

# ”Gör det som är bäst för dig själv”

Text:  
FREDRIK HED

Foto:  
ULF PALM

**En stomi är oftast** inget problem för ett bra sexliv. För **THERÉSE VESTLUND** är det snarare tröttheten som påverkar lust och förmåga.

– Okunskap från partnern kan föda missförstånd och osämja i ett förhållande, säger Therése Vestlund.



TOO GLAM  
to give a damn



# T

herése Vestlund var 17 år gammal när hon 1997 fick ileostomi på grund av Crohns sjukdom. Hon har alltså levt mer än halva sitt liv med stomi.

Hon har levt både i långvariga relationer och som singel, och vet av egen erfarenhet att det går att ha ett bra sexliv när man har en kronisk sjukdom.

– Det viktigaste för ett bra förhållande är att kommunicera med varandra. Om jag då är väldigt trött eller har ont, på grund av min sjukdom, säger jag inte nej till sex bara för att slippa undan eller för att jag är oengagerad. Med en kronisk sjukdom kan det vara så här. Då är det viktigt att berätta att det kan komma plötsligt, och att cyklerna mellan att må bra eller dåligt är oförutsägbara, säger Therése Vestlund.

För hennes egen del är tröttheten det som påverkat henne mest. Är man singel är det inget problem, men i en fast relation kan det vara svårt för den andra parten att förstå och acceptera det. Och de snabba svängningarna.

– Jag känner min kropp och signalerna. Jag kommer vara helt död i de närmaste tre timmarna. Man vill så mycket själv, men kroppen klarar det inte just då. Det är bara att gilla läget. Sen är man inte heller alltid så kommunikativ.

**FÖR EN PARTNER**, som inte själv har en kronisk sjukdom, kan det vara svårt att förstå.

– Hen kan ha haft en influensa som värst i sitt liv. Och det är ju inte jämförbart. Sådan okunskap kan föda mycket missförstånd och osämja i ett förhållande, säger Therése Vestlund.

Det är lättare att förstå att partnern inte vill eller kan med ett nytt och färskt 30 cm långt operationssnitt på buken. Men att bara plötsligt falla ihop med smärta, är en annan sak att förstå.

– Det finns mycket rädsla för det man inte förstår.

Även om hon själv vet, och säger, att det viktigaste är att prata med varandra, kan det också vara väldigt svårt. Erfarenheten av att prata är blandad. Det finns en viss förståelse,

men en människa som inte har varit så sjuk har svårt att förstå.

– Även om de ser mig så har de svårt att koppla och förstå. Människor är överlag så att de vill känna igen sig för att förstå och acceptera. Man kan vara empatisk men det betyder inte att man förstår.

Trots detta tycker hon inte att stomin och den bakomliggande sjukdomen har bidragit till att hennes förhållanden har spruckit.

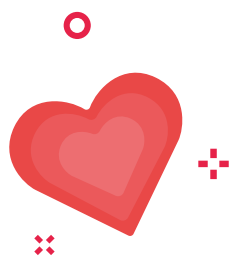
– Nej, det kan jag inte påstå. Trots sjukdomen är jag fortfarande Therése. I mina relationer har jag tidigt varit öppen med hur jag är och hur min kropp fungerar. Om jag till exempel är ute på dejt och jag känner att det är rätt läge att berätta om min sjukdom, och han tycker att det är äckligt eller konstigt, då är han inget för mig, säger Therése med ett skratt.

**THERÉSE VESTLUND** har en utbildning som undersköterska och har en bred bas att möta människor i kris. Hon har varit aktiv i ILCO i över 20 år, bland annat som stödperson i ILCO:s stödverksamhetsprojekt och pratat med människor och lyssnat på deras funderingar. I den första piloten till Stödverksamhetsprojektet var det runt 40 procent av samtalen som handlade om sex och relationer.

– Det var både män med rektumamputation och strålning som hade problem med sin erektion, och kvinnor som hade problem med vaginan efter operation och strålning.

Av egen erfarenhet vet hon att många har svårt för att prata om sina begränsningar, och svårt att vara öppen med hur man funkar. Till ILCO:s stöd- och rådgivningsverksamhet kan människor med olika diagnoser i tarm och urinvägar ringa för att dela sina upplevelser, tankar och känslor med någon som har egen erfarenhet av detta.

– Visst händer det att vi pratar om sex och samliv, även om det är ganska ovanligt. Överlag pratar vi för lite om det. Unga vuxna inom ILCO hade en gång ett möte i Södertälje, där hade vi med sex och samliv både som föreläsning och diskussionsgrupper. Och på ILCO:s 50-årsjubileum i Malmö 2015 var det





## Therése Vestlund

**BOR:** Borlänge, Dalarna.

**GÖR:** Jobbar med mötesbokningar via telefon.

**FAMILJ:** Ingen egen familj men många vänner. Dejtar.

**ÅLDER:** 40 år.


**AKTIV I ILCO:** Ordförande i Dalarnas länsförening, aktiv sedan 1999 i olika former.

**FRITID:** Sjunger, golf (hcp 17).



Therése har golf som fritidsintresse och har 17 i handikapp.

# Tema | Sexualitet

An aerial photograph of a woman on a golf course. She is standing on a large, circular green, which is surrounded by a wide, light-colored sand trap. The woman is wearing a black sleeveless top, black pants, and blue sneakers. She is holding a golf club, possibly a putter, and appears to be in the middle of a swing or preparing to swing. The green is surrounded by lush green grass. The overall scene is captured from a high angle, looking down at the woman and the green.

Therése Vestlund har valt att leva som singel, även om hon dejtar. "Det är lättare att leva som singel. Jag behöver inte ta hänsyn och jag mår psykiskt bättre av att inte ha en partner som kräver en massa när jag mår som sämst", säger hon.

”*Jag vill se personens reaktion när jag berättar det. Den intima personliga kontakten är viktig, de ska inte välja eller välja bort mig på grund av stomin.*”

---



# Tema | Sexualitet



"Min livskvalitet blev så mycket bättre. Jag kommer ihåg att jag tänkte 'Är det så här det känns att ha ett liv? Det här kan jag göra nu! Wow!'. Det var så många dörrar som öppnades då", säger Therése om när hon fick sin ileostomi.



en urolog som föreläste om sexualitet.

Hon tror att det bästa nog är att baka in en sexolog eller kurator i andra ämnen eller föreläsningar, som en egen programpunkt. Det kan lätt bli lite pinsamt eller jobbigt om det blir en heldag.

– Det händer ibland på olika möten att någon tar upp det. Jag tror att det finns ett stort behov att prata om och att avdramatisera sex och samliv när man har en kronisk sjukdom.

Själv försöker hon avdramatisera samlivet med kronisk sjukdom, och försöker hitta möjligheter och lösningar till problemen. Hon är inte lika spontan som tidigare. Som till exempel en trevande hand på morgonen i sängen. Det är inte bara att köra på.

– Gärna, men först måste jag gå på toaletten. Är tillbaka om fem minuter, brukar Therése svara då.

**THERÉSE VESTLUND** hade haft ”problem med magen” i princip hela livet. När hon var i 14-årsåldern reagerade hennes mamma, som är sjuksköterska, på att det kom blod i avföringen. Mamman krävde att dottern skulle utredas vidare och Therése skickades till barnkliniken i Falun.

– Där fick jag en väldigt bra barnläkare och jag fick en bra undersökning. De misstänkte Crohns sjukdom, så jag blev sövd och koloskoperad och de konstaterade sedan att det var Ulcerös kolit eller Crohns sjukdom.

Hon fick behandling i form av Asacol och kortison. Det hjälpte väldigt lite, och hon hade stora skov, täta diarréer, blodig avföring, tappade i vikt och annat.

– Det var en turbulent tid i livet med pubertet, skola och kompisar. Sedan en sådan tuff sjukdom ovanpå det.

Hon blev sämre och sämre. När det var som värst kunde hon inte gå hem 900 meter från skolan utan att bajsa på sig.

– Det var min verklighet. Tänk om jag hade fått min påse tidigare, vilken förbättring det hade varit.

Ungefär två år senare fick hon sin ileostomi.

– Min livskvalitet blev så mycket bättre. Jag kommer ihåg att jag tänkte ”Är det så här det känns att ha ett liv? Det här kan jag göra nu! Wow!” Det var så många dörrar som öppnades då.

När hon kom tillbaka till skolan efter operationen informerade hon om sin stomi. Hon

drog inte upp tröjan och visade påsen, men förklarade klart och tydligt vad det innebar.

– Och jag avslutade med ”Och jag vill inte ha nåt skitsnack bakom min rygg”. Och ett skratt.

**SIN FÖRSTA SEXPARTNER** med stomin minns hon inte. Däremot den första långvariga relationen. Det var en kille i bekantskapskretsen, som visste att Therése hade stomi.

– Han var helt cool med stomin, men undrade mer vad han behövde veta och om han kunde göra mig illa på något sätt. På det viset hade jag nog en mjukstart in i livet med stomi. Jag behövde aldrig släppa bomben för honom, det var bara följdfrågorna och finliret kvar.

Sedan två-tre år lever Therése som singel. Det är ett medvetet val.

– Det är lättare att leva som singel. Jag behöver inte ta hänsyn och jag mår psykiskt bättre av att inte ha en partner som kräver en massa när jag mår som sämst.

Men hon dejtar och träffar fortfarande killar. Och det står inget om stomin i hennes presentation på dejtingsidan på nätet.

– Jag vill se personens reaktion när jag berättar det. Den intima personliga kontakten är viktig, de ska inte välja eller välja bort mig på grund av stomin.

Hennes råd till andra med kronisk sjukdom är enkelt.

– Man lever bara en gång. Så våga leva och våga ha kul! Gör det som är bäst för dig själv, lev som du själv vill. Har man tur hittar man någon som är kompatibel med det. Alla de utan påse hittar inte heller sin livs kärlek så lätt. ✨

*”Jag tror att det finns ett stort behov att prata om och att avdramatisera sex och samliv när man har en kronisk sjukdom.”*

