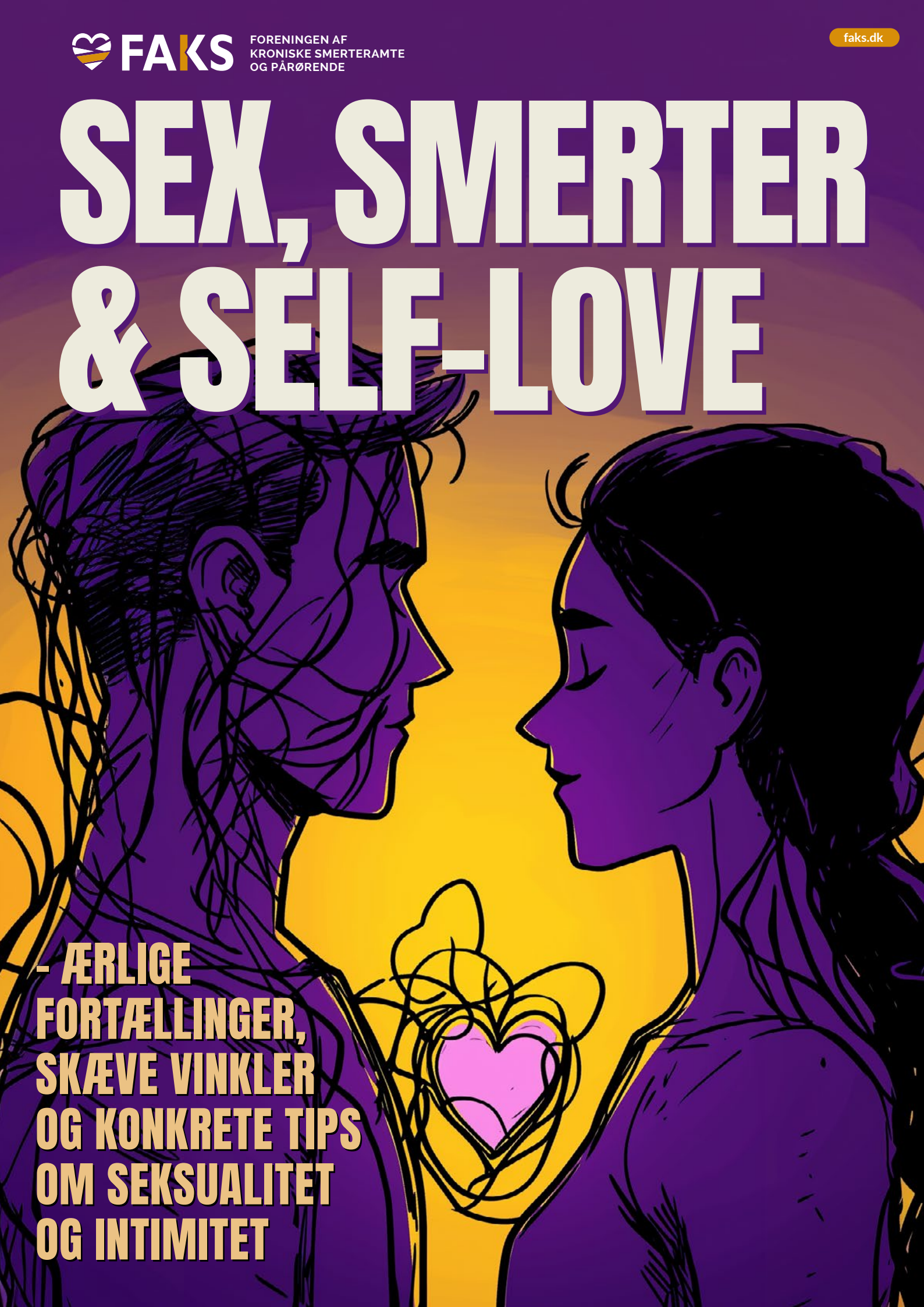


SEX, SMERTER & SELF-LOVE



- ÆRLIGE
FORTÆLLINGER,
SKÆVE VINKLER
OG KONKRETE TIPS
OM SEKSUALITET
OG INTIMITET

SEX, SMERTER & SELF-LOVE



FORENINGEN AF
KRONISKE SMERTERAMTE
OG PÅRØRENDE

Magasinet er baseret på interviews med kroniske smerteramte og deres pårørende samt en lang række eksperter. Tak til alle dem, der har delt deres oplevelser og tanker med magasinet forfattere, og til Sundhedsstyrelsen, der har finansieret projektets tilblivelse. Alle medvirkende i de personlige interviews fremgår efter aftale alene med fornavne.

Udgivelse: FAKS – Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende

Tekst, layout og produktion: Caretoons
v. Anne Kathrine B. Nielsen og Morten Berthelsen

En særlig tak for faglige input til XXXXX og (IBEN?) XXXXX, Else O, sygeplejerske og sexolog, Gitte Vittrup, specialist i sexologisk rådgivning, Christin Walter, sygeplejerske og klinisk master i sexologi, Mathilde Kehler, smertecoach, Jørn Uhrenholt, psykoterapeut og Clara Filippa Damgaard Andersen, indehaver af Peech.

Digtene i magasinet er alle af Jimmy T. Knudsen.

Magasinet og projektets andre materialer kan findes på faks.dk

1. udgave, 1. oplag, 2025.
Alle rettigheder forbeholdes.



faks.dk

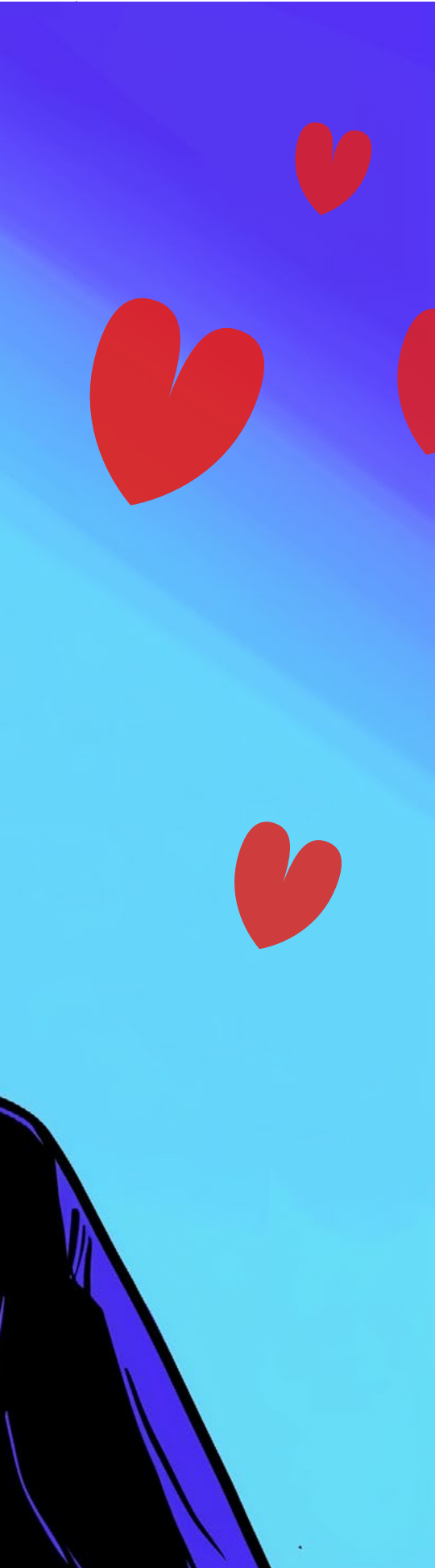




INDHOLD

- 04. **FORORD:** "Når "åååhhh" bliver til "av!"
- 06. Tankestrejf
- 08. Fra hard mode til life mode
- 10. Rød alarm i både hoved og krop
- 12. **INTERVIEW:** "Jeg burde være ung og frisk - men jeg føler mig gammel og træt"
- 14. Sjove og alvorlige fakta om sex
- 16. Genopdag din seksualitet - i dit eget tempo
- 20. **INTERVIEW:** "Mit hoved ville ikke være med"
- 22. En vigtig - og ekstremt usexet - samtale
- 24. Swipe, snak og sårbarhed:
At date med kroniske smerter
- 28. **INTERVIEW:** "Tag afvisningen up front - det er nemmere end i soveværelset"
- 30. Et nyt kapitel - én vibration ad gangen
- 32. Quick-guide til sexlegetøj og hjælpemidler
- 36. **INTERVIEW:** "Det er fucking mærkeligt"
- 38. Partner til kroniske smerter?
Din støtte betyder mere, end du tror
- 40. Myter om sex - og hvorfor de ikke holder
- 42. Gode råd til at tage snakken
om sex med din læge
- 43. Ressourcer





Når "åååhhh" bliver til "av!"

Lad os bare være ærlige fra starten: At være ung og leve med kroniske smerter er op ad bakke. Det er svært nok i forvejen at navigere i studie, job og et socialt liv. Når der så tilmed skal manøvreres i et sexliv, så bliver det til brutal bjergbestigning.

Sex og intimitet fylder mere i vores liv, end vi ofte taler om – det er en del af vores identitet, vores relationer og vores helt grundlæggende følelse af at være menneske. Men hvad sker der, når smerterne blander sig og gør det hele mere komplekst? Når lysten falmer, kroppen siger fra, eller sex føles som noget, der kræver en manual?

Dette magasin er skabt for dig, der navigerer i de her udfordringer. Det handler om at finde modet til at udforske din seksualitet, skabe plads til nye oplevelser og sætte dig selv og dine behov først. Uanset om du står midt i datingjunglen, er i et langvarigt forhold eller bare prøver at finde balancen mellem sygdom og selvomsorg, så vil du finde konkrete tips, skæve vinkler og ærlige fortællinger fra mennesker, der forstår kampen.

Der er ingen one size fits all, og det er heller ikke meningen. Dette magasin handler ikke om, hvad der er normalt, men om hvad der er muligt – for dig, på dine egne vilkår. Så uanset om du læser med for at lære dig selv bedre at kende, finde nye måder at være tæt på en partner, eller bare vil høre fra andre i samme båd, så er det vores håb, at du føler dig set og støttet – og forhåbentlig finder noget, der inspirerer dig.

God læselyst!

“Jeg troede, jeg skulle være den ’stærke’ i vores forhold, men jeg har indset, at det er stærkere at åbne op og lade hende støtte mig.”

“Jeg plejede at tro, at der var noget galt med mig, fordi jeg ikke kunne holde til det samme som før. Nu ved jeg, at jeg ikke er alene, og at det handler om at finde min egen vej.”

“Helt ærligt: Jeg troede ikke, det ville blive så svært at date med en kronisk sygdom. Det er som at spille kærlighed på ’hard mode’.”

“Når kroppen føles som et rodet teenageværelse, er det heller ikke supersexet at invitere nogen indenfor, vel?”

“Det er okay, at mit sexliv ikke ligner en pornofilm.”

tanke

“Jeg var rædselsslagen for at blive afvist, da jeg endelig åbnede op for mine udfordringer med smerter og sex. Men at være ærlig gjorde faktisk, at vi blev endnu tættere.”

“Før var sex ligesom en opskrift, vi fulgte. Nu er vi blevet tvunget til at improvisere – og det er faktisk endnu sjovere sådan.”



“Det er stadig lidt akavet at skulle tale om mine smerter, men at gøre det har gjort det lettere for min partner at forstå, hvorfor jeg har brug for pauser og langsom berøring.”

“Smerter har tvunget os til at være kreative i soveværelset. Det er måske det eneste gode ved det.”

“Jeg kan godt sige smerte uden at tænke på sex, men jeg kan ikke sige sex uden at tænke på smerte.”

“Nogle tror, at fordi jeg har smerter, så gider jeg slet ikke sex – det passer ikke. Jeg har bare nogle benspænd, og de kan også være en del af legen.”



stræjf

“Jeg har mistet lysten til næsten alt. Ikke bare sex, men også til livet. Jeg ved ikke, om det nogensinde vender.”

“Der er stadig dage, hvor jeg føler mig utilstrækkelig – men de dage bliver færre, for jeg ved, at det ikke handler om mig, men om min krop.”

“Jeg gider ikke den der følelse af at være ‘forkert’ længere.”

“Når vi har sex, og jeg får orgasme, kan jeg godt mærke, at det nogle gange løsner lidt i hovedet – det er dejligt.”

“Det der med ‘romantik’ bliver lidt en joke, når man ligger og puster af smerter efter tre minutter ... men vi griner heldigvis ad det nu.”

Fra hard mode til life mode

At leve med kroniske smerter kan føles som en evig kamp for bare at komme igennem dagen. Når kroppen er på konstant overarbejde, og energien udelukkende går til at overleve, kan intimitet, sex og nærvær hurtigt blive skubbet i baggrunden – eller gemt væk i kulkælderen. Men når den akutte tilstand bliver en del af hverdagen, kan det for nogle være muligt at bevæge sig fra overlevelse til at begynde at leve igen – hvis og når overskuddet tillader det.

Lær dig selv at kende igen

Kroppen forandrer sig, når smerter eller sygdom rammer, og det samme gør måden, du oplever nærhed og seksualitet på. Det, der engang virkede, føles måske anderledes nu. Men det betyder ikke, at intimitet og sex er ude af billedet. Nok findes der ingen quick-fix, men det handler om at udforske, hvad der føles godt for dig lige nu, lige her. Det handler om at tage små skridt, være nysgerrig og prøve nye veje – og derigennem (gen)finde din seksualitet.

FAKS har lavet to nemme øvelser, der beroliger nervesystemet og får kroppen i balance – du finder dem her:



PODCAST

Fandens til normer

Kroniske smerter kan gøre "almindelig" sex svær eller direkte umulig. Men hvad er "almindelig" sex egentlig? Og hvorfor går vi så meget op i, hvad vi selv – og omverdenen – forventer? I denne podcast giver en psykolog fra Sexologisk Center dig konkrete råd til, hvordan du kan udfordre forventninger og normer – til fordel for både lyst, tryk og grænser.



Vidste du...



... at øjenkontakt i mere end 5 minutter kan få hjernen til at udskille "feel good"-stoffer?

... at bare det at røre ved din egen krop udløser kærlighedshormoner?

... at helt simple vejtrækningsøvelser kan sænke stressniveauet?

Intim-tip

Sæt tid af til at være sammen. Find et tidspunkt, hvor du har mindst ondt, og glæd dig til det. Intimitet kræver tid og fokus – planlæg det, ligesom du ville med en hyggelig aften med Netflix og snacks. Og hvis det går i vasken? Så gør det igen, når det føles godt – intimitet er ikke en eksamen.



Tag kontrol over dit eget nervesystem

Når nervesystemet bliver overbelastet – enten fysisk, som efter en lang dag eller en bytur, eller psykisk, når tankerne løber løbsk – kan kroppen gå i overlevelsesmode og lukke helt ned for nærhed og intimitet. Men hvis du bevidst reagerer på symptomerne med aktive handlinger, der får kroppen i ro, kan du begynde at tage kontrollen tilbage. Her er nogle små tricks:

Tag en pause

Et kram, lidt øjenkontakt eller en tur under bruseren med varmt eller koldt vand kan hjælpe dig med at mærke dig selv igen.

Giv dig selv ro

Planlæg små øjeblikke i løbet af dagen, hvor du gør noget, der føles rart – uden krav om præstation.

Find det, der virker for dig

Måske er det yoga, vejtrækningsøvelser eller bare at putte dig selv ind i et blødt tæppe og lukke verden ude.

SANSEØVELSE:

Kom hjem i din krop!

- Sæt dig på en stol. Træk vejret dybt. Luk øjnene.
- Mærk din krop: Hvordan føles fødderne på gulvet? Hvordan føles stolen mod dine baller og ryg? Hvordan føles det inde i din mund?
- Hvad hører du omkring dig? Kan du mærke din vejtrækning? Hvad er din mavefornemmelse?
- Vær opmærksom på, hvordan din krop reagerer, og giv dig tid til at mærke efter.

Hvad snakker vi egentlig om, når vi siger “sex”?

Når man slår ordet sex op i et leksikon, som f.eks. Den Store Danske, får man en kort, simpel – og temmelig tør – forklaring. Til gengæld findes der et væld af forskellige, farverige beskrivelser af intimitet. Og seksualitet? Mere end 5000 ord om alt fra biologi til psykosocial udvikling og kulturel historik. Det er derfor ikke så mærkeligt, at vi nogle gange taler forbi hinanden, når samtalen falder på sex, intimitet og seksualitet. Men sex er ikke kun penetration eller orgasme – det kan være så meget andet, og mere. Det kan være et kys, at holde i hånd, en kærlig berøring eller bare øjenkontakten, der giver dig sommerfugle i maven. Når vi siger sex i dette magasin, mener vi hele pakken – alt fra den fysiske handling til de små øjeblikke af intimitet, der gør dig glad og nærværende.

Når smerter fylder meget, kan det være som at være fanget i en ond cirkel - hvor smerterne gør det svært at være tæt på andre, og ensomheden og frustrationen forstærker smerterne. Men der findes måder at bryde den onde cirkel og skabe en ny, god cirkel, hvor små ændringer hjælper dig til at få det bedre og styrke intimiteten.

Smertens cirkler



Smerter gør fysisk intimitet svær eller umulig.



Kommunikationen bryder sammen, hvilket fører til misforståelser og frustration.



Afstanden vokser, og begge parter føler sig isolerede.



Stress og spændinger overbelaster systemet og forværrer smerterne.

Den onde cirkel

Hvordan ser din cirkel ud?

Sidder du fast i en negativ spiral af afstand, frustration og skuffelse, eller prøver du at finde nye måder at være intime på med dig selv eller sammen med din partner?

Hvordan kan du eller I bryde de negative mønstre og skabe flere positive?

Den gode cirkel

Når intimiteten styrkes, bliver det nemmere at finde ro i både hoved og krop.

Partnerens støtte og de små sejre øger motivationen til sunde vaner.

Ærlig snak om behov og begrænsninger skaber forståelse.

Fokus på små intime øjeblikke kan bryde den negative spiral.

Sådan reagerer kroppen på kronisk smerte

- ✦ **OVERFØLSOMT NERVESYSTEM:** Når smerterne er der konstant, kan det føles som om, at selv en let berøring brænder. Dit nervesystem er på overarbejde, og det kan påvirke både lyst og intimitet. Det er ikke bare dig, der "ikke kan slappe af" – det er kroppen, der går i defensiv.
- ✦ **STRESS OVERLOAD:** Smerterne sætter gang i stresshormoner som kortisol. Når kroppen er fanget i stress, er det nærmest umuligt at være i nuet og slappe af i intime situationer. Det kan skabe en ond cirkel, hvor både stress og smerte fylder mere og mere.
- ✦ **MUSKELSPÆNDINGER:** Kroppen beskytter sig ved at spænde musklerne, men det kan føre til mere smerte og begrænse din bevægelse, hvilket gør fysisk intimitet sværere.
- ✦ **SINET FØLGER MED:** Mange oplever depression, angst og lavt selvværd – følelser, der kan gøre det endnu sværere at connecte med andre seksuelt eller føle sig tilpas i egen krop.

Spørg dig selv

Hvordan påvirker smerterne mit kærlighedsliv?

Hvordan ser jeg på min krop og min seksualitet nu?

Føler jeg mig afholdt fra at være tæt på andre, og er der måder at ændre det på?

Er jeg i stand til at nyde intime øjeblikke, eller trækker smerterne mig væk?



“Jeg burde være ung og frisk - men jeg føler mig gammel og træt”

En aggressiv tarmsygdom kan lægge en svær dæmper på de sociale og seksuelle udskjelser. Og på følelsen af mandighed. Jeppe har været hårdt ramt hele sin ungdom, og selv om han nok kunne ønske sig at være mere 'mande-mand', har han fundet en vej, der både skruer op for den seksuelle selvtillid og tager højde for kroppens begrænsninger.

Det er nu 13 år siden, Jeppe blev diagnosticeret med tarmsygdommen Morbus Crohn. Midt i en alder, hvor puberteten raser, og hvor seksualiteten åbner op for en verden af alt det, hormonerne sulter efter.

“Jeg var 15 år og blev ramt lige der, hvor jeg opdagede, at der var et andet køn. De seksuelle snakke, den seksuelle nysgerrighed, den seksuelle identitet. Og så får jeg sådan en hammer af en hæmmer lige i ansigtet,” siger Jeppe om sygdommen, der stadig i dag er en smertefuld affære.

For i årene siden har han været ind og ud af hospitalet for at blive opereret, haft alvorlig betændelse i tarmen, lange sygdomsperioder og mange komplikationer i forhold til sin medicin. Især det sidste fylder stadig meget, da Jeppe gennem alle årene har oplevet mange bivirkninger ved sin medicin.

“Den allerværste bivirkning er fatigue. Jeg kan have sovet nok så godt og have en helt fin døgnrytme, men jeg har stadig en træthed, som om jeg havde ekstreme tømmermænd efter en uge på Roskilde Festival – og uden at vide hvorfor! Det gør det sgu svært at få en hverdag til at fungere,” siger Jeppe.

Hovedet under armen

I teenageårene valgte Jeppe at tilsidesætte sygdommen og dens krav til fordel for hormonerne og 'alt det nye og spændende'.

“Jeg gad ikke forholde mig til at være tarmsyg og alt det, det krævede af diæt og kontrol og så videre, så jeg levede med hovedet under armen og troede, at jeg var uovervindelig,” siger Jeppe, der også havde et rigtig fint sexliv i de tidlige år – uden at føle sig begrænset.

Men som årene gik, indså Jeppe, at han måtte ændre livsstil og tage mere hensyn

til sin krop. I gymnasiet begyndte han at sige nej til alkohol og fest, hvilket havde en tydelig indflydelse på hans sociale liv.

"Jeg måtte tage et aktivt valg om ikke at deltage i alting hele tiden," siger Jeppe og reflekterer over, hvordan det ændrede hans ungdom.

"Mine venner tog i byen og scorede damer, men den jagt kunne jeg ikke være med på. Det gjorde, at jeg følte, at min mandighed var svækket. Og jeg ville ønske, at jeg bare kunne slå hjernen fra og drikke mig fuld og være mande-mand."

En svær balance

En særlig udfordring for Jeppe har været at finde en ligevægt mellem sin seksuelle identitet og sygdommens begrænsninger.

"Jeg kan godt have lyst til sex, men ikke lyst til at HAVE sex, fordi jeg føler mig så usexet. At jeg ikke er det, der forventes at mig," siger han og beskriver det som en svær balance mellem de fysiske og mentale aspekter af sygdommen.

"Jeg burde være ung og frisk – men jeg føler mig gammel og træt."

Men selv om træthed og smerter har påvirket hans selvopfattelse og lyst, og selv om sygdommen begrænsede byturene, har Jeppe haft et aktivt sexliv gennem alle årene – nogle gange for aktivt, da han

ofte har følt sig presset til at overtræde sine egne grænser netop for ikke at føle sig 'gammel'.

"Jeg har haft perioder, hvor jeg har datet meget, og hvor jeg nok ikke burde have gjort det. Så er jeg taget hjem lige efter et knald uden at give nogen grund, og det er ikke fedt, når jeg altid har gjort meget ud af at være ordentlig over for andre," siger Jeppe.

"Men altså, det er heller ikke nemt at sige: 'Jeg gider ikke sove hos dig, fordi jeg er bange for at komme til at skide i din seng'. Hvordan fanden breaker man lige den? Jeg er blevet bedre til at være åben omkring det med årene, men det er sgu ikke lige det første, man siger!"

Svigt i modgang

På trods af udfordringerne har Jeppe hele tiden fokuseret på ærlig kommunikation i forhold. Han har tidligere oplevet svigt fra partnere, især i de perioder, hvor sygdommen har været svær, og det har derfor lagt ham meget på sinde at indlede relationer til mennesker, der kan være der for ham i både med- og modvind.

"Jeg har ikke svært ved at lukke folk ind. Det er jo en vigtig del af min fortælling og forståelse af, hvem jeg er. Men det er rigtig svært for folk at forstå, især når de ikke kan se det på mig, fordi jeg jo som

regel har datet mere, når jeg har haft gode perioder," siger Jeppe.

"Jeg har oplevet partnere, der har været mig utro, når jeg så har haft dårlige perioder – det hjælper heller ikke ligefrem på selvtilliden. Derfor er det så vigtigt for mig at sige det."

De vigtige voksne snakke

I dag er Jeppe i et stabilt forhold, hvor han føler sig set og accepteret. Hans kæreste, som han har været sammen med i tre år, har i sandhed vist ham, at hun er der i både tykt og tyndt.

"Tre-fire måneder efter vi begyndte at date, insisterede hun på at tage med mig til operation. Hun tog selv teten og ville med og viste mig, at hun var med mig hele vejen," fortæller Jeppe om det vendepunkt, der også for ham for alvor gjorde forholdet til et, der var værd at investere i, og som har gjort underværker for selvtilliden.

"Jeg har aldrig skullet skjule over for hende, hvem jeg var. Vi har været sindsygt gode til at kommunikere og ikke bange for at tage de 'voksne snakke'. Det har skabt en tryghed og nogle rammer, hvor man ikke er bange for at lave fejl. Og det er dialogen mellem os, der har været den vigtigste grund til, at vi er lykkedes – både intimt og i det hele taget."



Jeppes gode råd

"I ungdommen har man behov for at overskride egne grænser og finde ud af, hvad man er til og ikke til. Det er der ikke noget negativt i, men du kan selvfølgelig ikke blive ved, og du bliver nødt til at kigge indad på et tidspunkt."

"Bliv god til at fortælle om dine behov. Gå på opdagelse i dig selv og find ud af, hvad der fungerer for dig, hvad der er rart for dig, hvad der ikke er, og hvilke rammer der gør, at du kan føle dig tryk med et andet menneske. Jeg har fået det dårligere i perioder, fordi jeg har tilsidesat min krops behov. Så tag da endelig på det booty call, men lad være med at gøre det, når du har en dårlig periode."

"Især når det kommer til partnere, så er det vigtigt at klæde dem ordentligt på i forhold til din sygdomssituation, og det kræver jo, at du selv forstår det! I mit første parforhold havde jeg slet ikke den indsigt – og det bliver ekstremt svært. Hvordan skal de kunne vide det, hvis du ikke selv gør?"



Fakta om sex

Den følsomme del af klitoris består af ca. **8000** nerveceller. Det er dobbelt så mange, som der sidder i penis.

I gennemsnit sprøjter en mand mellem 30 og 60 centimeter. Men man(d) kan faktisk opøve et decideret længdesprøjt ved at træne bækkenbunden. Rekorden?

Hele 5,7 meter!

En orgasme kan åbne en tilstoppet næse lige så effektivt som næsespray – og effekten varer op til en time!

En skarp lugtesans

kan give bedre orgasmer. Teorien er, at duften af sved og kropsvæsker kan øge nydelsen.

Mere end halvdelen af mænd får stive brystvorter, når de er liderlige. Faktisk er mænds brystvorter lige så sensitive som kvinders.

Du bruger i snit **20.160** minutter på at kysse gennem hele livet. Det er 336 timer, eller 14 dage i alt. Et enkelt kys kræver aktivering af hele 146 muskler, 34 af dem i ansigtet. Nåh ja, og så overfører et dybt kys 80 millioner bakterier. Ikke den lækreste Bezzerwizzer-fakta, men det sætter gang i lysterne og styrker samtidig immunforsvaret.

DE SJOVE

Det perfekte tidspunkt til sex? Klokken 15!

Ifølge en undersøgelse er det her, kvinders kortisolniveau topper, hvilket giver energi og lyst. På samme tidspunkt peaker mænds niveau af østrogen, hvilket gør dem mere ømme og nærværende. Så måske er eftermiddagshygge vejen frem?

Når det kommer til udklædning, er sygeplejerskekitlen – næppe overraskende – den uniform, der virker mest ophidsende på mænd. Blandt kvinder er det brandmands-outfittet, der tænder mest.

Kolde fødder dræber både stemning og afslappethed, så behold sokkerne på, hvis du vil øge dine chancer for orgasme.

Ud over mennesket, så er delfiner og bonobo-aber de eneste arter, man kender til, der har sex for sjov. Til gengæld er der mange dyr – både han- og hunkøn – der onanerer, bl.a. katte, hunde, egern, rådyr, næsehorn, vildsvin, aber og oddere. Mennesker er heller ikke de eneste, der tager munden i brug – oralsex er observeret hos ulve, bjørne, flagermus, edderkopper, geder, får, egern og flere abe-arter.

Folk med et mindre aktivt sexliv arbejder ofte mere for at kompensere – hvilket giver mere stress og endnu mindre sex. En sand ond cirkel.

Hyppige udløsninger forbedrer sædkvaliteten og mindsker risikoen for prostatakraft.

Omkring en tredjedel af alle mænd lider af for tidlig sædafgang, og det er den mest almindelige mandlige seksuelle dysfunktion.

Under sex med en partner tager det i gennemsnit **14** minutter for kvinder at opnå orgasme, mens det ved onani kun tager omkring **8** minutter. Mænds orgasmer varer typisk mellem 10 og 30 sekunder, mens kvinders kan vare fra 13 til 51 sekunder.

På verdensplan er mænds sædkvalitet halveret på bare 50 år.

Selv om onani kan være en positiv del af sexlivet, er det stadig ofte forbundet med skam. Blandt danskere i parforhold ønsker hele **27 %** ikke, at deres partner ved, at de tager sagen i egen hånd.

Mændene er mest tilbageholdende – **31 %** vil hellere holde deres onani hemmeligt, sammenlignet med **23 %** af kvinderne. Det at se porno er lidt mindre pinligt at indrømme, men stadig noget, en fjerdedel ikke vil have, at partneren ved – igen med mændene som de mest hemmelighedsfulde.

Ondt i sexlivet: Hver tredje kvinde og hver fjerde mand opfatter deres sexliv som dårligt eller ikke-eksisterende. Lider man samtidig af fysisk og psykisk sygdom, er problemet endnu mere markant. Her angiver over halvdelen af mænd og kvinder, at sexlivet ikke fungerer.

DE ALVORLIGE

1 ud af 4 danskere har, eller har haft, svært ved at tale med deres partner(e) om sex.

9 ud af 10 mænd mener, at et godt sexliv er vigtigt, mens det kun gælder for lidt over **7 ud af 10 kvinder.**

Næsten en tredjedel af danske mænd har oplevet rejsningsproblemer inden for det seneste år, heraf knap en tiendedel i et sådant omfang, at de opfatter det som et problem.

Sex er godt for både krop og sind. Det kan reducere stress, styrke immunforsvaret, booste selvtilliden og forbedre dit helbred generelt.

Under sex frigives glædeshormonet oxytocin, som kan lindre både depression og smerter – faktisk kan kvinders smertetærskel stige med op til **74,6 %** ved jævnlige orgasmer, især under menstruation. Der er også gode nyheder til herrerne: Mænd, der har sex mindst to gange om ugen, har nemlig mærkbart lavere risiko for hjerteanfald.

Der er en markant orgasme-kløft mellem kønnene under heteroseksuelt samleje. Typisk rapporterer **30-60 %** af kvinderne, at de opnår orgasme, mens tallet for mænd ligger på **70-100 %**.

God sex giver bedre søvn.

Man sover ikke længere, men dybere – og får mere restitution efter god sex.

Genopdag din seksualitet - i dit eget tempo

PODCAST

Find din seksuelle identitet, selv når kroppen siger fra

Når smerter fucker med din krop, kan de også fucke med din selvtillid. Hvordan får du opbygget dit seksuelle selvværd, når kroppen spænder ben? Hvordan bevarer du troen på, at du er attraktiv? I denne podcast deler en sexolog de bedste tips til at navigere i både singelivet og parforholdet som seksuelt væsen. Lyt med – måske opdager du noget nyt om dig selv?



Når kronisk sygdom eller smerte ændrer din krop, kan det føles som om, at din seksualitet bliver taget som gidsel. Men din krop er stadig din – og den er stadig dig, med alt det, der gør dig unik. Ved at udforske din seksualitet på nye måder kan du genopdage nærhed, nydelse og intimitet. Det kræver mod, tålmodighed og nysgerrighed, men husk: Det er din rejse, og du bestemmer farten.

Sådan starter du din (gen)opdagelsesrejse

Step 1: Find ud af, hvad der står i vejen

Hvad er det, der stopper dig? Ved nedsat seksualitet er det vigtigste at finde årsagen. Er det medicin, der giver tørre slimhinder? Problemer med orgasme? Smerter ved bestemte stillinger? Eller er det måske lavt selvværd på grund af smerterne? Når du ved, hvad der er på spil, bliver det lettere at finde løsninger. Måske ser din seksualitet ikke ud, som den gjorde før – men det betyder ikke, at den ikke kan være fantastisk.

Step 2: Udforsk, hvad der fungerer for dig

Din krop har ændret sig, og det er helt okay. Start med dig selv: Hvilke berøringer føles gode? Hvilke stillinger? Hvilke hjælpemidler? Erogene zoner kan flytte sig, især når der er smerte på menuen – og det, der føltes godt i går, gør det måske ikke i dag. Det er en proces, hvor du må gå detektivagtigt til værks for at finde ud af, hvad der virker. Og jo bedre du kender din egen krop, jo nemmere er det at være sammen med en anden.

Step 3: Tag sagen i egen hånd

Onani kan være et vigtigt skridt til at genopdage din seksualitet. Og lidt self love kan booste selvtilliden og tænde op for seksualiteten igen – og gøre det nemmere at invitere en partner eller en ny relation med i sengen igen. Start med ikke-seksuelle ritualer: Tag et langt bad, brug en lækker olie, og skab en afslappet stemning. Gør det til en mini-spa-oplevelse. Udforsk din krop uden forventninger, og mærk, hvad der føles godt. Over tid kan det blive en selvkærlig vane, der hjælper dig med at genopbygge forbindelsen til din krop.

Step 4: Inviter din partner med i seng

Når du føler dig klar, kan du invitere din partner med på opdagelse. Prøv forskellige stillinger eller aktiviteter, der føles godt for jer begge. Hvordan skal vi ligge, hvis vi kan? Skal vi stå? Skal vi sidde? Eller hvordan skal kroppen være, hvis det skal fungere? Og hvad gør vi, når det gør for ondt at være i en stilling? Det er svært, og man kan nemt miste modet. Men hvis nu smerterne har overtaget, og penetration ikke er muligt, er det også helt fint bare at gå i bad med din partner og nusse eller bare mærke hinanden i ske på sofaen. Hellere to minutters nærhed end ingenting – det er de små ting, der gør en forskel.

Seksualiteten er en del af vores identitet

Seksualitet er noget fundamentalt menneskeligt. Det er en del af os alle – uanset køn, alder eller sygdom. Det er en del af vores identitet, vores relationer og vores oplevelse af os selv. Og ja, den påvirkes også af kulturen og normerne omkring os.

Hent inspiration fra andres oplevelser

Orgasme gennem øremassage

En kvinde, der mistede følsomheden i underlivet, fandt nydelse gennem tantra og øremassage. Ved at arbejde med hjernen som det primære seksuelle organ og flytte fokus fra kønsorganerne opdagede hun, hvordan hun kunne opnå orgasme gennem blid øremassage med en vatpind.

Høje hæle og fest i soveværelset

En kvinde med sklerose følte, hun havde mistet sin feminitet, fordi hun ikke længere kunne gå i sine elskede stiletter. Løsningen? At tage dem med i soveværelset. Her, sammen med partneren, fik de lækre nylonstrømper, hofteholderne og de høje hæle en ny funktion – og var fortsat en del af deres intimitet, nu bare i sengen og ikke på dansegulvet.



Nydelse uden rejsning

En mand med prostatakræft troede, at hans sexliv var forbi. Men da han og hans partner fokuserede på berøring og nærvær fremfor rejsning, oplevede de en helt ny form for intimitet – og bedre sex og flere orgasmer, end de nogensinde havde haft før.

FOR MÆND: Gør onani til en workout



For mange mænd kan det, der burde være simpelt – at onanere – pludselig føles ubehageligt, skamfuldt eller bare helt off. Gamle vaner, forventninger eller måske dårlige oplevelser kan gøre det svært at finde ud af, hvad der er op og ned i kroppen. Men løsningen kan være at gå til det på en mere praktisk og mindre følelsesmæssig måde: Se onani som en træning for at genopdage din krop og dens reaktioner – ikke som noget, der nødvendigvis skal nydes fra scratch.

Start småt og uden pres. Sæt tid af til at mærke efter. Brug eventuelt hjælpemidler som glidecreme eller sexlegetøj. Tænk på det som fysisk træning: Jo mere du gør det, jo bedre vil du forstå, hvad der fungerer for dig.

Prøv TANTRA som en ny vej til nærhed

Tantramassage er en sanselig måde at være sammen på, der ikke nødvendigvis handler om sex. Det kan give en følelse af nærhed og ro – især når kroppen har begrænsninger. Her er en quick guide, hvis du vil prøve:

- ✦ Skab en rolig og varm stemning med dæmpet lys og musik.
- ✦ Brug en behagelig og varm olie, eks. mandel eller kokos, til at gøre massagen glidende og sanselig.
- ✦ Lav langsomme strøg over hele kroppen, hvor berøringen er blid og bevidst. I behøver ikke være nøgne, men I kan sagtens.
- ✦ Fokuser på åndedrættet undervejs, det stimulerer og gør oplevelsen meditativ. Husk, at tantra ikke handler om præstation, men om at nyde øjeblikket og lytte til kroppens signaler.

Forandring kræver tid - og gåpåmod

Genopdagelsen af intimitet kræver tålmodighed. Ligesom det er svært at børste tænder med den anden hånd, tager det tid at vænne sig til nye rutiner i sexlivet. Det handler ikke om at "komme tilbage til før," men om at finde nye veje, der fungerer for dig nu. Start med små, realistiske mål, og vær åben for nye måder at opleve intimitet på.

"Mit hoved ville ikke være med"

Hvordan prioriterer man dating, kæresteforhold og drømme om familie, når kronisk spændingshovedpine og migræne konstant spænder ben i hverdagen? Cathrine har fundet en vej og bor i dag sammen med kæresten i Spanien.



“Det har aldrig været det store problem at komme på date. Det var mere det at skabe en relation, der var det svære og hårde.” Sådan fortæller Cathrine, der er en af de mange unge danskere, som dagligt lever med kroniske smerter.

“Bare det at skulle planlægge noget frem i tiden er en udfordring, der kan få mig til at bakke ud. Jeg kan måske godt næste fredag, men jeg ved ikke, hvordan

jeg har det på næste fredag. Og jeg har aflyst mange aftaler, fordi hovedet ikke ville være med, når dagen kom.”

Hjernerystelsen, der aldrig forsvandt

Det hoved, Cathrine siger 'ikke ville være med', er den kroniske spændingshovedpine og migræne, der har fulgt hende, siden hun som 14-årig styrtede på sin cykel. Sår, skrammer og den flænge, hun fik i hovedet, helede hurtigt. Det samme gjorde

forskrækkelsen. Men hjernerystelsen, der også fulgte med, forplantede sig og tvang hende til at lukke helt ned for den indtil da velkendte teenagehverdag med fart og farver.

“Jeg havde så meget lyst til det hele. Det sociale, det aktive, det nye og alt det, der hører med til at være ung med tuseaftener, kærester, fester, festivaler og byture. Men jeg blev udmattet, træt og ked af det, når jeg var ude blandt



Cathrines gode råd

"Lad dig ikke definere af dine smerter, og lad være med at sætte labels på dig selv, men bliv ved med at prøve at være dig selv – eller finde den person, du er blevet til."

"Lær at sætte dine egne grænser og for dig selv. Man må gerne sige nej uden at forklare hvorfor."

"Vær bevidst om dine grænser i et forhold – og dine præmisser. Du er nødt til at kunne være i det, for at det kan fungere."

mennesker – og hovedet sendte mig hjem under dynen," siger Cathrine.

En vej til at studere

Især de første år var hårde. Cathrine isolerede sig hjemme og trøstespiste for at holde verden på afstand, ikke mindst fordi der ingen forståelse var at finde.

"Jeg kan ikke huske, hvor mange gange, jeg har fået skudt sætninger i hovedet som 'tag nu bare et glas vand' eller 'snup da et par hovedpinepiller'. Folk forstod bare ikke, hvordan jeg havde det. Og det ødelagde meget for mig i lang tid," siger hun.

Cathrine tager 10. klasse online og finder på den måde en vej til at studere. Og først da hele verden lammes af corona, er det, som om livet langsomt begynder at få en anden, lysere farve igen. Hun får overskud til at tabe sig. 35 kilo i alt. Og som vægten mindskes, fyldes Cathrine også af mere overskud.

"Tiden under corona passede ligesom bedre til mig, og jeg får taget en beslutning om at passe bedre på mig selv og fokusere mere på mig selv. Jeg taber mig meget og kommer tilbage til en krop, hvor jeg føler mig mere tilpas. Måske man endda kan sige, at jeg får en større accept af, hvordan tingene er," fortæller Cathrine.

Manglende forståelse fra kæresten

Der er også herefter, hun møder sin første seriøse kæreste. Men når hun i dag ser tilbage på det forhold, er det især mang-

lende forståelse, hun husker.

"I mit første seriøse forhold kendte jeg nok ikke mig selv og mine smerter godt nok endnu. Og det tror jeg var en af grundene til, at det ikke lykkedes," siger Cathrine og fortæller, at hun oplevede, at kæresten var utilpas, hvis hun prioriterede arbejdet frem for ham. Og at han ikke kunne forstå, at hun var træt og havde ondt, når hun kom hjem – og der hverken var overskud til ham eller sex.

"Jeg følte, jeg skulle undskylde og forklare, hvorfor jeg var træt og ikke havde lyst til sex. Og jeg tror ikke, at han kunne forstå, at det ikke var ham, jeg sagde nej til. At jeg da også gerne ville vækkes om natten og have sex, men at jeg bare ikke kan fungere, hvis jeg ikke sover minimum otte timer. Sådan nogle ting var der mange af. Og det blev en torn i vores forhold."

Gode dage i Spanien

I dag er der gået 10 år siden det skelsættende cykelstyrt. Cathrine har skabt sig en ny hverdag i Spanien og er med egne ord 'et godt sted'. Hun er også flyttet sammen med en ny kæreste og er mere end nogensinde før optimistisk over at skulle dele både tilværelse og soveværelse med en anden.

"Jeg er måske stadigvæk ikke helt på plads i det. Men jeg forsøger virkelig at lytte til mig selv og lade mine ressourcer på dagen vægte højt, fremfor at tilpasse mig," siger Cathrine.

Intimt har Cathrine og kæresten fun-

det nogle gode takter. Der er de klassiske udfordringer, som at han har mere lyst om aftenen, og hun har mest energi om formiddagen, men generelt er de ifølge Cathrine især gode til at tage på weekendture alene, hvor intimitet og sex er i højsædet.

"Jeg har aldrig fået mere ondt af at have sex. Det er primært det med overskuddet, og så er det klart, at sex er det sidste, jeg tænker på eller har lyst til, når jeg har ondt."

Brast drøm vakt til live

Det nye liv i Spanien er på mange måder en succes for Cathrine. Alene varmen gør en forskel for hende. Og den nye tilværelse er også med til at puste liv en i drøm, som hun ellers med styrtet havde lagt i glemselsskuffen.

"Jeg har altid tænkt, at jeg ikke skal have børn på grund af mine smerteudfordringer. Men det er jeg klart blevet mere åben over for det i det seneste år, fordi jeg har fået mere overskud i mine smerter ved at være hernede," siger Cathrine.

"Jeg synes stadigvæk, det er svært at følge med på Instagram og se de mange ting, som jeg ikke kan være med til. Byture, rejser og hygge med venner. Jeg føler klart FOMO over det. Men jeg er også kommet frem til, at alle har et eller andet, der fylder. Kroniske smerter er så min ting."

En vigtig - og ekstremt usexet - samtale

At tale om sex og sygdom er nok ikke din idé om en drømmedate eller den perfekte elskovsaften med din partner, men det kan være en gamechanger for jeres intimitet. Når smerter eller sygdom påvirker livet, er det nemlig nemt at vælge tavsheden – men det kan skabe afstand og frustration. At åbne op handler ikke om at løse alt på én gang, men om at finde en måde at være tætte på igen, også når kroppen ikke spiller med – og også selv om det føles nærmest umuligt bare at tage hul på samtalen.

Tag snakken - uden drama

At åbne op kræver tålmodighed, empati, fleksibilitet og respekt. Det vigtigste er at tage det første skridt. Her er nogle tips til at komme i gang:

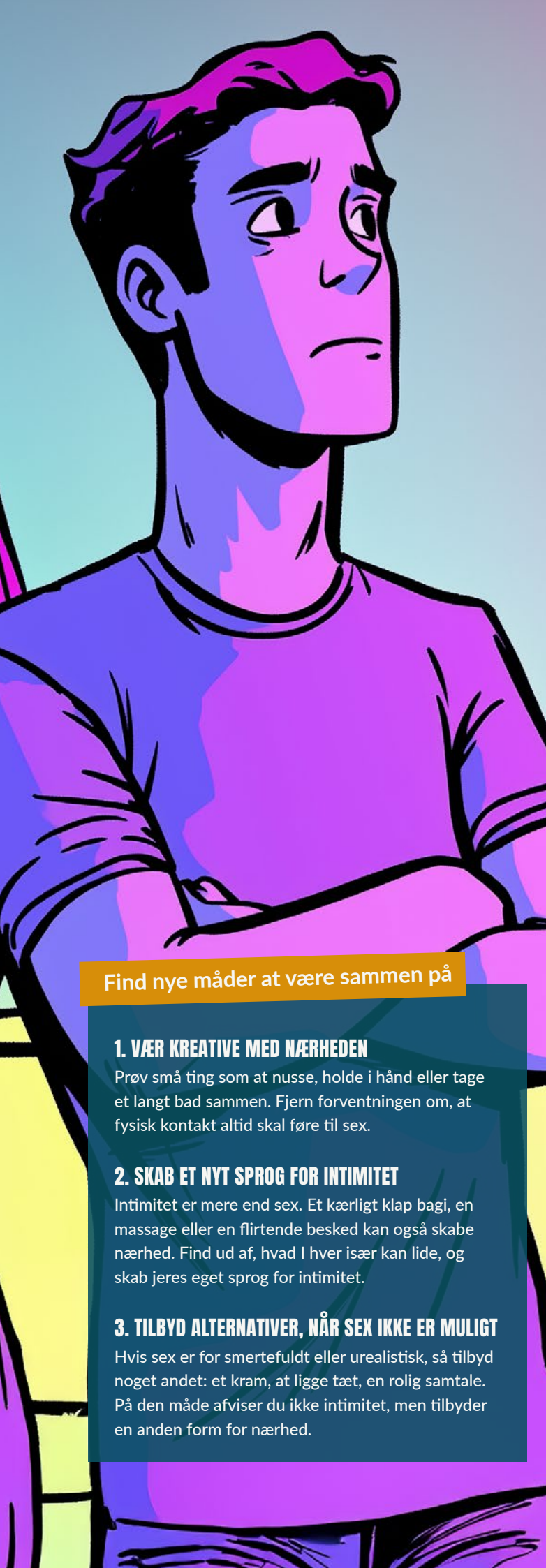
- Selv om det er helt vildt akavet, så indled samtalen med en ærlig udmelding. Det kan være: *“Jeg har tænkt meget over noget, og jeg vil gerne tale med dig om det, fordi det betyder meget for mig, at vi kan dele vores tanker og følelser.”*
- Del dine egne tanker og følelser, før du forventer, at din partner gør det samme. Det viser sårbarhed og åbner døren for dialog.
- Vælg et tidspunkt, hvor I begge har ro, og hvor der ikke er forstyrrende elementer. En afslappet aften eller en stille gåtur kan være perfekte rammer.
- Undgå ophedede situationer – find et tidspunkt, hvor I begge er i en neutral eller afslappet sindstilstand.
- Brug åbne spørgsmål (*“hvad tænker du om.../hvordan har du det med...”*), og undgå bebrejdende formuleringer som *“du gør aldrig”* eller *“du burde”*.
- Vær ligevægtige i samtalen – begge parter følelser og oplevelser er lige vigtige. Begge parter har også ansvar for at tage udfordringerne op. Intimitet er teamwork.
- Sæt realistiske mål. I kan måske ikke genfinde jeres sexliv, som det var før, men I kan finde nye måder at være sammen på. Drop de urealistiske forventninger, og åbn op for at skabe noget nyt sammen.



Prøv samtalekort

Brug samtalekort som en sjov og uformel måde at få gang i snakken. FAKS har lavet et sæt samtalekort, som hjælper med at åbne samtalen om intimitet og sygdom – du kan finde dem på faks.dk





Find nye måder at være sammen på

1. VÆR KREATIVE MED NÆRHEDEN

Prøv små ting som at nusse, holde i hånd eller tage et langt bad sammen. Fjern forventningen om, at fysisk kontakt altid skal føre til sex.

2. SKAB ET NYT SPROG FOR INTIMITET

Intimitet er mere end sex. Et kærligt klap bagi, en massage eller en flirtende besked kan også skabe nærhed. Find ud af, hvad I hver især kan lide, og skab jeres eget sprog for intimitet.

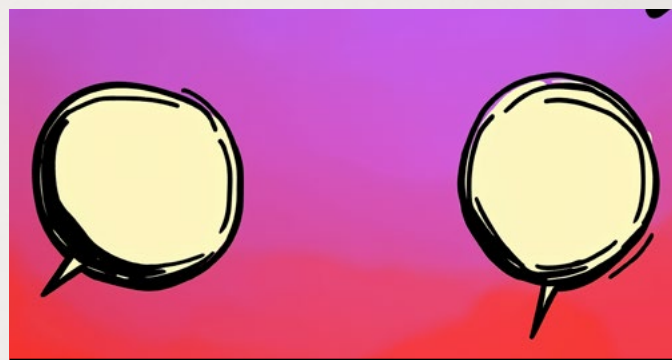
3. TILBYD ALTERNATIVER, NÅR SEX IKKE ER MULIGT

Hvis sex er for smertefuldt eller urealistisk, så tilbyd noget andet: et kram, at ligge tæt, en rolig samtale. På den måde afviser du ikke intimitet, men tilbyder en anden form for nærhed.

Samtalestartere til de tunge emner

Her er nogle spørgsmål, som kan gøre det lidt lettere at få taget hul på snakken og åbne op:

- ✦ *Hvad betyder nærhed og intimitet for dig?*
- ✦ *Hvornår føler du, at vi er tættest på hinanden? Hvornår er vi fjernest?*
- ✦ *Hvad savner du mest i vores sexliv?*
- ✦ *Er der tidspunkter, hvor du føler dig mere klar til intimitet?*
- ✦ *Hvordan kan vi være tætte på en måde, der føles god for os begge?*
- ✦ *Hvilken form for berøring føles bedst for dig?*
- ✦ *Hvis vi havde den perfekte aften, hvordan ville den så se ud?*
- ✦ *Hvordan kan vi blive bedre til at kommunikere om vores seksuelle behov og grænser?*
- ✦ *Hvordan kan vi bedre gå til den, når en af os ikke er i humør til sex, så den anden ikke føler sig afvist?*
- ✦ *Hvad har du af ønsker til vores sexliv? Lige nu? Om en måned? Om et år?*



Hvis din partner ikke åbner op

Nogle gange er det svært at få den anden til at åbne op. Hvis din partner undviger samtalen, kan det være en udfordring, men der er flere måder at gå til det uden at presse eller konfrontere.

VIS TÅLMODIGHED: *“Jeg ved godt, det her måske ikke er nemt at tale om, men jeg synes, det er vigtigt, at vi kan dele tanker og følelser, når du er klar, for det er vigtigt for mig, at vi begge to har det godt.”*

GIV DEM PLADS: Nogle har brug for mere tid til at tænke tingene igennem. Giv plads, og signaler, at du er klar til at lytte, når de er parate.

SMÅ SKRIDT: Hvis emnet føles overvældende, kan I tage det i små skridt. *“Vi behøver ikke tale om det hele på én gang. Lad os starte med, hvordan du har det lige nu.”*

GØR DET MINDRE PERSONLIGT: Prøv at nævne noget, du har hørt eller læst om emnet, og spørg, hvad din partner tænker om det: *“Jeg læste noget om, hvordan andre par taler om de her ting, og det fik mig til at tænke på os. Hvad tænker du om det?”*

At date med kroniske smerter

Face it. Dating er en nervepirrende jungle - og når kroniske smerter eller sygdom er en del af ligningen, bliver det ikke ligefrem nemmere. Men ved at være ærlig, stå ved dig selv og tage tingene i dit eget tempo, kan du både møde nye mennesker og skabe stærke relationer, der fungerer på dine præmisser.





Tag styringen i dating-verdenen

1. Swipe med intention

Tænk over, hvad du ønsker at få ud af dating – en afslappet flirt, en dybere relation eller måske bare en ven? Vælg apps, der matcher dine intentioner. Nogle af dem giver mulighed for at skrive mere om dig selv – også på din profil – hvilket kan åbne for samtaler, der går lidt dybere end det helt casual.

2. Vær klar i din kommunikation

Hvis du oplever grænser for, hvad din krop kan klare, så vær åben om det, men uden pres. Det kan være så simpelt som: "Jeg tager tingene stille og roligt, og det er vigtigt for mig, at du lytter til mig undervejs." Fortæl din partner, hvad der er muligt for dig, og hvad du har lyst til: "Det er ikke sikkert, vi kan have sex, men jeg vil gerne prøve, for jeg har lyst til dig."

3. Planlæg afslappede dates

Intimitet og nærvær kan opstå på mange måder. Vælg dates, der passer til dit tempo – en gåtur, en kreativ aktivitet eller en stille kaffedate kan tage presset af og give jer plads til at connecte.

4. Vær forberedt på det ukendte

Din date vil garanteret have en masse spørgsmål om dine smerter eller sygdom, og nogle af dem kan føles pænt kejtede at svare på. Det er okay – prøv at svare med oprejst pande og lidt humor, hvis det føles naturligt. Mød deres nysgerrighed med åbenhed og selvtillid.

Dating på dine præmisser

At date med kroniske smerter kræver mod, men det handler i bund og grund om at være tro mod dig selv. Ved at tage tingene i dit tempo, sætte klare grænser og finde måder at skabe nærhed, der passer til dig, kan du navigere dating-junglen på dine egne vilkår. Uanset om det er et sjovt hookup eller en dyb relation, kan du finde din vej – og den starter med dig.

Nåh, nu er I så i seng sammen

GODE RÅD

Start med et grin

Sex og intimitet behøver ikke være højtideligt. Faktisk kan lidt humor tage toppen af nervøsiteten.

Sig noget som: *"Skal vi prøve det her? Ellers kan vi altid sige, vi gjorde det!"*

Det løsner stemningen og gør det nemmere at eksperimentere uden at gøre det hele alt for alvorligt.

Skru ned for forventningerne

Det behøver ikke være perfekt. Se nærheden som en oplevelse og ikke som en præstation. Hvis noget ikke fungerer, så giv dig og jer selv lov til at prøve igen en anden dag – uden pres.

Tal åbent - også om akavethed

Hvis du føler dig usikker eller nervøs, så sig det højt. At sige noget som *"Det her føles lidt akavet, men jeg vil virkelig gerne prøve"* viser ærlighed og giver jer begge plads til at slappe af.

Vær i nuet

Hvis nervøsiteten rammer, kan det hjælpe at fokusere på små detaljer: Hvordan føles din partners hånd? Hvordan lyder deres stemme? Det kan hjælpe dig med at slippe bekymringerne og bare nyde øjeblikket.

Kend dine grænser - og lyt til hinandens

At mærke efter er en vigtig del af at være sammen. Spørg dig selv: *"Hvad har jeg lyst til lige nu?"* Hvis noget ikke føles rigtigt, så sig det (k)ærligt: *"Det her fungerer ikke lige nu, men jeg vil gerne prøve noget andet."* Grænser kan ændre sig, og det er helt okay at skifte mening: *"Jeg troede, jeg var klar, men jeg kan mærke, jeg har brug for at stoppe her."* Jeres plan B, hvis noget bliver for meget, kan også bare være at holde i hånd eller ligge i ske.

Slut med et grin

Sex kan i det hele taget være vildt akavet. At slippe nervøsiteten handler tit om at give plads til grin og sjov. Hvis noget føles kikset eller fjollet, så grin det væk. Det viser bare, at du er komfortabel nok til at være dig selv. Det kan også være, der er en lille succes at fejre med en high-five?

HANDLINGSLØS

Vi snakker ikke om det,
der er ikke noget at snakke om,
men jeg har brug for det,
og ikke kun snakken.
Vi skal handle på det,
der er ikke noget at handle på.
Du tænker ikke på det,
så det bliver ved mine tanker.
Om du og jeg, sammen.
Som det var engang,
før det gjorde ondt.

Af Jimmy T. Knudsen





Honestly...

At åbne op om sygdom eller smerter kan være svært, især når du lige har mødt nogen. Det vigtigste er, at du gør det, når du føler dig klar. Du skal ikke gemme din sygdom væk, men hvis du foretrækker at vente med at åbne op, kan du med selvtillid fokusere på alt det, der gør dig til dig: dine interesser, din humor og det, du bringer til en relation. Når tiden er rigtig, kan du tage snakken om sygdommen – men det behøver ikke være på første date.

Sig for eksempel: *“Jeg vil gerne fortælle noget om mig selv, som er vigtigt for, hvem jeg er. Jeg lever med nogle udfordringer, der gør, at jeg skal tage det stille og roligt med min krop. For mig betyder det, at vi skal tage tingene i et lidt andet tempo, end du måske er vant til.”*

Hookup-kultur vs. kroniske smerter

Moderne dating og hookup-kultur kan ofte føles præstationspræget, hvor der er meget fokus på “perfekte” møder og hurtig kemi. Det kan være ekstra svært, når man ikke altid kan regne med, at kroppen spiller med. Husk, at der ikke er noget galt i at give dig selv den frihed og de grænser, du har brug for – hvis du har en dårlig dag eller ikke har energi, er det helt i orden at aflyse eller foreslå et alternativ.



“Tag afvisningen up front - det er nemmere end i soveværelset”

Stefan gik fra klatreabe til kørestolsbruger og fik en udfordrende start på den seksuelle rejse. I dag har han lært at være ærlig omkring sine skavanker – og fundet den rette balance mellem kroppens behov og begrænsninger.

Stefan var kun 11 år, da han fik diagnosen børneleddegigt, og livet ændrede sig drastisk.

“Jeg var den dreng, der klatrede højest og løb hurtigst. Jeg dyrkede kampsport og var en af de bedste,” siger Stefan.

Men fra den ene dag til den anden blev han den, der sad i kørestol og skulle have hjælp til alt. Det ramte ikke bare hans krop, men også hans selvbillede – især i teenageårene, hvor hans jævnaldrende begyndte at opdage sex og dating.

“De andre drenge fik muskler og gik til fester. Jeg sad der i min kørestol og følte, at hvis en pige viste interesse, var det af medlidenhed.”

“Det var sgu ikke nemt”

Stefans seksuelle debut kom derfor også senere end hans venners. Gigt, kronisk hovedpine og kørestol holdte ham tilbage, og han var længe tilbageholdende med at komme tæt på pigerne.

“Det er jo megasvært i den alder. Jeg havde ikke rigtigt nogen at tale med om det, så der gik en del år, før jeg fandt ud af det. Første gang er selvfølgelig akavet for alle, men når man har smerter, så bliver det ekstra besværligt,” siger Stefan.

“Det hæmmede mig også senere, da jeg ikke længere var så afhængig af kørestolen. Når jeg skulle være sammen med en pige, fortalte jeg ikke, at jeg havde gigt. Jeg tænkte bare: ‘Åh nej. Nu skal hun se mine grimme knæ. Og hvad, hvis hun lægger mærke til mine tæer.’ Det var sgu ikke nemt.”

Den svære ærlighed

Den største læring i Stefans rejse er lige så simpel, som den er svær at tage til sig.

“Du kan lige så godt bare være ærlig fra starten. Det er, som det er. Hvis nogen

ikke kan acceptere, at jeg har skavanker, så går jeg videre til den næste. Jeg vil hellere vide, om de siger fra, før vi står i soveværelset,” siger Stefan og sammenligner det med andre horisontale udfordringer – som at komme for tidligt – hvor man så også må gøre andre ting for at opveje det.

“Fortæl din partner eller date, hvad du kan og ikke kan, så er der ingen ko på isen. Du kan f.eks. sige: ‘Du skal lige vide, at hvis det når så vidt, så er akrobatikken ikke ligefrem i top – men jeg skal nok vise dig, hvad jeg ellers kan’.”

Et kærlighedsliv, der kræver forberedelse

I dag er Stefan lykkeligt gift, og parret har skabt et kærlighedsliv, der fungerer på deres præmisser.

“Jeg fortalte hende om mine udfordringer lige fra starten, og det gjorde alt nemmere,” siger Stefan og understreger, at også i parforholdet er kommunikation alfa og omega. For gigten spiller naturligvis stadig en rolle i parrets sexliv.

“Der var – og er – grænser for min udholdenhed og akrobatik. Jeg er jo ikke

nogen Don Juan. Og der går selvfølgelig noget spontanitet tabt. Jeg kommer ikke bare hjem og tager min kone på køkkenbordet – jeg vil helst op i min store, dyre seng,” siger Stefan, der har lært at forberede sig på intime øjeblikke ved at tage et varmt bad og finde de stillinger, der ikke giver for meget smerte. Og at finde balancen mellem kroppens begrænsninger og hans ønske om intimitet med sin kone.

“Jeg har smerter hele tiden, ikke kun under sex. Der fokuserer jeg mere på min kone og kan derigennem godt abstrahere fra det. Men jeg skal helst have en time til at gøre mig klar. Det gør selvfølgelig, at jeg ikke kan være så spontan, men det betyder heller ikke, at sex skal sættes i kalenderen,” siger Stefan.

“Jeg kender efterhånden min krop rigtig godt – og det gør min kone også. Når vi har haft en bytur eller en lang arbejdsdag, så ved hun godt, at der ikke er meget fandango. Så kommer jeg efter det, når jeg er ovenpå igen.”

Stefans gode råd

Vær ærlig fra starten

“Fortæl din partner eller date om dine begrænsninger – det gør det lettere at navigere i intimiteten, og du slipper for at bekymre dig om at skuffe. Hvis du ikke tager hul på emner som smerter og begrænsninger, bliver det kun sværere senere – og det er nemmere at tage afvisningen ‘on the spot’ end i soveværelset.”

Forberedelse kan gøre underværker

“Spontanitet kan være svært, når man lever med smerter, men det betyder ikke, at intimiteten skal forsvinde. Forbered dig fysisk – som med et varmt bad – og find de stillinger, der fungerer bedst for dig.”

Lad ikke smerterne stoppe dig

“Spring ud i det, som du nu kan holde til. Det handler om at finde en måde at nyde intimiteten på, selv om du har fysiske udfordringer.”

Søg støtte og fællesskab

“Find nogen at tale med – foreninger, grupper på sociale medier eller andre, der står i samme situation. Det hjælper med at håndtere de følelsesmæssige – og praktiske – aspekter af at leve med kroniske smerter.”



Et nyt kapitel

- én vibration ad gangen

Sexlegetøj kan være en sjov og effektiv måde at lære din krop at kende på ny, opdage, hvad der føles godt, og finde nye veje til intimitet – både alene og sammen med en partner. Sexlegetøj er ikke en erstatning for intimitet, men et værktøj til at genfinde den. Det kan hjælpe, hvis kroppen ikke reagerer, som den gjorde før, hvis penetration er problematisk, eller hvis det for eksempel gør ondt at bruge fingrene. Det handler om at udforske din krop på en ny måde og skabe rum for nydelse, der passer til dig.

Find det sexlegetøj, der passer til dig

1. TAG DIG TID TIL AT LÆRE DIN KROP AT KENDE PÅ NY

Når din krop har ændret sig på grund af smerter eller sygdom, kan det tage tid at genopdage nydelse. Start med at acceptere, at din krop ikke længere er den samme, og vær tålmodig med processen. Det vigtigste er at tage det i dit eget tempo.

2. PRØV DIG AD MED SANSELIGE BERØRINGER

Nydelse behøver ikke kun at være koncentreret om kønsorganerne. Prøv at røre forskellige dele af kroppen – nakken, ryggen, mellemkødet – og oplev, hvad der føles rart. Du kan finde nydelse i små ting, som at blive nusset i nakken eller kælet med en fjer.

3. VÆLG DET RETTE SEXLEGETØJ

Start småt, og vælg et produkt, der passer til dine behov. Du behøver ikke købe det hele på én gang – det vigtigste er at finde noget, der føles godt. Hvis du er usikker, kan det være en god idé at søge vejledning i en butik. De kender produkterne og kan hjælpe dig med at finde noget, der passer til dine behov.

4. EKSPERIMENTER MED MATERIALER OG TEMPERATURER

Hvis din krop er særligt følsom, kan det være en fordel at eksperimentere med forskellige materialer. Silikone er blødt og skånsomt, mens glas kan opvarmes eller nedkøles for en mere sanselig oplevelse. Forskellige materialer kan give en ny dimension til nydelsen.

5. KOMMUNIKER MED DIG SELV

Efter en session med sexlegetøj kan det være givtigt at reflektere over oplevelsen – enten alene eller med en partner. Hvad føltes godt? Hvad kunne du tænke dig at prøve igen? Det er en måde at lære din krop bedre at kende og opbygge et mere positivt forhold til dig selv.

6. INGEN PRES - DET ER OKAY, HVIS NOGET IKKE FUNGERER

Det er helt normalt, at et givent sexlegetøj ikke fungerer for dig med det samme. Det kan tage tid at finde det rette produkt eller teknik. Sexlegetøj skal hjælpe dig med at finde nydelse, ikke skabe frustration. Lyt til din krop, og giv dig selv plads til at eksperimentere.

Del oplevelsen - og gør det sjovt

Hvis du har en partner, kan sexlegetøj være en måde at bringe noget nyt og spændende ind i jeres forhold. Besøg en butik eller webshop sammen, og vælg noget, I begge er nysgerrige på. Prøv at give din partner en mission: *“Find et produkt, og fortæl mig, hvordan du vil bruge det på mig.”* Du kan også tage missionen på dig selv og sige: *“Jeg har sådan lyst til at bruge den her på dig.”*



Se dig selv med friske øjne

At genopdage din seksualitet handler om kropsbevidsthed og selvværd. Start med ikke-seksuelle ritualer som varme bade, sauna eller massage for at lære din krop at kende på ny. Prøv nye ting, som at dryppe vokslys på huden eller eksperimentere med blid bondage – hvis det føles rigtigt for dig. Arbejd med din selvaccept ved at tage et ærligt kig på dig selv – måske ved at tage billeder af din nøgne krop eller prøve tøj, der får dig til at føle dig godt tilpas. Skab et positivt forhold til din krop ved gradvist at udforske, hvad der føles godt – både fysisk og mentalt.



Hvordan navigerer jeg i det store udvalg?

Når du vælger sexlegetøj, er det vigtigt at overveje, hvad du gerne vil stimulere, og hvad der føles godt i din krop. Start simpelt og småt, især hvis du er usikker, og husk, at der ikke er et “rigtigt” valg – det handler om, hvad der passer til dine behov.

For personer med kroniske smerter kan produkter, der aflaster hænderne eller kan styres med fjernbetjening, være en hjælp. Glidecreme er også et simpelt, men effektivt redskab, som kan gøre en stor forskel, især hvis kroppen er sensitiv.

Tag dig tid, eksperimenter, og søg vejledning, hvis du er i tvivl – der findes noget for alle.

QUICK-GUIDE TIL SEXLEGETØJ OG HJÆLPEMIDLER

LUBRIKATION

Glidecreme og olier reducerer friktion og kan gøre sex eller onani mere behageligt og nydelsesfuldt. Vandbaseret glidecreme er alsidig og sikker med sexlegetøj, mens silikonebaseret holder længere. Olier kan bruges til massage og intimitet, men tjek altid kompatibiliteten med kondomer.



SANSEPRODUKTER

Disse produkter fokuserer på det sanselige og udforskningen af kroppen. Pinwheels, bondageudstyr, fjer, reb og vokslys kan bruges til at variere berøringer og skabe en mere intens kropsbevidsthed.

DILDOER

Dildoer findes i et væld af former, størrelser og materialer. De kan bruges til både vaginal og anal stimulation eller som en del af kropsoptagelse.

Dildoer findes i uendeligt mange designs, størrelser og materialer.



PENIS-SPECIFIKKE TING

Penisringe kan forlænge nydelsen og give en mere intens oplevelse, mens sleeves og pumper kan øge stimulationen og variationen.

VIBRATORER

Vibratorer tilføjer ekstra stimulation med pulserende eller rytmiske bevægelser. De kan være fjernstyrede, diskrete eller mere kraftfulde og bruges på klitoris, penis, indvendigt eller på kroppen som massage.



ANDRE TING

Her findes produkter som vaginal- og analkugler, der kan styrke bækkenbunden, eller automatiserede produkter som klitorissugere og støddildoer, der gør arbejdet for dig.

PUDER OG ANDEN STØTTE

Sexpuder og støttende udstyr kan forbedre komforten og åbne op for nye stillinger. Især nyttigt for mennesker med smerter eller begrænset mobilitet, da de aflaster kroppen og giver bedre støtte.



APP- OG TEKNOLOGI-STYREDE PRODUKTER

En voksende kategori, der omfatter sexlegetøj, som kan styres via apps eller internetforbindelse. Perfekt til langdistanceforhold – eller for at skåne hænderne.

5 sjove om dildoer og vibratorer

Den ældst kendte dildo er fra år 26.000 før vores tidsregning. Den blev fundet i en grotte i Tyskland og var lavet af siltsten. Til sammenligning opfandt mennesket først hjulet ca. 4.000 år f.Kr.

I antikken bagte de gamle grækere dildoer i form af fallosformede brød kaldet olisbokollikes, der blev smurt med olivenolie – naturligvis – og brugt af både mænd og kvinder.

Dildoer er sågar slet skjult nævnt i Det Gamle Testamente, i Ezekiels Bog 16:17: “Af de prægtige smykker af guld og sølv, som jeg havde givet dig, lavede du figurer af mænd og horede med dem.”

AT CLEOPATRA OPFANDT EN VIBRATOR ved at fylde et aflangt græskar med summende bier, er – desværre – kun en sjov myte. I virkeligheden brugte Cleopatra sandsynligvis sten- eller lakerede trædildoer, som var helt almindelige blandt kvinder i hendes tid. Derudover findes der historier om, at Julius Cæsar skulle have foræret Cleopatra en udsmykket penis-skulptur i guld. Om den kun var ment som kunst, ved ingen med sikkerhed.

DEN FØRSTE ELEKTRISKE VIBRATOR blev opfundet i 1883 af den britiske læge Joseph Mortimer Granville – omtrent samme tid som det elektriske strygejern. Og den skulle anvendes som et medicinsk apparat – til mænd! Den skulle bruges på forskellige kropsdele til at behandle smerter, rygsygdomme og endda døvhed. Den eneste seksuelle anvendelse, opfinderen foreslog, var at stimulere mænds mellemkød for at afhjælpe impotens.

SEKSUELLE HJÆLPEMIDLER



TIL KVINDER:

TØRRE SLIMHINDER: Overvej at supplere med Omega 7, som kan støtte slimhindernes sundhed.

SLAP ELLER SPÆNDT BÆKKENBUND:

Knibeøvelser og vejtrækningsøvelser med fokus på bækkenbunden kan gøre en stor forskel. Vaginalkugler kan også bruges som en træningsform til at styrke bækkenbunden.

SMERTER VED PENETRATION: Et dilatorsæt kan gradvist hjælpe med at udvide skeden og blødgøre arvæv, hvilket kan gøre sex mere behageligt.

VIBRATORER: Produkter med vibration – både til udvendig og indvendig brug – kan øge blodgennemstrømningen og stimulere nerveender, hvilket kan hjælpe med at opnå orgasme eller generel nydelse.

TIL BEGGE KØN:

GLIDECREME: En kvalitetsglidecreme kan reducere friktion og gøre berøring eller penetration mere behagelig.

PAINBUFFER: En painbuffer afhjælper smerter ved penetrering. Den sættes på penis, hvor den virker som en blød stopklods og sørger for, at du ikke får en dybere penetrering, end du ønsker.

TIL MÆND:

REJSNINGSPROBLEMER: L-arginine kan understøtte blodcirkulationen. En penispumpe kan hjælpe med at skabe og opretholde en rejssning. Penisringe kan hjælpe med at holde rejssningen. En penisvibrator kan stimulere penis til at opnå orgasme – også uden fuld rejssning.

REJSSNING, DER VARER FOR LÆNGE:

Vejtrækningsøvelser med fokus på bækkenbunden kan hjælpe med at afspænde kroppen.

PROSTATA- OG URINPROBLEMER:

Knibeøvelser og sanselige vejtrækningsøvelser kan forbedre bækkenbundens funktion og lindre symptomer.

SØG TILSKUD

Du kan søge kommunen om tilskud til hjælpemidler under §112 og §113 på lige fod med alle andre hjælpemidler.

“Det er fucking mærkeligt”

Som helt ung med kroniske smerter troede Cecilie, at der var noget galt med hende, fordi hun ikke havde lyst til sex. I dag ved hun, at medicin og smerter kan være en dræber for hende i soveværelset.

Der er så meget, man kan slå sig på, når man er ung: Drømme, venner, kærester, uddannelse. Men intet kunne have forberedt Cecilie på, at hendes krop pludselig vendte sig imod hende og lavede skader på de indre organer i sådan en grad, at det udviklede sig til kroniske nervesmerter og et fuldstændigt forvandlet liv.

“Jeg var altid meget aktiv, og fordi lægerne i lang tid troede, det var muskelspændinger, der gav mig smerter, gik der for lang tid til den endelige diagnose. Og her var skaden allerede stor,” fortæller Cecilie.

Kæmpe identitetskrise

Mødet med usårighed i en alder af bare 17 år gjorde ondt på både selvbillede og selvtillid. Og for Cecilie var blevet det starten på en kæmpe identitetskrise. Mens livet fortsatte for vennerne, gik Cecilies dage med det ene lægebesøg efter det andet. I dag – seks år senere – er selvtilliden vendt tilbage. Angsten og depressionen, der fulgte i kølvandet, er også væk. Cecilie har opbygget en hverdag, hvor smerterne er en del af hende, men som ikke styrer hende. Og hun er flyttet sammen med sin kæreste gennem fire år.

“Det har været noget af en rejse. Og jeg tror, min redning var at starte på et nyt gymnasium, hvor jeg gik 'all in' på det sociale, hvor ingen kendte mig, og jeg kunne starte på en frisk,” fortæller Cecilie og forklarer, at hun aldrig har tænkt, at hendes udfordringer var en hindring for at få en kæreste. Men også at det alligevel satte kiler ind med tvivl, da hun oplevede at tage på i vægt – ikke mindst pga. hendes medicin.

“I en lang periode troede jeg også, der var noget galt med mig: Jeg er ung og har ikke lyst til sex – det er fucking mærkeligt. Jeg gad godt tidligere have vidst, at det var medicinen og smerterne, der nedsatte min lyst,” siger Cecilie.

Flirting boostede selvtilliden

Cecilie husker også, hvordan hun sidst i gymnasietiden bevidst brugte alkohol og byture på at flirte og booste hendes selvtillid med engangsforestillinger. Det var rart at blive bekræftet uden at tænke på smerter og begrænsninger.

“Når jeg drak med vennerne, kunne jeg godt skjule mine smerter – både dem i kroppen og i hovedet. Og fordi jeg ikke gik efter en fast kæreste, behøvede jeg heller ikke fortælle mine knald om mine udfordringer – jeg gjorde det i hvert fald ikke,” siger Cecilie.



Det var et frirum, som Cecilie havde kortvarigt. For lige pludselig stod han der! Kæresten, som tændte det bål i Cecilie, der gjorde, at hun for første gang tænkte at hun var nødt gentænke den plan. For ham her – ham kunne hun ikke undvære.

Taler meget om sex

Cecilie talte meget med sin mor om, hvordan hun skulle åbne op for kæresten og få ham med på, hvordan de kroniske smerter spiller ind både i hverdagsforholdet og sexlivet.

“Det var mega nederen at skulle snakke om! Jeg gad ikke rigtig, kan jeg huske,” fortæller Cecilie.”



Men som forholdet blev mere og mere seriøst, tog hun alligevel hul på snakken.

“Min sexlyst er bare ikke den samme som hans. Jeg har heller ikke det samme mentale overskud, fordi jeg bruger energi på at glemme smerterne. Og lysten til sex er en af de første ting, der ryger, når overskuddet er væk. Det samme gør initiativ. Og de dage, jeg har meget ondt – ja, der er sex det sidste, jeg vil. Og sådan har han det jo ikke,” forklarer Cecilie.

Accepten er vigtig

Herudover fortæller Cecilie, at hun var bange for, at kæresten troede, at det var ham, hun ikke havde lyst til – ikke mindst fordi hun næsten altid takker nej til den impulsive sex.



“Vi har talt og taler fortsat meget om det, så vi har fundet ud af det sammen. Han kender efterhånden godt mine signaler og kan afkode, hvornår han skal træde lidt tilbage, hvis jeg ikke kan overskue det. Nogle gange forstår vi måske ikke helt hinanden, men vi accepterer hinanden!” siger Cecilie om balancen, der nok har taget tid at finde – men som også betyder ekstremt meget i forhold til at have en forholdsvis normal relation.

“Det får mig til at føle, at jeg ikke er helt så udfordret. Det er jo ikke sådan, at jeg får smerter specifikt af at have sex. Når vi har sex, kan det også give mig mere overskud. Det er bare ikke altid, det er sådan – og derfor betyder det meget, at vi hviler så meget i vores forhold, at vi kan tale om det.”



Kæreste til kroniske smerter? Din støtte betyder mere, end du tror

At være kæreste med én, der lever med kroniske smerter, kan mildest talt være udfordrende. Smerten kan skabe afstand og frustration, men den behøver ikke definere jeres forhold. Du spiller en vigtig rolle i at skabe nærhed og tryghed – både i hverdagen og i jeres sexliv. Ved at tage de svære samtaler og vise empati kan I bevare den dybe forbindelse, selv når de fysiske udskejelser er begrænsede. Og her handler det også for dig som partner om, at du åbner op for og fortæller om dine behov.



Nye takter kræver intimitet på jeres egne vilkår

Jeres seksualitet kan have ændret sig for altid, og det kan være svært at slippe tanken om, at det skal blive "som før". Men hvis I kan acceptere det nye udgangspunkt, kan I begynde at finde andre måder at være tætte på. Prøv jer frem med nye rutiner, eksperimenter med stillinger, der føles bedre, vær kreative med berøringen, eller find ud af, hvornår på dagen intimitet fungerer bedst.

Og husk: Som partner til et menneske med kroniske smerter kan det være nemt at komme til at skubbe ens egne følelser, behov og ønsker til side, men det er vigtigt, at du også husker på og anerkender dem – og at du kan tale åbent med din partner om dem.

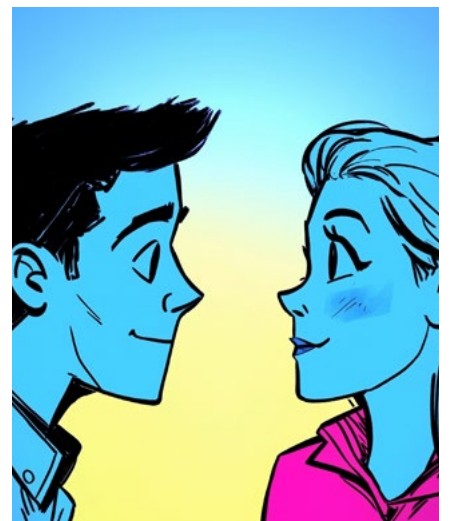
Bliv klog på din kærestes smerter

For at være en god støtte er det vigtigt, at du forstår din partners smerter – hvad de er, hvor de kommer fra, og hvordan de påvirker hverdagen. Hvad kan fungere seksuelt? Hvad kan fungere nogle gange? Og hvad fungerer slet ikke? Hvis du

endnu ikke er ekspert på det her område, kan det være en idé at tage med til lægen eller tale med en terapeut sammen. Jo bedre du forstår din partners situation, jo lettere bliver det at undgå misforståelser og kunne støtte på den rigtige måde.



Når de små øjeblikke bliver store



Små irritationsmomenter kan vokse sig store og til sidst eksplodere som i et vulkanudbrud. Men det er også de små ting, der binder jer tættere sammen – et smil, en fælles joke eller bare et øjebliks ro sammen. Hold fast i de her små sejre i hverdagen. De kan gøre en kæmpe forskel, selv når smerten fylder.

Lær at tage et “nej”

Når din kærestesiger nej til sex, er det ikke ensbetydende med et nej til dig. Det betyder bare, at det lige nu ikke føles godt eller er muligt for dem. Det kan være vildt svært at forstå og acceptere, men at kunne acceptere et nej uden at tage det personligt kan styrke tilliden mellem jer og gøre det trygkere for din partner at være ærlig. Det kan faktisk skabe en ny intimitet, hvor der er plads til sårbarhed, og hvor seksualiteten kan udfolde sig på andre måder.

Pas på dig selv

Du kan ikke være der for din kæreste, hvis du ikke også passer på dig selv. Om det er en gåtur, en tur i fitness eller bare at flade ud foran din yndlingsserie, så find tid til at gøre noget, der giver dig ro og energi. Når du prioriterer dig selv, bliver du også en bedre støtte i jeres forhold.



“GOD” MORGEN

*Fuglesang.
Varme dyner.
Aen på ryggen.
Planer for dagen,
Den rette temperatur.
Snakken om en drøm.
Hovedbundsmassage.
Morgenmad på sengen.
Er bare ikke det samme,
når du vågner op og har ondt.*

Af Jimmy T. Knudsen

Myter om sex

- og hvorfor de ikke holder

“ALLE ANDRE HAR PERFEKTE SEXLIV!”

Spoiler alert: Det har de ikke. Sex er forskelligt for alle, og der er ingenting, der er “perfekt”. De bedste øjeblikke er faktisk ofte dem, hvor I kan grine sammen – også når tingene går skævt.

“STØRRELSEN ER AFGØRENDE FOR SEKSUEL TILFREDSHED.”

Nope! For mange kvinder er klitorisstimulation vigtigere end penetrativ sex, og følelsesmæssig forbindelse vejer tungere end målebånd. (Pssst! Det viser sig faktisk også, at hele 85 % af alle kvinder er godt tilfredse med størrelsen på deres partners penis. Det er sgu da værd at fejre – for alle parter!).



“MÆND HAR ALTID STØRRE SEXLYST END KVINDER.”

Gammeldags bras. Sexlyst handler ikke om køn, men om person. Stress, helbred og livsstil spiller ofte en større rolle end noget som helst andet.

“MÆND KAN ALTID PRÆSTERE SEKSUELT.”

Vrøv! Præstationsangst, træthed og følelsesmæssige udfordringer kan påvirke alle – også mænd. Det er helt normalt, og det betyder ikke, at noget er galt.

“GOD SEX HANDLER KUN OM PENETRATION.”

Intimitet er meget mere end penetration. Kys, berøringer og følelsesmæssig forbindelse kan være lige så – hvis ikke mere – tilfredsstillende.

“MAN BØR ALTID VÆRE I HUMØR TIL SEX, ELLERS ER DER NOGET GALT.”

Nogle dage har du lyst, andre dage har du ikke – sådan er det bare. Lyt til din krop og dine følelser.



“ONANI ER KUN FOR DEM, DER IKKE HAR EN PARTNER.”

At lære sin egen krop at kende er en hobby, alle burde have – både i og uden for et forhold. Det kan også gøre det lettere at finde ud af, hvad du vil dele med din partner.

“HVIS DET GØR ONDT, SÅ ER DET BARE NOGET, MAN MÅ BIDE I SIG.”

Nej, nej og nej! Smerte er ikke noget, du skal ignorere. Brug det som en chance for at finde nye måder at være intime på, der passer til dig og din krop.

“SEX BØR ALTID VÆRE SPONTANT.”

Planlagt sex kan være mindst lige så fedt.

At sætte tid af til intimitet viser, at det er en prioritet, og det kan faktisk gøre oplevelsen endnu frækkere.

“HVIS MAN IKKE HAR SEX OFTE, ER DER NOGET GALT I FORHOLDET.”

Der er ingen “rigtig” mængde sex. Hvad der betyder noget er, at begge er tilfredse med, hvad der sker – eller ikke sker – i soveværelset.

VIDEOER

Den rå realitet – historier fra det virkelige liv

Hvordan føles det at være ung, have kroniske smerter og stadig søge efter det fede sexliv? To ærlige fortællinger – én fra en mand, én fra en kvinde – sætter i disse animerede videoer ord på flere af de ting, du måske selv går og tænker.



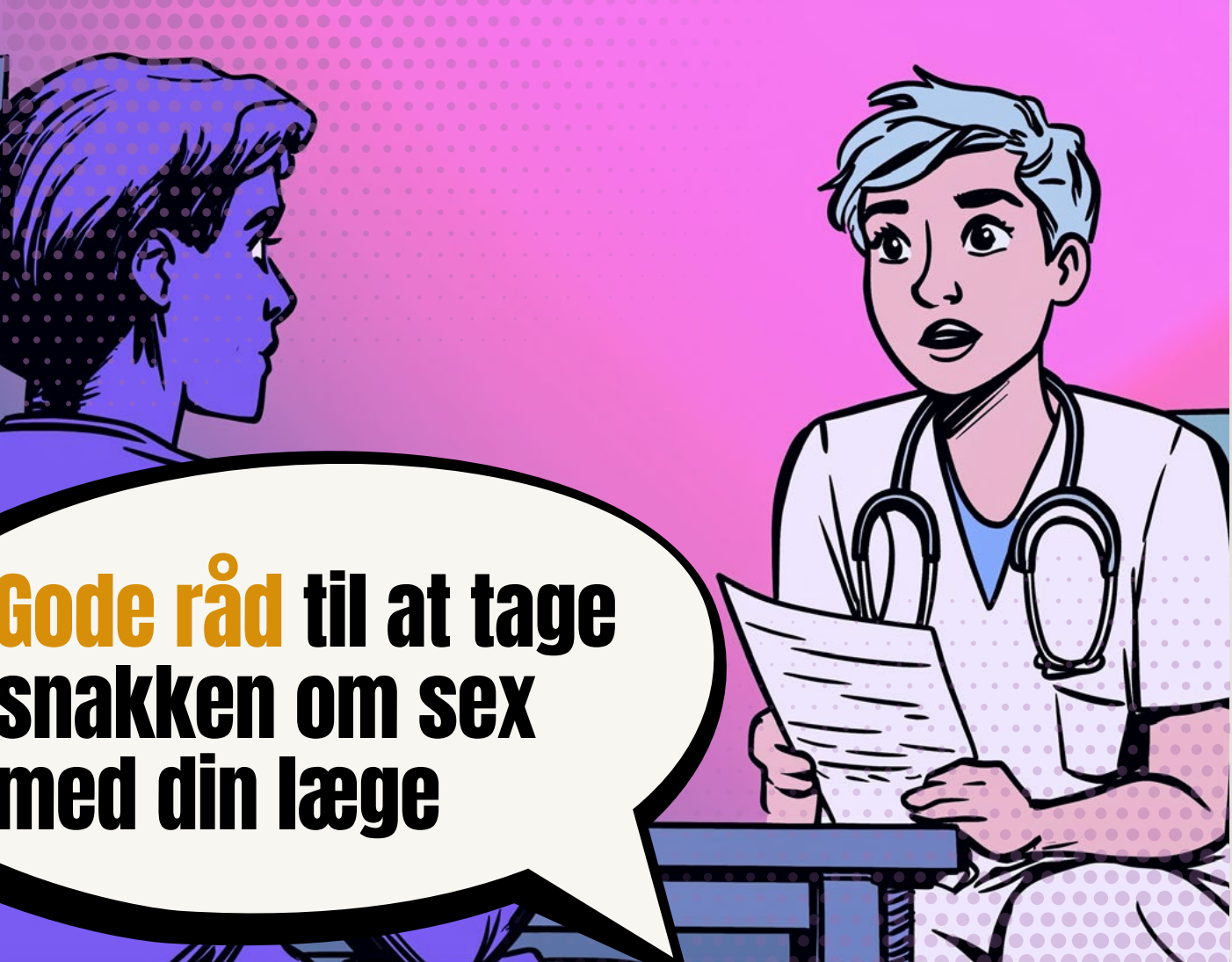
“SEX I ET FORHOLD BLIVER ALTID DÅRLIGERE MED TIDEN.”

Tiltrækning kan ændre sig, men det betyder ikke, at den forsvinder. Tværtimod! For mange par bliver sexlivet faktisk bedre, jo længere de er sammen.

“HVIS MAN IKKE KAN KLARE DET HELE NATTEN, SÅ ER DET IKKE RIGTIG SEX!”

Kvalitet trumfer kvantitet

– altid. En kort, intens oplevelse kan være langt mere mindeværdig end at forsøge at holde tempoet oppe hele natten.

An illustration in a comic book style. On the left, a woman with short brown hair is shown in profile, looking towards the right. On the right, a male doctor with short brown hair, wearing a white lab coat and a stethoscope, is sitting at a desk and looking at a piece of paper. The background is a solid light blue color.

Gode råd til at tage snakken om sex med din læge

Bekymrer du dig om dit sexliv, eller har du spørgsmål om manglende lyst, smerter, eller hvordan sygdom påvirker dit sexliv? Måske er du bare lidt usikker på, hvordan du bringer emnet op? Her er fem tips til at få taget hul på samtalen med din læge, så du kan få svar og den hjælp, du har brug for.

1. TÆNK OVER, HVAD DU VIL HAVE UD AF SAMTALEN

Før du går til lægen, så tænk over, hvad du især gerne vil have svar på. Måske har du konkrete spørgsmål eller specifikke bekymringer, som du gerne vil have hjælp til. At være klar over dine egne ønsker kan hjælpe dig med at få den nødvendige hjælp.

Eksempler:

- ✦ *“Jeg vil vide, om min medicin kan være årsagen til mine seksuelle udfordringer, og om der kan laves en plan for at afhjælpe problemet.”*
- ✦ *“Jeg vil gerne have rådgivning om alternative stillinger, hjælpemidler eller andre muligheder for at fortsætte mit sexliv.”*
- ✦ *“Jeg er usikker på, om jeg må have sex med min sygdom/smerter, og vil gerne have klare svar på mine begrænsninger.”*
- ✦ *“Jeg vil gerne have en henvisning til en terapeut eller sexolog for at få hjælp til, hvordan jeg forholder mig til min krop og mit sexliv efter sygdom/smerter.”*

2. SKRIV DINE BEKYMNINGER NED

Nogle gange er det svært at få sagt det hele ansigt til ansigt. Hvis du er nervøs, kan du skrive dine spørgsmål eller bekymringer ned og enten tage dem med på papir eller sende en mail til din læge på forhånd. Det kan hjælpe dig med at få styr på tankerne og sikre, at du får dækket alt det vigtige. Husk også, at mange sundhedsprofessionelle heller ikke er trykke ved denne type samtale – det må du ikke tage som et udtryk for afvisning; det understreger bare, at det er vigtigt, at du får sagt det, der nager.

3. VÆR KLAR PÅ AT BESKRIVE DINE UDFORDRINGER

Jo mere specifikt du kan beskrive dine problemer, jo bedre kan lægen hjælpe dig. Hvis det handler om fysiske smerter, så prøv at forklare, hvornår de opstår, hvad der gør dem værre, og om der er bestemte situationer, hvor de dukker op. Hvis det er mentale udfordringer som stress eller lavt selvværd, så prøv at være så åben som muligt om dine tanker og følelser – det kan gøre en kæmpe forskel.

4. TAG EN VEN ELLER PÅRØRENDE MED

Hvis du føler, at samtalen kan blive svær, så overvej at tage en ven eller et familiemedlem med. De kan hjælpe med at tage noter, lytte og være der for dig, så du føler dig mere tryk. Nogle gange hjælper det også, at de kan minde dig om, hvad der blev sagt, når du tænker over det bagefter.

5. HVIS SAMTALEN BLIVER UBEHAGELIG

Det er okay, hvis det føles lidt grænseoverskridende – men husk, at det er helt i orden at bede om en pause, hvis du har brug for det. Og hvis du føler dig utilpas eller ikke får den støtte, du havde håbet på, så er det også okay at afslutte samtalen og booke en ny tid. Det vigtigste er, at du føler dig set og hørt – og tryk.

VILDE HESTE

Uanset om du står, sidder eller ligger fortæller smerten, at vi burde lade være.

Nogle gange ignorerer du den, men kun for en stund.

For så kommer den tilbage, galoperende som 10 vilde heste,

løber dig over, som havde du fortjent det ved din ulydighed.

Herfra stopper vi... Brat.

Af Jimmy T. Knudsen



Ressourcer

FAKS har et væld af materialer og aktiviteter til kroniske smerteramte og pårørende. Via SmerteLinjen kan du som smerteramt eller pårørende få gratis og anonym rådgivning fra sygeplejersker, fysioterapeuter, socialrådgivere, ergoterapeuter, psykologistuderende og andre smertepatienter.

faks.dk

Projekt SEXUS, verdens største befolkningsundersøgelse, undersøger samspillet mellem livsstil, trivsel, sundhed og seksualitet. Lavet i samarbejde mellem Aalborg Universitet og Statens Serum Institut.

projektsexus.dk

Sex & Samfund har mange gode pjecer og podcasts, bl.a. om seksuel sundhed og trivsel for ældre og borgere med kronisk sygdom.

sexogsamfund.dk

Sexologisk Center ved Aalborg Universitetshospital har forskellige inspirationsmaterialer, bl.a. et energiregnskab, et idékatalog til aktiviteter i parforholdet uden fokus på sex – og denne guide til træning i egen sensualitet.

aalborguh.rn.dk/

sexologi-sensualitet

Psykiastrifonden har materialer og rådgivning om alt fra stress til depression og kan hjælpe, hvis smerter og kronisk sygdom påvirker den mentale sundhed.

psykiatrifonden.dk



faks.dk



FORENINGEN AF
KRONISKE SMERTERAMTE
OG PÅRØRENDE



faks.dk