

# Entlassung aus der KLINIK, was nun?

## Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Nachsorge nach geschlechtsangleichender Operation

Nachdem Sie nun in neuem Hochgefühl schwebend, all die mehr oder weniger großen Strapazen Ihrer Neugeburt schon vergessen haben und nach erfolgreicher Abschlußuntersuchung den abschließenden Segen von Dr. Spehr erhalten haben, der Sie zum Verlassen der Klinik berechtigt, gilt es weiterhin einige wichtige Punkte zu beachten. Sie wollen ja schließlich das tolle Ergebnis Ihrer OP auch für die Zukunft erhalten.

### **Nachsorge = Vorsorge.**

Als erstes sollten Sie schnellst möglich einen Termin mit Ihrer Gynäkologin vereinbaren. Das bedeutet, die Übung kennen Sie ja bereits, wieder rauf auf den Stuhl, damit sie Ihr neues Organ in Augenschein nehmen kann, denn sie muß jetzt mit dafür sorgen, dass auch weiterhin alles ok ist, was das Innenleben Ihrer Vagina anbetrifft.

### **Komplikationen, bei mir doch nicht!**

Es trifft nicht immer nur die andern. Auch bei Ihnen kann es zu kleinen Problemen kommen, wobei wir schon beim Thema der möglichen Komplikationen, die Ihre OP nach sich ziehen kann, wären.

Es kann sein, dass das Gewebe rund um das OP - Gebiet noch in allerlei bunten Farben schillert. Dies wird normalerweise in kurzer Zeit verschwinden. In einzelnen Fällen können aber auch ein paar Wochen vergehen, bis alle Hämatome verschwunden sind.

Schwellungen sind auch eine normale Folge der OP und sind meist länger sichtbar als die Hämatome. Es kann bis zu sechs Wochen, in Einzelfällen auch länger dauern, bis die Schwellungen komplett abgeklungen sind.

Wenn Sie jedoch feststellen, dass die Schwellungen größer werden, speziell im Bereich der Nähte, eventuell noch in Kombination mit lokalen Schmerzen oder Rötungen oder Sekretabsonderung aus den Narben, dann sollten Sie schnellst möglich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Ein anderes Resultat der Schwellung ist, dass Sie nicht in der Lage sind mit einem geraden Strahl zu urinieren, sondern das ganze mehr nach einer verstopften Gieskanne aussieht und in vielen Richtungen strahlt, auch auf Ihre Oberschenkel. Dies ist unangenehm aber nicht gefährlich. Wenn die Schwellungen zurückgehen, wird sich auch dieses Problem in Luft auflösen.

Es liegt ebenfalls in der Natur einer OP, dass Nerven verletzt oder durchtrennt werden. Daraus resultiert, dass verschiedene Partien des OP - Gebietes sich taub anfühlen. Dies vergeht meist wenn die Nerven sich regenerieren. Dieser Prozess kann aber ohne weiteres bis zu einem Jahr dauern, also keine Panik.

Ein weiterer kleiner Nebeneffekt des Heilungsprozesses ist das auftreten von "Elektroschocks" im Bereich des OP - Gebietes. Diese Reaktionen entstehen durch die Regeneration der Nerven in diesem Bereich und fühlen sich in der Tat an wie ein kurzer Elektroschock. Diese Reaktionen sind oft unangenehm, sollten aber innerhalb einiger Wochen verschwinden.

Sollte eine Nekrose (Gewebeabstossung) entstanden sein, was trotz sorgfältigster Arbeit immer wieder mal vorkommen kann, so muß dieses "alte Zeug", wie Dr. Spehr zu sagen pflegt, also das abgestorbene Gewebe, von Zeit zu Zeit abgetragen werden. Erkennbar ist das tote Gewebe an seiner weissen Farbe.

Hervorgerufen durch den Stent kann es auch zu Druckstellen kommen. Hier ist in gleicher Weise zu verfahren. Die Druckstelle unterscheidet sich von der "normalen" Gewebeabstossung durch einen scharfen Rand (Abgrenzung zum gesunden Gewebe). Im Gegensatz zur Nekrose, die weiche Übergänge zum intakten Gewebe aufweist. Diese Komplikationen sind meist schon während Ihres Klinikaufenthaltes feststellbar.

Eine weitere Komplikation, die auftreten kann, ist die Harnröhrenstenose (Verengung). Diese macht sich bemerkbar durch einen dünnen Strahl (ärmliches Rinnsal) beim Wasserlassen. In diesem Fall suchen Sie ohne Umschweife einen Urologen auf, der zunächst versuchen soll mit einem Katheder die Engstelle zu erweitern. Keine Angst, dies ist nicht schmerzhaft, da der Katheder nur ein kleines Stück in die Harnröhre geschoben wird. Sie können dies dann nach Anleitung auch selbst tun. Wenn dies nicht zum gewünschten Erfolg führt, so muß evtl. bei der Nach-OP ein wenig korrigiert werden.

Wenn sich bei der abschließenden Uroflow - Untersuchung in der Klinik herausgestellt hat, dass Ihre Urinmenge, die Sie abgelassen haben, zu gering ist (wesentlich kleiner als 300 ml), wohlgemerkt bei Harndrang, dann sollten Sie über drei - vier Wochen immer mal wieder Ihr Blasenfassungsvermögen (Urinmenge) bestimmen. Wenn die Urinportionen nicht innerhalb dieses Zeitraumes auf ca. 300 - 400 ml ansteigen, so lassen Sie sich von Ihrem Urologen das Medikament **Detrusitol 1 mg** verschreiben, damit Ihre Blase wieder in Kondition kommt. Dieses Medikament darf nur von einem Urologen verschrieben werden!

### Hygienisch rein.

Was die Hygiene anbetrifft so denken Sie stets daran, nicht nur sauber sondern rein, rein und nochmals rein. Verfahren Sie also, wie schon in der Klinik, auch weiterhin über einen Zeitraum von ca. vier Wochen. Eine gründliche Reinigung des gesamten OP - Gebietes von innen und außen, jedoch abwechselnd mit Braunol-, Kamillen- und Kochsalzlösung gehört immer noch zu Ihren wichtigsten Aufgaben.

Die Kamillenlösung setzen Sie nach Anleitung der Packungsbeilage an. Entsprechende Präparate gibt es in der Apotheke, z.B. Kamillosan.

Die Kochsalzlösung setzen sie wie folgt an: Bringen Sie 2 Liter Wasser zum Kochen, danach geben Sie je Liter Wasser vier Eßlöffel Kochsalz, wie Sie es in der Küche verwenden, hinzu und lassen die Lösung abkühlen. Diese Mischung (wie totes Meer) verwenden Sie dann wie gehabt, nach dem Toilettengang, zum Spülen und Reinigen Ihres gesamten Genitalbereiches.

Reinigen Sie immer von vorne nach hinten. Also von Ihrer Scheide in Richtung Anus. Nicht umgekehrt, damit das OP - Gebiet nicht unnötig mit Bakterien kontaminiert wird.

Nach diesen vier Wochen genügt es dann, wenn Sie nur noch einmal täglich spülen. Weiterhin reinigen Sie äußerlich jedoch nach jedem Wasserlassen bis die Wundheilung abgeschlossen ist. Es versteht sich von selbst, dass eine peinliche Genitalhygiene dann auch in der Zukunft Pflicht ist, oder möchten Sie als Muffelbärchen bezeichnet werden?

### Alles zugenäht oder was?

Eine weitere Frage wird lauten: was geschieht mit den verbleibenden Nähten? Antwort: Die bleiben zunächst dort wo sie sind und lösen sich von selbst auf. Speziell bei der Naht an Ihrer

Klitoris können Sie durch Sitzbäder, z.B. in Kamillenlösung, etwas nachhelfen, indem Sie die Fäden aufweichen und immer wieder ein wenig daran ziehen. Sie werden sehen, nach kurzer Zeit haben Sie die Reste der Fäden zwischen Ihren Fingern bzw. in der Pinzette. Verwenden Sie bei Sitzbädern auf keinen Fall Seifen- oder Badezusätze!

Eine besondere Naht gibt es jedoch, die verbleibt normalerweise dort wo sie ist. Ihre Harnröhre ist von einem Schwellkörper ummantelt. Dieser wurde durch eine kräftige Naht gedrosselt, quasi wie ein Rollschinken, damit der Schwellkörper nicht ein Wegehindernis in der Scheide darstellt. Sollte sich diese Naht wieder erwarten lösen und als langer Faden dann in Ihrer Scheide herumhängen, so kann dieser Faden von Ihrer Gynäkologin abgeschnitten werden. Die Korrektur des Schwellkörpers erfolgt dann bei der Nach - OP.

### **Schönheit will gepflegt sein.**

Eine weitere Maßnahme zur Nachsorge ist die Pflege der Narben. Dazu verwenden Sie die Madécassol - Salbe aus Ihrer Wundertüte. Diese massieren Sie zwei mal täglich hauchdünn, dafür aber kräftig in alle Narben ein. Dies fördert die Heilung und sorgt so ganz nebenbei auch noch für ein schönes kosmetisches Ergebnis, damit Sie auch für Ihre Intimfreunde und vor allem für sich selbst hübsch anzusehen sind. Ihre Gynäkologin hat für die längerfristige Pflege sicher auch noch ein paar Tipps parat, wie Sie das Innere Ihrer Scheide geschmeidig halten können, z.B. mit östrogenhaltigen Salben usw.

Hierzu fragen Sie Ihren Arzt, nicht den Apotheker!!

### **Der Stent Dein Freund und Helfer.**

An Ihren Stent konnten Sie sich ja in den letzten zwei bis drei Wochen gut gewöhnen und haben ihn lieb gewonnen, den kleinen eigenwilligen Kerl. Nun aber ist die Zeit der Entwöhnung gekommen.

Wie das geht? Voilà, nachdem Sie aus der Klinik entlassen und nach Hause gekommen sind, nehmen Sie den Stent in den darauf folgenden drei Tagen, jeweils eine Stunde pro Tag aus Ihrer Scheide heraus. In den darauf folgenden drei Tagen, jeweils zwei Stunden pro Tag heraus usw. In diesem Rhythmus verfahren Sie bis Sie den Stent nur noch nachts tragen. Genau jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, wo Sie ihn wieder am Tage tragen dürfen. Oder wollen Sie sich nachts den Wecker stellen um Ihren geliebten Freund dann stundenweise aus Ihrer Vagina zu entfernen? Nein, also am Tage tragen und in gleicher altbekannter Weise die Tragezeit alle drei Tage um wiederum eine Stunde reduzieren, bis Sie höchstfröhlich feststellend bei null Stunden angekommen sind.

Hurra, es ist geschafft werden Sie jetzt denken. Nicht ganz, denn Sie müssen auch weiterhin etwas für Ihr neues schönes Organ tun, damit die ursprüngliche Weite und Tiefe erhalten bleibt. Wenn Sie das nicht tun, wird die Natur Sie binnen kürzester Zeit zur Schrumpfermanin degradieren. Das kann doch nicht Ihr Wunsch sein, oder ?-

Sie haben nun drei Möglichkeiten diesem Schrumpfprozess entgegen zu wirken:

Entweder Sie haben einen Partner, der Ihnen regelmäßig und behutsam dabei behilflich ist oder Sie tragen den Stent einmal pro Woche nachts.

Die dritte Möglichkeit, die auf jeden Fall zu empfehlen ist, deren Anwendung auch parallel zu den erst genannten Möglichkeiten angeraten ist, lesen Sie unter dem Abschnitt zu guter Letzt!

Eines gilt allerdings nach wie vor: Abgesehen davon, dass es Ihnen sehr unangenehm sein dürfte ist Sitzen mit dem Stent schlichtweg verboten. In den stentfreien Zeiten steht dem natürlich nichts im Wege. Aber auch daran muß sich Ihr neues Unterteil erst gewöhnen.

### **Zu guter Letzt.**

Beschaffen Sie sich in jedem Fall schon gleich nach Ihrer Heimkehr einen Vibrator. Sie haben richtig gelesen, einen Vibrator, keinen Dildo. Mit diesem höchstnützlichen Teil massieren Sie dann regelmäßig Ihr neu entstandenes Innenleben. Übrigens, man nennt diese Tätigkeit auch bougieren! Reiben Sie den Vibrator dünn mit Madècassol - Salbe ein und dann rein damit, in das Allerheiligste. Einschalten nicht vergessen, damit die Salbe auch innerlich einmassiert wird. Seien Sie nicht zu zaghaft, denn Ihre Scheide soll damit aufgedehnt und vertieft werden. Sorgen Sie immer für gute Gleitfähigkeit auch wenn Sie keine Madècassol - Salbe mehr benutzen. Entsprechende Gels etc. gibt es dort wo Sie auch Ihren Vibrator kaufen. Sie können aber auch Babyöl dafür verwenden. Der Vibrator sollte einen Durchmesser von ca. 30 mm haben und mind. so lang wie Ihr Stent sein, damit Sie Ihre Scheide entsprechend aufdehnen und vertiefen können. Verwenden Sie eine glatte Form, die vorne an der Spitze leicht abgerundet ist. Keine Penisform mit nachgebildeten Äderchen und sonstigem Schnickschnack. Das wäre für diesen Zweck unpassend und führt nur dazu, dass Sie sich unnötig wund scheuern. Und noch etwas, die Anwendung des Vibrators soll Spaß machen.

Wir Frauen wissen schon was damit gemeint ist, nicht wahr!

Sollte der Durchmesser Ihres Vibrators zu groß sein, dann wählen Sie einen kleineren oder mehrere in bestimmten Abstufungen aus und benutzen Sie sie nacheinander.

### **Der Alltag kehrt ein.**

Abgesehen davon, dass Sie selbst ganz schnell feststellen werden was geht und was nicht, indem Ihr Body Sie ganz schnell in Ihre Schranken verweisen wird, gilt grundsätzlich die Regel: Belasten Sie Ihren Körper nur allmählich, lassen Sie sich Zeit mit der Gewöhnung an den Alltag. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Wenn Sie sich müde fühlen, dann ruhen Sie eben für eine Weile. Gewaltakte nützen niemandem, am wenigsten Ihnen selbst. Schließlich hat bei Ihnen ein größerer Umbau stattgefunden und wie Sie aus Erfahrung wahrscheinlich wissen, dauert Umbauen meist länger als Neubauen. Gönnen Sie Ihrem Körper auch weiterhin die Ruhe, die er für den Heilungsprozess benötigt.

Schweres Heben ist ebenfalls streng verboten Auch mit sportlichen Aktivitäten sollten Sie zunächst zurückhaltend sein. Nach ca. vier bis fünf Wochen können Sie langsam wieder mit joggen und ähnlichem Sport beginnen. Achten Sie aber auch dabei auf die Signale, die Ihr Organismus Ihnen gibt. Dies sollte Ihnen nicht schwerfallen, denn wir Frauen sind ja, wie allgemein bekannt, sehr empfindsame Wesen.

Die Missachtung dieser Warnungen kann Ihren Heilungsprozess erheblich stören und dazu führen, dass das OP - Ergebnis empfindlich beeinflußt wird. Das wäre weder in Ihrem Sinn, noch im Sinne Ihres Operateurs.

Sechs Wochen Rekonvaleszenzzeit sollten Sie sich wenn möglich gönnen, jedoch auf keinen Fall weniger als vier Wochen.

In ca. einem halben Jahr soll Ihre Korrektur - OP stattfinden. Dazu schicken Sie bitte, nach vier Monaten, eine kurze Anfrage an die Klinik und bitten um einen Termin in einem variablen Zeitraum für zwei Monate später. Sie erhalten dann kurze Zeit danach einen Terminvorschlag.

Wenn Sie nun als braves Mädchen all diese Ratschläge befolgen, wird Ihrer vollständigen Genesung absolut nichts mehr im Wege stehen und Sie werden sich hoffentlich ein Leben lang am Ergebnis Ihrer geschlechtsangleichenden Operation erfreuen.

Sie haben jetzt allen Grund mit neuem Selbstbewußtsein und froher Ausstrahlung einen neuen Lebensabschnitt in Ihrem weiblichen Dasein zu beginnen. Alles Glück dieser Welt sei mit Ihnen, also nichts wie rann, der Alltag wartet auf Sie!!

Text: Julia Buss, nach Anleitung von Dr. Chr. Spehr.

Stand Juli 2001.

Copyright, alle Rechte vorbehalten J.J.B.