierung.«

Bianca Gilardoni

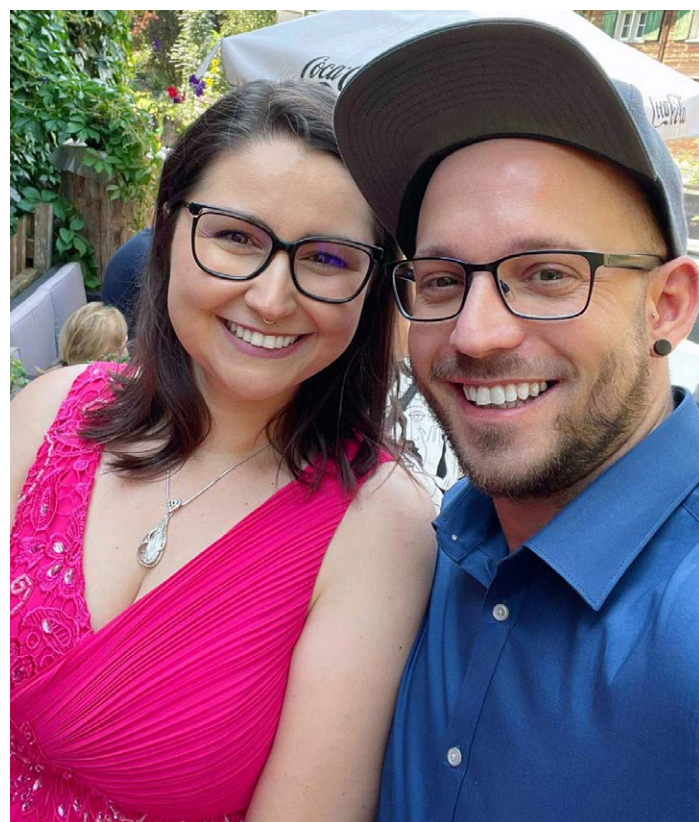
Happy End

Kitschiger geht's nicht mehr? Und ob! Die beiden witzelten immer mal wieder darüber, dass in Zeiten der Gleichberechtigung die Frau den Antrag machen sollte. Gesagt, getan. Bianca organisierte einen Spieleabend und Fajitaplausch mit den besten Freundinnen und Freunden aus Chur und St. Gallen. Während ihres Lieblingssongs »Kiss me« von Sixpence None the Richer kniete sich Bianca vor ihren Traummann und stellte die Fragen aller Fragen. Und Marcel? Der staunte und hat JA gesagt. Schöner hätte auch Hollywood keine Love-Story schreiben können ...

Momente zu zweit festgehalten – Marcel und Bianca auf Wolke 7



Bereits beim zweiten Date war's klar:
Marcel und Bianca gehören zusammen.



Die Frischverliebten bei einem festlichen Anlass.

Oh du Fröhliche: Bianca und Marcel feiern ihre ersten
Weihnachten in der gemeinsamen Wohnung.

Hot or not?

Romantik oder Sex?	Die zwei sind sich einig: Beides gehört dazu.
Liebesbrief oder Rosen?	Bianca bevorzugt den Brief, Marcel ist der Blumentyp: »Als ich im Spital einen Blumenstrauß von Bella bekam, war ich richtig perplex.«
Dessous oder Pyjama?	Bianca mag Dessous, sie gefällt Marcel aber auch im Pyjama.
Danach: kuscheln oder schlafen?	Bianca sagt kuscheln – Marcel's Reaktion: »Was, du schläfst danach doch immer!?«
Sex Zuhause oder unterwegs?	(Die beiden kichern) Überall...
Forever oder one night stand?	Forever! (Wir glauben's ihnen aufs Wort.)

Social Media

Marcel Brunner



Mylittlemorbuscrohn



@my_little_morbus_crohn



@my_little_morbus_crohn

Bianca Gilardoni



@biancagilardoni

Weitere Infos

**Du bist jung und mit dem Thema Stoma konfrontiert?
Dann bist du hier genau richtig!**

Die Österreichische Ilco zeigt, wie junge Menschen mit diesem Thema umgehen und sich outen.

Fragen nach Job, Familie, Sport, Kleidung usw. stehen im Vordergrund. Bei Bedarf können wir einen Kontakt zu jungen Menschen mit Stoma in deiner Region herstellen.

Besuche uns doch gerne online unter www.ilco.at
oder schreibe uns eine Nachricht an annika@ilco.at