

FORENINGEN AF
KRONISKE SMERTERAMTE
OG PÅRØRENDE

FAKS

(GEN)FIND
INTIMITETEN
TRODS
SMERTER

www.faks.dk

FORENINGEN AF
KRONISKE SMERTERAMTE
OG PÅRØRENDE

FAKS

FAKS er patientforeningen for kroniske smerteramte og deres pårørende. Hold dig orienteret om nyt inden for behandling, forskning og vores arbejde inden for den sundhedspolitiske dagsorden på www.faks.dk

SmerteLinjen, tlf. **6013 0101**, er et gratis rådgivningstilbud, som smerteramte og pårørende til smerteramte er velkommen til at bruge. www.smertelinjen.dk

Denne pjece er udarbejdet i samarbejde med **Birgitte Schantz Larsen**, lektor, sygeplejerske, cand.cur., ph.d. og specialist i sexologisk rådgivning (NACS) ved Sexologisk Forskningscenter, Klinisk Institut på Aalborg Universitet samt ved Forskningsenhed for Klinisk Sygepleje og Sexologisk Center på Aalborg Universitetshospital.

Tekst og layout af **Caretoons ApS**
Materialet er støttet af **Sundhedsstyrelsen**

Forord

At være tæt med nogen er noget, vi alle har brug for. Det gør os glade og giver os en følelse af tryghed og af at høre til. Men når man har ondt hele tiden, kan det være svært at overskue andre – også personer, man før var intime med.

Smerter kan være barske ved kroppen, og oveni får de mange til at føle sig utilstrækkelige. Og når alle ressourcer går med at lære en ny tilstand at kende, er der noget andet, der glider i baggrunden.

For nogle er problemer med intimitet og sex kun midlertidige. For andre er følgerne omfattende og har stor indflydelse på livskvaliteten. De fleste ønsker at komme videre med livet, når det første sygdoms-chok har lagt sig. Og fysisk intimitet og nærhed kan netop være en del af det at komme videre. Faktisk viser forskning, at det i sig selv kan have en positiv effekt på ens sundhed.

Med denne pjece håber vi, at du kan finde inspiration til nye strategier og løsninger, der kan få de intime gnister til (igen) at gløde, hvad enten du er smerteramt eller er partner til én, der er. Husk på, at intimitet ikke kun handler om at røre ved hinanden. Det er også de stille stunder, vi deler, de ting, vi forstår uden at sige det højt, og den hjælp, vi giver hinanden.

God fornøjelse.

Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende

INDHOLD

Intimitet giver plus på sundhedskontoen	5
Kender du den onde cirkel?	12
Cirklen af glæde	14
Gode råd fra SmerteLinjens rådgivere	18
Snak med din (nye) partner	24
Råd til pårørende	28
Og hvad så herfra?	30
Strategier	33
Av for en afvisning	36
Tal med en sundhedsprofessionel	38

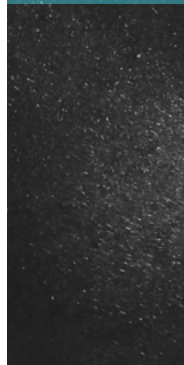
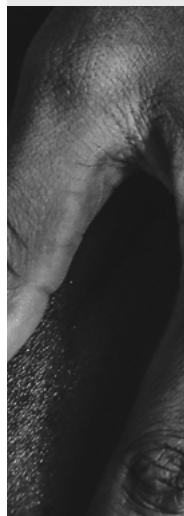
Intimitet giver plus på sundhedskontoen

Alle mennesker, uanset alder, har brug for at kunne dyrke deres seksualitet, enten alene eller sammen med en partner. Og det er vigtigt at være bevidst om de begrænsninger, smerter giver i forhold hertil – især når smerterne er blevet kroniske. Ellers kan du ende med seksuelle dysfunktioner, der påvirker din livskvalitet samt din sygdoms- og smertemestring. Det gælder både dig, der er i forhold, og dig, der er single.

Vær opmærksom på, at din seksualitet er sammenvævet af både kroppens fysiologi og sindets psykologi. Hver dimension spiller ind i forhold til lyst, opstemthed og sex. Og netop forbindelsen mellem krop og sind betyder, at når smerter træder ind på scenen, kan de kaste lange skygger over ens seksuelle væsen. Derfor er det vigtigt at have øje på både din krops begrænsninger og de ting, som kommer i spil af psykologisk og social karakter, når du forsøger at blive klogere på, hvordan du (igen) kan lukke intimiteten ind. På de følgende sider fortæller vi mere om, hvordan biologi, psykologi og sociale udfordringer også kan have indflydelse på din lyst.

Biologi

Rent kropsligt – eller fysiologisk – kan kroniske smerter direkte påvirke sexlivet ved at begrænse blodgennemstrømningen og nervefunktionen, som begge er nødvendige for seksuel opstemthed og evnen til at opnå orgasme. Fx kan operationer, kemoterapi eller stråling føre til ændringer i følsomheden ved berøring, tørhed eller skader på intime områder. Almindelige symptomer som kvalme, træthed og smerter kan også mindske lysten og evnen til at være seksuelt aktiv. Ligesom bivirkninger fra medicin kan spille en faktor. En konstant tilstedeværelse af smerte kan også føre til en tilstand af kronisk stress, hvilket helt generelt reducerer interessen for seksuel aktivitet og intimitet.





“
Det kan være svært at forklare min partner,
at jeg den ene dag mærker enorme smerter
ved et klap bagi eller et klem på låret,
mens jeg godt kan have sex dagen efter.”

SMERTERAMT

Og så er der selvfølgelig også hele aspektet omkring, hvordan smerter kan gøre visse stillinger ubehagelige eller umulige. Herudover kan træthed og andre fysiske symptomer i sig selv mindske begær og energi.

Psykologi

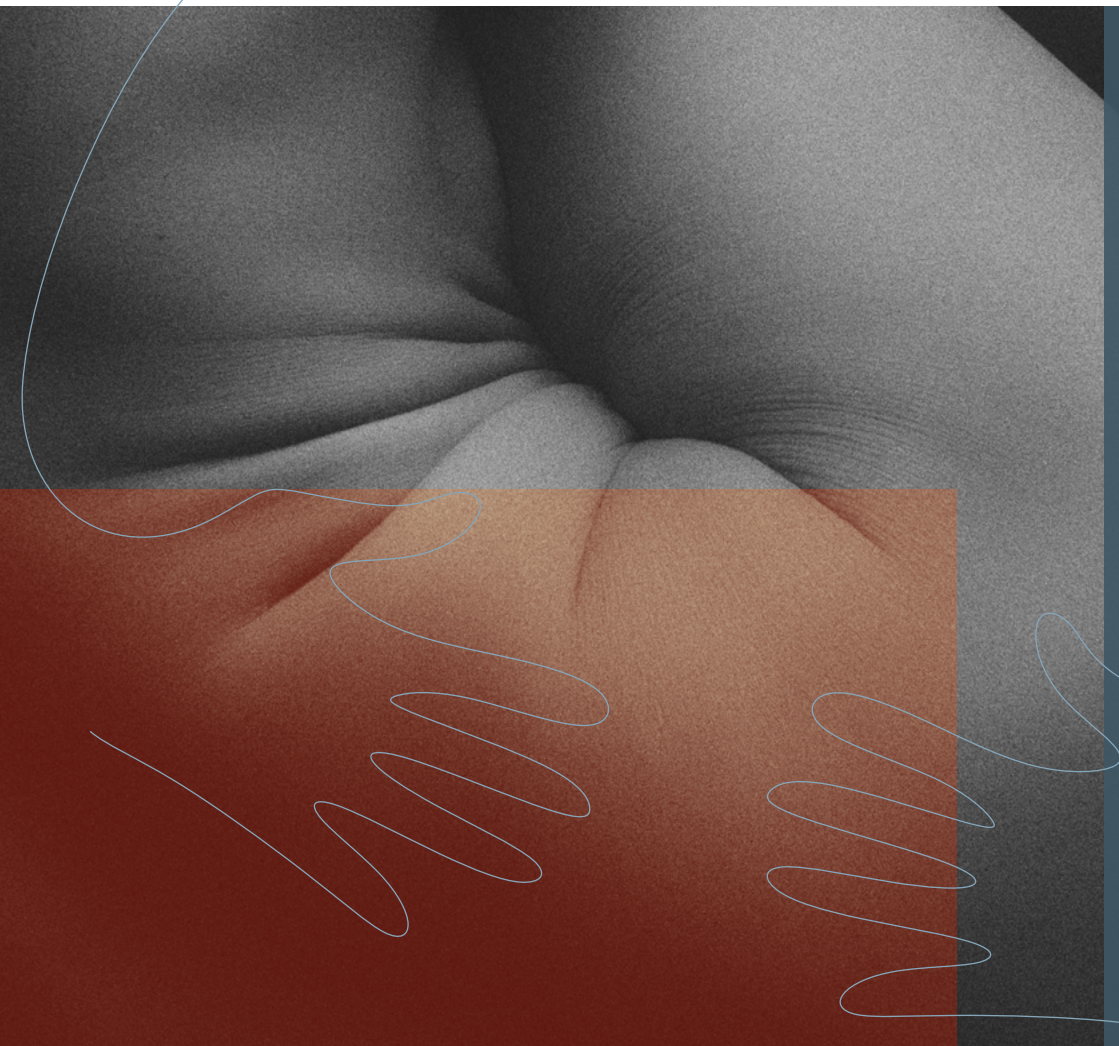
Ændringer i kroppen efter ulykke, operation eller behandling kan være svære at håndtere. For nogle påvirker det faktum, at deres krop nu er anderledes, også deres kvindelighed eller mandlighed, og det kan give næring til skyld, skam og selvbebrejdelse. Alt sammen følelser, der nemt sætter sig som kiler i intimiteten og parforholdet.

Derudover kan angst for, at intim aktivitet vil forværre smerterne, føre til, at man helt undgår og trækker sig fra de situationer. Det kan resultere i en ond cirkel, hvor frygten for smerte hæmmer seksuel aktivitet, hvilket igen kan føre til yderligere følelsesmæssig og fysisk distancering.

Dit sociale liv

Som smerteramt kender du formodentlig også til ændringer i dit sociale liv – både i forhold til relationer og dynamikker – og disse kan også påvirke din intimitet, både for dig, der har en partner, og dig, der lever alene. Isolation skyldes for mange smerteramte udfordringer i at deltage i sociale eller fysiske aktiviteter og oplevelsen af at føle sig som en byrde for ens partner eller andre relationer. Det fører til, at mange smerteramte trækker sig fra sociale aktiviteter, som de førhen nød at være en del af. Nogle oplever måske, at de står over for et tab af identitet, status eller integritet, og det kan gøre det svært at føle sig inkluderet og accepteret som før.

“Mange føler sig meget alene i det her, fordi det er svært og sårbart at tale om sex og intimitet. Det er meget privat. Men bare det at høre, at andre har samme udfordringer – det gør en forskel.”



Kender du den onde cirkel?

Ingen mennesker er ens, ingen sygdomsforløb er ens, og ingen seksuelle væsner er ens. Du er dig, og dine behov er unikke for dig. Men selv om hverken mennesker, sygdomsforløb eller lyst og begær er ens, så fortæller forskningen os, at smerter i hverdagen nemt kan ende med, at man kommer til at leve i en ond cirkel.

Når intimiteten bliver ramt på grund af sygdom, påvirker det i mange tilfælde parforholdet. Det samme gælder for singler, der her både direkte og indirekte bliver ramt på selvtilliden i forhold til at gå ud og finde en ny partner.



KILDE: HÅNDBOG I SYGEPLEJE: SEXOLOGI

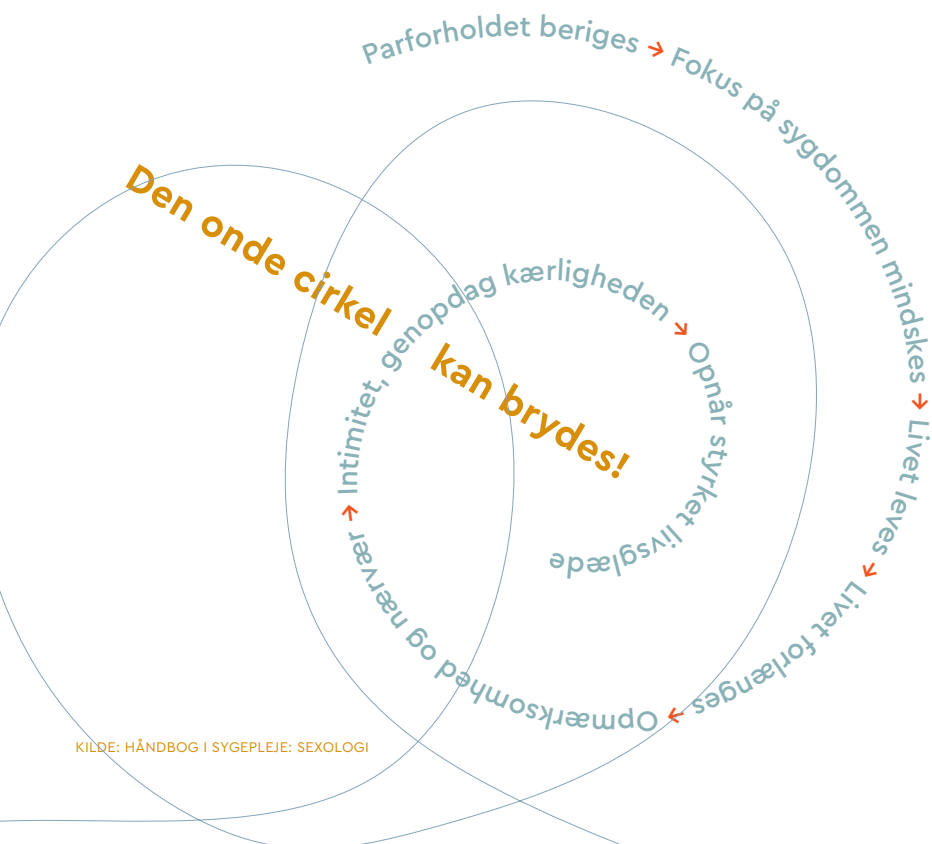
Ofte er det frustrationer, misforståelser og skyldfølelser, der påvirker intimiteten, så den bliver svær at forholde sig til eller er ikke eksisterende. Måske begynder man at skændes mere, hvilket både kan føre til ringere livskvalitet, men også dårlig sygdomsmestring, hvor håndtering af smerterne bliver langt mere udfordrende.

Symptomerne bliver måske endnu tydeligere, og det påvirker intimiteten endnu mere. Frustrationen bliver større, intimiteten dør fuldstændig, og kommunikationen ditto. Alt kører rundt i det, man kalder den onde cirkel.

Cirklen af glæde

Den gode nyhed er, at I kan gøre noget ved det!

Første skridt på vejen tilbage til intimitet er en forståelse af din tilstand, og hvordan dine smerter indvirker på både de fysiologiske og psykologiske aspekter af fysisk samvær.





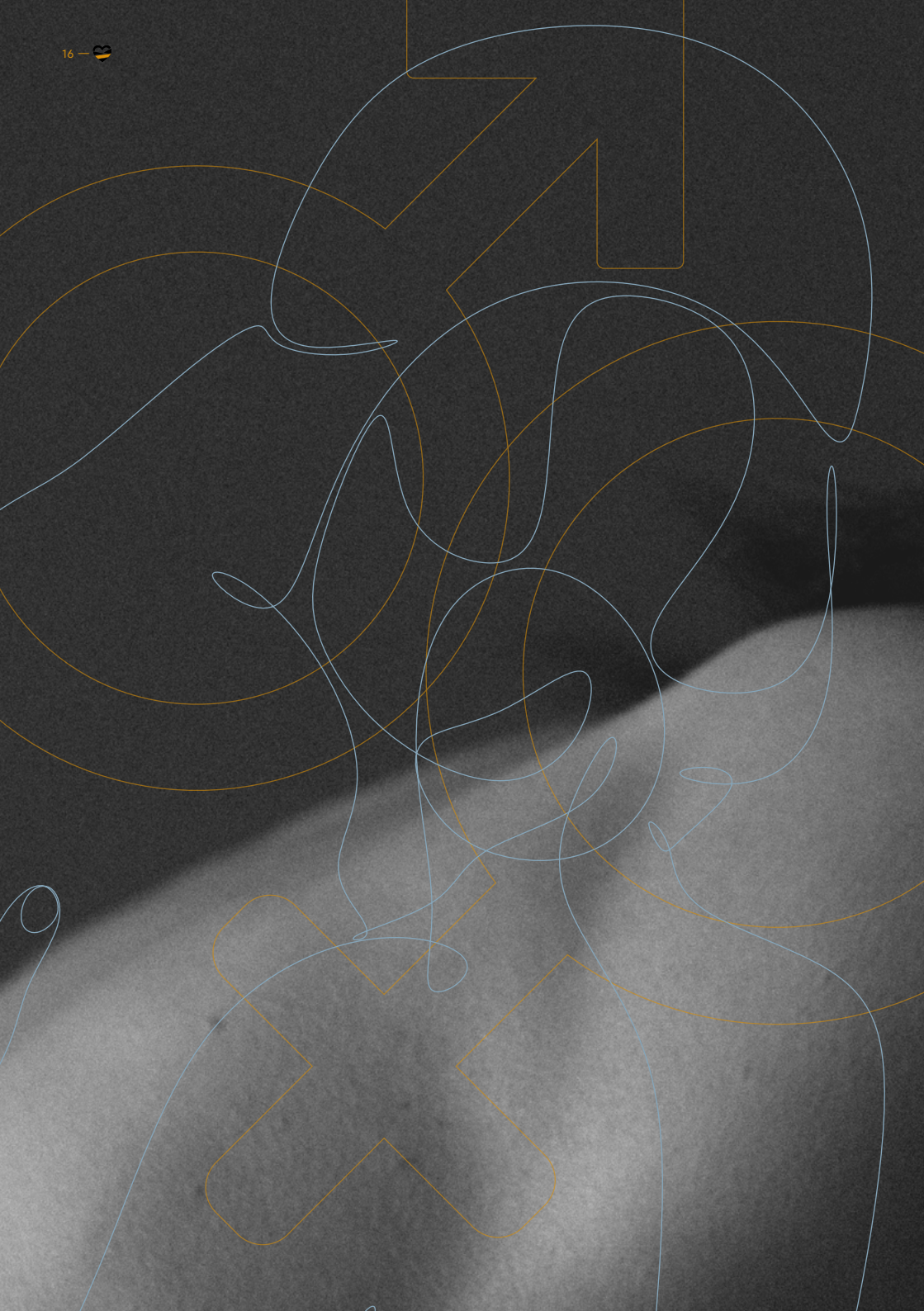
Viden er altså vigtig, hvis du vil bryde den onde cirkel. Eksempelvis viden om, hvad der øger dine smerter.

Vær nysgerrig, og find ud af det. Hav fokus på, hvad der fungerer i dit intime og seksuelle liv, og dyrk mere af det. Søg hjælp, hvis det er nødvendigt – alene eller sammen med din partner.

Når du finder konkrete løsningsforslag, og du begynder at løse udfordringerne, så bliver kommunikationen bedre, frustrationerne mindre, og misforståelserne forsvinder måske endda.

I begynder at blive intime, fordi I finder ud af, hvad det er, I kan. I begynder at snakke sammen på en anden måde. I nærmer jer hinanden på en anden måde – parforholdet og selvopfattelsen bliver bedre.

Det giver en meget bedre sygdomsmestring, mere overskud til at håndtere smerterne i hverdagen og en bedre livskvalitet.



På tværs af sygdomme og udfordringer går mange symptomer igen!

For mænd er de typiske problemer rejsningsbesvær, forstyrret udløsning eller orgasme, smerter, manglende lyst, forstyrret maskulinitetsfølelse, relationelle konflikter og ensomhed.

Kvinder oplever typisk vanskeligheder ved at blive våd, manglende orgasme, tørre slimhinder, smerter, manglende lyst, forstyrret femininitetsfølelse og også relationelle konflikter og ensomhed.



Det kan intimitet gøre

- Følelsesmæssig intimitet og personlig bekræftelse
- Nærhed, ømhed og social anerkendelse
- Livsglæde, overskud
- Behandlingsmotivation
- Livsmod

Sex er mange ting

- Sex har ikke nødvendigvis kønsorganerne i centrum, men kan alene være knyttet til sanselighed og intimitet
- Holde i hånd, kramme, kysse, udveksle kærtegn, ligge i ske
- Afspænding, massage og velvære

Rådgivere på Smertelinjen

Kan en kvinde være impotent?

"Jeg talte for nylig med en kvinde i 40-årsalderen, der var blevet impotent af hendes smertemedicin. Det var en bivirkning, der fuldstændig fjernede alt hendes lyst til sex, og som samtidig gav hende enormt tørre slimhinder.

Vi talte om, hvor vigtigt det er, at hun fortalte sin partner om problemerne, så partneren vidste, hvorfor deres sexliv pludselig ikke var det samme. Partneren kunne jo tro, at andet lå til grund. Så det var meget vigtigt at få gang i dialogen.

Derudover talte vi om, at man via apoteket eller lægen ville kunne få gode råd til forskellige hjælpemidler mod tørre slimhinder.

Jeg sagde også til hende, at hun kunne tale med lægen om bivirkningerne ved hendes medicin. Der kunne måske være andre præparater, som hun kunne prøve, men som ikke havde samme bivirkninger.

Kvinden var meget bekymret for reaktionen – at hun faktisk gerne ville beholde sin sexlyst kontra smertedækning – og hun sad med følelser som skam og endda lidt flovhed.

Men her var det vigtigt for mig at sige, at hun ikke måtte føle sådan. Man skal ikke bare affinde sig med bivirkninger – disse kan altid drøftes med lægen.

Det var en megasvær samtale for hende, og samtidig var det en kæmpe lettelse for hende at høre, at der er andre, som også har den her problematik. Og bare fordi man bliver syg, betyder det jo ikke, at man ikke har lyst til sex."

Jeg gemmer mig på badeværelset



"Jeg vil tro, hun var i 30'erne. Hendes udfordring handlede om hendes manglede overskud til sex, når hun og kæresten havde været i byen eller til middag hos venner. Derfor var hun begyndt at "gemme" sig på badeværelset, indtil hun vidste, at kæresten var faldet i søvn – og på den måde undgå sex. I hverdagen var intimitet og sex ikke nogen udfordring i deres forhold. Hun var ramt af situationen, fordi hun havde lyst, men efter at have været social og "på" med venner var overskuddet for lavt og smerterne for store.

Vi talte om, at det især var vigtigt, at hun fik sagt det højt til sin partner, at det ikke var lysten eller interessen, der manglede. Det kunne være, de sammen kunne finde strategier, der kunne fungere. Måske var det partneren, der skulle mere på banen, og hende, der blev på ryggen i en lidt mere passiv rolle? Det kunne også være, hun skulle tage hjem lidt før eller måske trække sig for et kort hvil, mens de var i byen."



Rådgivere på SmerteLinjen

Tyngdedynen tynger intimiteten

"Jeg sover med en tyngdedyne – den vejer 9 kg. Min mand, han kalder den for jerntæppet – så jeg kunne rigtig godt relatere mig til den kvinde sidst i 40'erne, der ringede ind og fortalte, at hendes tyngdedyne på den ene side hjalp hende med at finde ro og hvile, men på den anden side besværliggjorde hendes sexliv. Den er slet og ret ikke til at løfte væk, når man først har lagt sig under den. Hun blev meget lettet over, at jeg kunne fortælle hende om, hvordan jeg og min mand kan finde på at jøke lidt omkring den dyne som en del af en strategi og et forspil og fx spørge: "skal vi mødes under din dyne i aften?"

Jeg talte også med hende om, at selv om man nærmer sig de 50 år, så behøver intimiteten ikke altid at foregå i soveværelset. Køkkenbordet kan fungere fint som et støttende hjælpemiddel for mange."

Rådgivere på SmerteLinjen

I 20'erne og nyforelsket

"En ung kvinde ringede en dag og spurgte mig om strategier til at "sige fra". Hun var nyforelsket og meget aktiv med sin partner. Men hun havde svært ved at præstere i det og kunne ikke holde til det. Hendes historie er et godt billede på, hvor enormt vigtigt det er at få det sagt højt – at involvere partneren i den ofte usynlige lidelse, det er at leve med smerter. Og ikke mindst få sagt, at det jo ikke er lysten, der mangler.

Vi snakkede også om, at det også er okay, at det nogle gange er ham, der gør arbejdet, og at hun ikke behøvede skulle performe som en anden elitegymnast, når de var sammen."

Hjælp! Min partner trækker sig

"Min mand trækker sig fra mig. Før min sygdom plejede vi at ligge tæt på sofaen, hvor vi nussede hinanden, mens vi så en god film – det var så dejligt. Måske er han bange for, at det gør ondt på mig, men jeg er enormt ked af det, er utryg og bange for, at han mister interessen for mig. Tænk, hvis han forlader mig, det kan jeg ikke klare oven i alt det andet. Hvad kan jeg gøre?"

Først så skal du vide, at du ikke er alene. Mange føler, at nærheden forsvinder i takt med sygdom, smerter, frustrationer og en udfordret hverdag. Ofte viser det sig, at I tolker situationer og behov forskelligt – vi er jo mennesker og ikke tankelæsere. Det vigtige er, at I får talt om det – så ingen af jer drager forkerte og forhastede konklusioner. Næste gang I sidder i sofaen, så tag fjernbetjeningen og sluk tv'et. Sæt dig tæt over for din mand og tag hans hænder. Find styrken til at kigge ham i øjnene, og fortæl ham, hvad du føler og oplever. Fortæl ham, at du elsker ham og værdsætter ham – og at du savner jeres nærhed, hans strøg op ad din arm og bare det at mærke ham tæt på dig.

Hvis dine smerter gør, at det nogle dage er for meget af det gode, så kan det jo være, at I bare holder hinanden i hånden. Men sæt ord på, hvorfor det lige den dag ikke er muligt for dig med den tætte kontakt pga. smerterne. Har I forskellige løsninger til forskellige dage, er det nemmere at bevare nærhed og berøring i hverdagen."



Du altid velkommen til at ringe til os på SmerteLinjen på tlf. 6013 0101. Vi lytter og hjælper dig, der har smerter eller er pårørende.

Snak med din (nye) partner

Du kan som nævnt gøre meget selv for at opretholde og forbedre intimiteten hjemme hos dig. Noget af det første og vigtigste at få styr på er den måde, I taler sammen på. Er det svært at tale om sex og intimitet, kan det hurtigt blive en kæmpe elefant i rummet – én, der fører til følelsesmæssig afstand, uanset om din partner er ny, eller I har kendt hinanden i mange år. Selv om det måske kan føles svært at tage initiativ til åbne og ærlige samtaler, kan det styrke jeres forhold og seksuelle tilfredsstillelse.

Fortæl derfor din partner, hvad det betyder for dig – og hold dig på din egen banehalvdel, hvor du undlader at kritisere den anden. Øv dig fx alene i at sige det, du har på hjertet, højt. Fokuser på det, der stadig er der. Måske er samleje ikke en mulighed – så tal og afprøv andre metoder, hvor man kan være sammen – fx kan man bruge fingrene, uden at man ligger oven på hinanden, eller bruge forskellige typer af sexlegetøj. Find frem til det, der virker, og gør mere af det, der giver jer god energi.





Vær bevidst om dig selv

Hvordan møder/tackler
du svære emner?

Bliver du hård i tonen?

Har du paraderne oppe?

Trækker du dig?

Hvorfor tror du, du
reagerer, som du gør?

Lyt – også efter det usagte

Husk at spørge ind til hinanden – lad være med at tro, at du ved, hvordan din partner har det. Og vær opmærksom, når din partner fortæller dig noget. Lyt også efter, om der er ting, der bliver sagt mellem linjerne. Er tiden for knap eller emnet for stort, så vend tilbage til det senere. Aftal fx, at I kan tale videre i morgen – men husk at få vendt tilbage til emnet, så I ikke risikerer, at emnet ender uforløst pga. berøringsangst for et sensibelt emne.

“ Jeg kan godt lide ...

“ Det er godt, når du ...

“ Skal vi prøve ...



**Er det svært at få sat
ord på – så sig fx:**

Jeg savner at ligge i ske

Jeg savner at mærke din hud mod min

Jeg savner at mærke din vejrtrækning – din duft

Kunne vi ikke kysse lidt dybere eller længere?

Kunne vi nusse hinanden?

Skal vi ikke tage et bad sammen?

Pårørende

Som partner til en smerteramt kan hverdagen også være svær at holde takten til. Men smerter eller ej, så skal der to til tango – og du har også en aktiv del i, at intimiteten i jeres forhold holdes eller genskabes.

Tilpas og afstem forventninger

Vi anbefaler, at man som partner arbejder aktivt på at forstå, hvordan smerterne påvirker din partners liv og jeres intime relation. Det kan fx være ved at deltage i lægebesøg eller opsøge en terapeut, som kan hjælpe med at få taget hul på de sarte emner.

Sørg for at tale åbent om dine og din partners forventninger, og vær villig til at tilpasse dem. Det kan være, at I ændrer seksuelle rutiner, eksperimenterer med nye stillinger, der mindsker smerten, eller finder tider på dagen, hvor din partner er mere oplagt og smertefri.

Husk på de gode ting, I har sammen

Hold den positive indstilling, og fokuser på de muligheder, I har sammen – også når det måske bliver udfordrende. Nogle gange må man fejre selv de små sejre og øjeblikke af nærhed, uanset hvor små de end måtte synes.

Husk, at det også er vigtigt for dig som pårørende at passe på dig selv.

... og hvad så herfra?


Hvad der måske kan lyde som en nem og overskuelig plan for at (gen)skabe intimiteten, kan i virkeligheden måske være mere overvældende. Og et råd kan være, at man starter i det små – fx med gode, lange kram og nænsom berøring. Helt almindelig berøring har afgørende betydning for alle menneskers velbefindende. I kan også massere hinanden på ryggen, på benene eller hele kroppen. I kan begynde at kysse mere inderligt – ikke kun tantekys, men også dybe, inderlige kys.

I kan lægge jer tæt sammen og mærke hinanden. Snakke sammen, holde øjenkontakten og nusse. Eller I kan gå i bad sammen og bygge mere på intimiteten, uden at det skal føre til mere.

I starten kan det være fint bevidst at dyrke intimiteten for intimitetens skyld og ikke for, at man skal nå til at have sex. Måske den bevidsthed også kan give syn for det, man gerne vil have mere af.

Husk at fokusere på det, der virker!

En god ting kan også være at finde ud af, hvad det er, der er påvirket. Man kunne fx lave en liste med ting, der fungerede godt før, og se på den nu. Hvad er forandret, og hvad er, som det altid har været? Ofte er det det, der ikke fungerer længere, der er for meget fokus på.



“

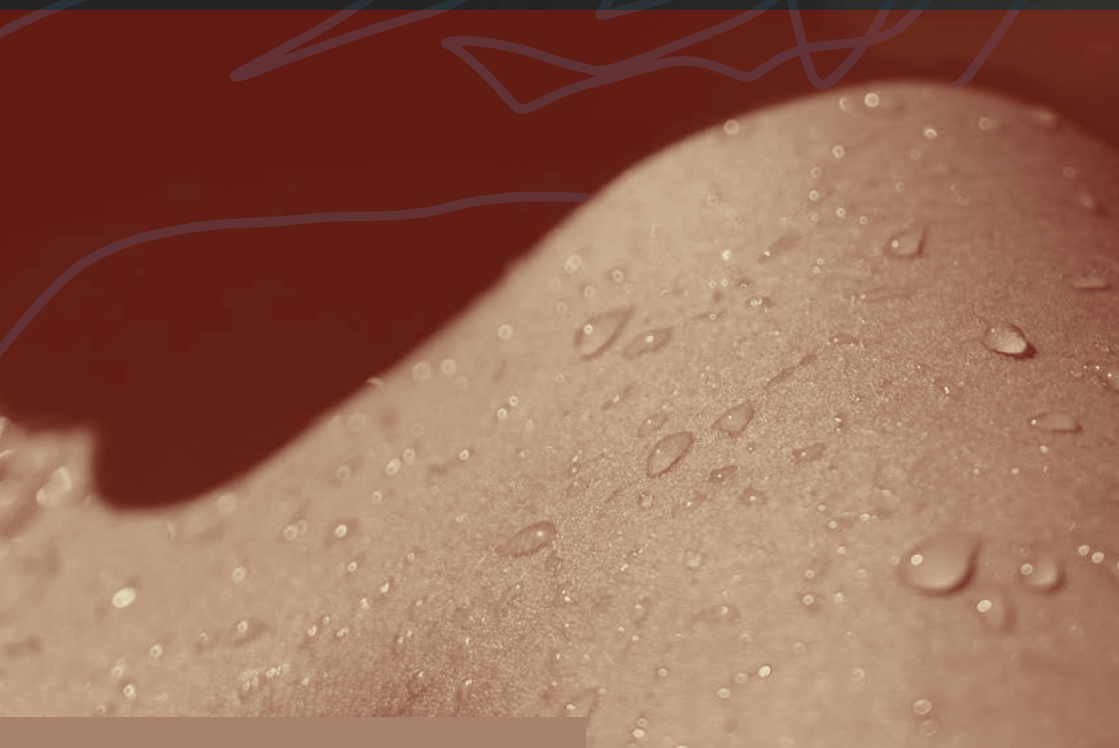
Følelserne er ofte på højkant – og det er nemt enten selv at blive såret, fordi man ikke slår til, eller såre ens partner, fordi han eller hun har svært ved at håndtere, at de erogene zoner ofte ændrer sig efter sygdom.”

RÅDGIVER PÅ SMERTELINJEN

“

Når sygdom rammer, kan det tage rigtig lang tid at blive gode venner med kroppen igen. Det handler om at finde glæde i de små ting og støtte hinanden, uanset hvad vi står overfor. Og med de rette strategier og tilgange er det absolut muligt at opretholde dit seksuelle og intime liv.”

RÅDGIVER PÅ SMERTELINJEN



Strategier

Planlægning kan være godt – og selv om det måske tager lidt af impulsiviteten, så kan det måske betyde, at I kan skrue op for romantikken og gøre det nemmere at nyde de intime øjeblikke.


Massage og varmpuder

Eksperimenter med forskellige smertehåndteringsstrategier, som at tage smertestillende medicin i god tid før seksuel aktivitet eller anvende varmpuder, ispakninger og massage for at lindre smerter. Et varmt bad kan også være dejligt og løsnende for nogle.

Hvad føles bedst?

Vær nysgerrig på, og opdag sammen med din partner, hvilke stillinger der føles bedst. Og undersøg fx, hvordan forskellige puder eller andre støtter kan hjælpe. Prøv at placere puder under hofterne, knæene, eller hvor det ellers kan aflaste og give komfort. Lyt til din krop, og stop eller juster, hvis noget føles ubehageligt. Ingen stilling er det værd, hvis den giver flere smerter.

Det kan tage tid at finde ud af, hvad der fungerer bedst for jer. Vær åben for at eksperimentere forsigtigt, og vær opmærksom på, at det, der virker én dag, måske ikke virker en anden. Og husk på, at sex er meget mere end penetrering.



“Seksualitet er en naturlig del af menneskets eksistens, og det ændres ikke nødvendigvis med tilstedeværelsen af smerter. Men smerter kan gøre intimitet svær at overskue.”

RÅDGIVER PÅ SMERTELINJEN

Hjælpemidler

Erotiske hjælpemidler kan også være til stor gavn, når intimiteten skal genfindes. De kan være en praktisk hjælp ved funktionsnedsættelse, eller når det er umuligt at finde en god stilling, der fungerer. Hjælpemidler kan også åbne op for nye måder at udforske og nyde intimitet på. Endelig kan dialogen om og valget af hjælpemidler i sig selv være en intim handling.

Nogle hjælpemidler man søge om tilskud til gennem kommunen.

10 minutter kan også gøre en forskel

Kig på din dagsrytme. Undersøg, hvornår på dagen overskuddet er størst, og hvornår smerterne og eventuelle bivirkninger er mindst. Og skemalæg så intimiteten – hvor kedeligt det end lyder!

Nogle har det bedst om morgenen, nogle har det bedst om aftenen. Det vigtigste er, at I prioriterer at være intime sammen og får det gjort. Så er der også noget at se frem til, og dagene uden overskud vil fylde mindre.

Det behøver ikke ligefrem være timer, du afsætter til det. 10 minutter her og der kan have enormt stor betydning, og det kan gøre det lettere at fokusere på det lette, når der ikke er mere tid til at nå hele vejen. At ligge tæt sammen i 5 minutter giver meget mere energi og kærlighed end at sidde i timer i hver sin ende af sofaen.

Av for en afvisning

Afvisninger er en naturlig del af livet, men det gør dem ikke nemmere at håndtere. Det samme gælder de følelser, der kan komme i kølvandet på en afvisning. Undgå at negligere dem – men lad dem heller ikke opsluge dig. Her er nogle små perspektiver, der måske kan hjælpe dig.

- **FØLELSER AF AFVISNING**, skyld eller frustration er gyldige emotionelle reaktioner. Giv dig selv plads til at mærke og udtrykke dem.
- **SNAK MED DIN PARTNER!** Det kan styrke forståelsen og empatien mellem jer og reducere potentielle misforståelser og følelsen af afvisning.
- **HVIS FØLELSERNE BLIVER OVERVÆLDENDE**, kan det være nyttigt at søge støtte fra en professionel, såsom sundhedspersonale eller en sexolog.
- **FIND AKTIVITETER ELLER RUTINER**, der giver dig energi følelsesmæssigt og fysisk. Det kan være motion, meditation, hobbyer eller blot at tage tid til dig selv. Egenomsorg hjælper med at opbygge din emotionelle robusthed og giver dig styrke til at håndtere udfordringer.
- **FORSTÅ, AT KRONISKE SMERTER KAN ÆNDRE**, hvordan intimitet udtrykkes og opleves, og at der findes mange måder at være tæt på hinanden. Vær åben for at udforske nye udtryksformer for kærlighed og tilknytning.
- **LÆR AF DE ERFARINGER**, du eller I gør jer, og brug dem fremadrettet. Så øger du din selvforståelse samt bevidsthed om dine behov, og hvordan du er sammen med andre på.

Tal med en sundhedsprofessionel

Der er rigtig mange med kroniske smerter, der har udfordringer med sex og intimitet. Og der er hjælp at hente fra flere sundhedsprofessionelle. Alle regioner har sexologiske centre, som man kan blive henvist til, og behandlingen er gratis. Henvielse hertil kan man få via sin læge.

Der findes også privatpraktiserende sexologer og parterapeuter – sørg her for at vælge en med sundhedsfaglig baggrund, som ved noget om smerter og de faktorer, der ligger i forbindelse hermed. Så spørg de sundhedsprofessionelle, og sæt ord på, hvad dine udfordringer er. Hvis ikke din behandler har mulighed for at hjælpe, kan de undersøge, hvem der kan.

For at få det optimale ud af samtalen med en sundhedsprofessionel er det nødvendigt at have en basal viden om din egen seksualitet, og hvordan sygdom og behandling påvirker denne.

Her er flere ting, du kan overveje

FØR DIT MØDE: Skriv en liste over spørgsmål eller bekymringer, du har omkring din seksuelle sundhed og smerter. Det kan fx være specifikke symptomer eller bivirkninger af medicin, der bekymrer dig. At have en liste kan hjælpe dig med at huske alt, du vil diskutere, og sikre, at dine bekymringer bliver adresseret.

VÆR ÆRLIG: Det kan være følsomt at tale om sex og smerter, men åbenhed og ærlighed er afgørende for at få den hjælp, du har brug for. Husk, at sundhedspersonalet er der for at støtte dig og har erfaring med at håndtere emnerne på en professionel måde.

TAG EVT. DIN PARTNER MED: Det kan være fint at have en støtte med, og det kan også gøre din partner klogere på det fysiologiske omkring dine smerter.

Hvis du føler, at dine bekymringer kræver yderligere ekspertise, så bed om en henvisning til en specialist, såsom en sexolog, urolog eller smertespecialist.

“

Når man er nede,
frustreret og har
ondt, kan det være
svært at møde nye
mennesker og skabe
nye relationer.”

RÅDGIVER PÅ SMERTELINJEN

faks.dk

FORENINGEN AF
KRONISKE SMERTERAMTE
OG PÅRØRENDE

FAKS

