



Sex og smerter

frem ilyset

Genfind din seksuelle
identitet, når kroppen
har forandret sig

Gode råd til (gen)
opdagelsesrejsen

Din rolle som pårørende
er vigtigere, end du tror

Udforsk din krop
med sexlegetøj



FAKS

FORENINGEN AF
KRONISKE SMERTERAMTE
OG PÅRØRENDE

Sex og smerter frem i lyset



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

Forord: Sex og smerter frem i lyset	2
Du skal leve – ikke bare overleve.....	3
Kroppens – og hovedets – reaktioner på kronisk smerte	6
INTERVIEW: Intimitet og orgasme som smertelindring.....	9
Genfind din seksuelle identitet, når kroppen har forandret sig	11
Gode råd til (gen)opdagelsesrejsen.....	14
INTERVIEW: Smerterne stjæler drømmen om parforhold	18
INTERVIEW: Samhørighed uden samleje	19
Tag hul på den svære snak om sex og sygdom.....	20
Gode råd til åben og ærlig kommunikation	23
INTERVIEW: "Det er virkelig en dræber at skulle give en manual til at have sex med mig"	26
Udforsk din krop med sexlegetøj	29
Sexlegetøj og hjælpemidler – på opdagelse i en verden af muligheder.....	32
INTERVIEW: "Det går jo lige i ens stolthed som mand"	35
INTERVIEW: Nøgenhed, nærvær og nye veje.....	38
Din rolle som pårørende er vigtigere, end du tror.....	41
INTERVIEW: Når berøring bliver som et rivejern på huden	43
Gode råd til samtalen med sundhedsprofessionelle.....	46
Ressourcer	47

Sex og smerter frem i lyset

Vi lever i et samfund, hvor sex og intimitet ofte bliver fremstillet som noget ubesværet – en leg uden barrierer. Men for mange er virkeligheden en anden. Når kroppen arbejder imod én, når smerter eller sygdom gør noget så naturligt som berøring komplekst, kræver det mod at tage fat på de svære spørgsmål og finde nye veje til nærhed og lyst. Og det er netop her, vi håber at kunne gøre en forskel.

For sex er også tabu. Det er omgivet af fordomme, misforståelser og skam, og alt for ofte bliver det ikke italesat. For mange er det mere tabubelagt at tale om sex end om døden. Mange har aldrig lært sproget til at tale om sex og følelser – vi oplever det som noget, der bare er, eller som noget, vi gør (eller ikke gør), uden at sætte ord på det.

Dette magasin er skabt med én mission: at bryde tabuerne og give plads til de mange forskellige måder, sex og intimitet kan udspille sig på, når man lever med kroniske smerter. Her finder du ærlige fortællinger fra mennesker, der har været – og stadig er – på deres egen rejse med både udfordringer og løsninger. Du vil møde eksperter, der deler deres viden om, hvordan man kan genfinde intimiteten, opdage nye former for nydelse, og hvordan man kan kommunikere åbent om de vanskelige følelser, der opstår undervejs. Og du vil blive klogere på alt fra det biopsykosociale aspekt til fjernstyret sexlegetøj.

Vi vil ikke tilbyde en perfekt løsning eller universel opskrift, for intimitet og seksualitet er dybt personlige oplevelser. Men vi håber, at du her kan finde inspiration, støtte og måske nogle nye indsigter, som kan hjælpe dig på din egen rejse. For uanset smerter, sygdom eller fysiske begrænsninger har vi alle ret til nærhed, nydelse og kærlighed – på vores egne vilkår.

Vi håber, at dette magasin kan give dig en følelse af, at du ikke er alene, og at det er muligt at finde nye veje til intimitet, selv når kroppen er i oprør. Sammen kan vi bryde stilheden og tage en vigtig snak om de udfordringer, der sjældent bliver belyst – og udforske de mange muligheder, der stadig findes.

Tak, fordi du læser med.

Jeg vil bare
mærke noget
– bare et
eller andet.

for at svigte mig.

Jeg ved ikke,
hvordan jeg
skal forklare,
hvad jeg har
brug for.

Hvorfor skal min sygdom styre mit sexliv?

Jeg vil gerne, men jeg tør ikke tage initiativ.

Jeg savner den
kvinde, jeg var før.

Jeg føler mig
skyldig, når
jeg siger nej.

Jeg føler mig fanget i min egen krop.

Jeg savner spontaniteten – nu skal alt planlægges.

Sex er en stor del af min identitet – hvem er jeg uden?

Hvordan kan jeg finde lyst, når smerterne fylder det hele?

Jeg vil gerne sige ja, men jeg er bange for at skuffe.

Jeg er bange for flere smerter.

Det gør ondt, når vi har sex – så jeg trækker mig.

Jeg er ikke en rigtig mand uden rejsning!

Nogle gange føles min krop som en fjende.

Jeg føler mig meget usexet

Jeg kan ikke de samme stillinger som før.

Bivirkninger fra min medicin fjerner alt lyst. Mine slimhinder er så tørre, at sex er umuligt.

Jeg savner den gnist, vi havde engang.

Hvad mener vi, når vi siger "sex"?

Vidste du, at hvis du slår "sex" op i et leksikon som Den Store Danske, så får du bare en kort og tør forklaring? Til sammenligning findes der 75 forskellige definitioner af intimitet. Og seksualitet? Hele 319 beskrivelser! Så er det måske ikke så underligt, at vi tit misforstår hinanden, når snakken falder på sex, intimitet og seksualitet. Her i magasinet ser vi sex som langt mere end bare akten. Det handler ikke kun om penetration og udløsning, men også om alle de små ting, der skaber nærhed og forbindelse: et kram, et kærtegn, at holde i hånd, et kærligt smil efter en sød sms, eller når blikkene mødes i et intenst øjeblik.

Sex rummer også følelser, minder og erfaringer – alt det, der former vores oplevelse af kærlighed og nærhed gennem livet. Så når vi skriver sex, mener vi hele spektret – både det fysiske og det følelsesmæssige.

Min partner fortjener bedre.

SEX & SMERTER FJERNER LYST | TAKS | 5

Orgasmen er en saga blot

En totalprolaps i lænden har vendt op og ned på Pias hverdag og skabt udfordringer for intimiteten mellem hende og Jesper. Orgasme fører til dage med ubehag, og sex som før er umuligt. Men selv med savnet har parret fundet nye måder at skabe nærhed og intimitet på, der bringer dem tættere sammen.

Hvor der er vilje, er der vej – lyder det. Og vilje, det er der hos Pia og Jesper! Vilje til at ville hinanden, til at leve, grine og få det allerbedste ud af det, livet bringer. Også når verden pludselig ændrer sig, og der er brug for at gå nye – og ubetrådte – veje.

"Jeg er sådan én, der er god til at finde en vej, også når verden vender sig på hovedet," siger Pia med reference til sin smerterejse, der startede med lændesmerter fra en diskusprolaps, og som siden førte til flere stivgørende operationer. Det kulminerede i en totalprolaps, der lukkede helt af for nerverne i det højre ben og forårsagede dropfod og diagnosen komplekst regionalt smertesyndrom, CRPS.

"Ud over at slæbe rundt på et ben, der er i kroniske smerter og nægter at følge med, har skaden medført, at jeg ikke har

føling med den ene side af mit underliv," fortæller Pia.

Læsset vælter

Pia og Jesper havde kendt hinanden i et år før den nat, hvor prolapsen lukkede af for både nerver, førlighed, hverdag – og ja, også sexlivet hos det nyforelskede par.

"Vi havde masser af sex sammen før min dropfod. Vi var nyforelskede. Og dengang havde jeg "bare" ondt i ryggen," fortæller Pia om tiden før.

"Dengang gik jeg også 10-12 kilometer langs stranden hver dag og var aktiv som frivillig i idrætsforeningen. Der var fuld fart på. Den næste dag: ingenting. Der vælter læsset."

Magnetisk tiltrækning

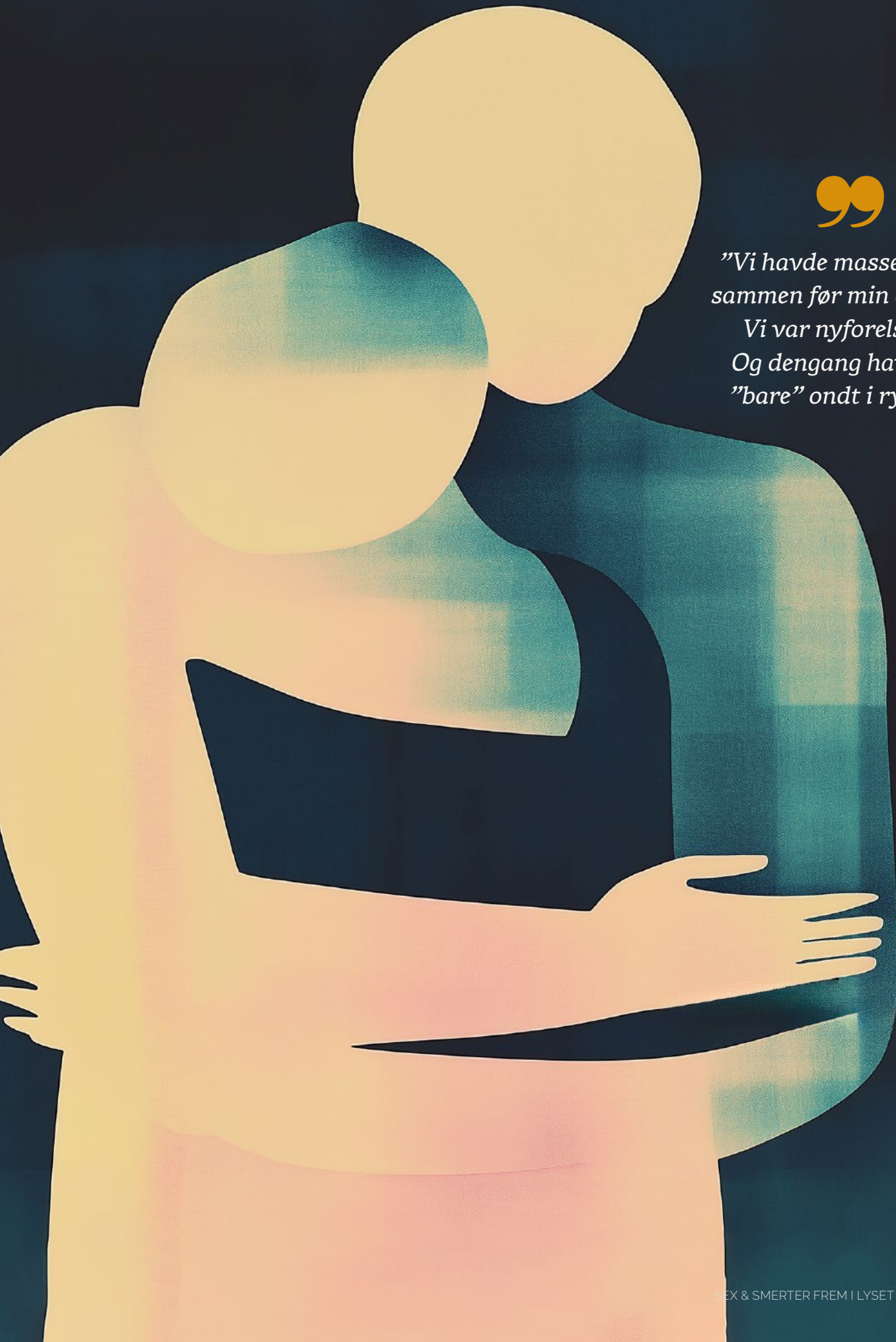
Parret formåede dog at vokse endnu tættere sammen i tiden efter skaden. Og i alt

det, der ikke længere fungerer, opstår der nye veje til andet, der gør.

"Vi har et virkelig magisk forhold til trods. Allerede da jeg så Jesper første gang, havde han en fuldstændig magnetisk tiltrækning på mig. Og jeg på ham. Og i dette her skadesforløb er vi bare kommet endnu tættere på hinanden. Det er som om, det er noget, vi gør sammen. Jesper byder sig ind og hjælper – og det gør bare en kæmpe forskel," siger Pia og forklarer, at de to er meget nærværende i deres forhold – både fysisk, hvor de rører rigtig meget ved hinanden, men også ved at være opmærksomme og spørge ind til hinanden.

"Jeg siger ikke, at jeg ikke savner sex. Konsekvenserne er bare blevet for store, fordi jeg altid har mange flere smerter i både underliv, ben og hoften bag efter. Og det gør ondt i mange dage.





”

”Vi havde masser af sex
sammen før min dropfod.
Vi var nyforelskede.
Og dengang havde jeg
”bare” ondt i ryggen,”



Men vi har fundet noget andet, der virker for os – en nærhed og opmærksomhed på hinanden i hverdagen i stort og småt, hvor vi insisterer på kram, kys og nøgenhed – og så taler vi og laver mange ting sammen. Og i dag betyder det langt mere for os end sex.”

Pia fortæller videre, hvordan parret på opfordring fra en sygeplejerske, som Pia talte med på et af hendes mange behandlingsforløb, fik en metode til at være sammen, uden at det skulle føre til orgasme.

”Netop de muskelsammentrækninger, man får ved orgasme, er ikke gode for min krop. De forværrer smerterne. Så det var en god idé. Men Jesper har magiske hænder, og jeg kom efter kun få sekunder. Så det strandede bare ligesom ved det,” griner Pia.

Kras kultur

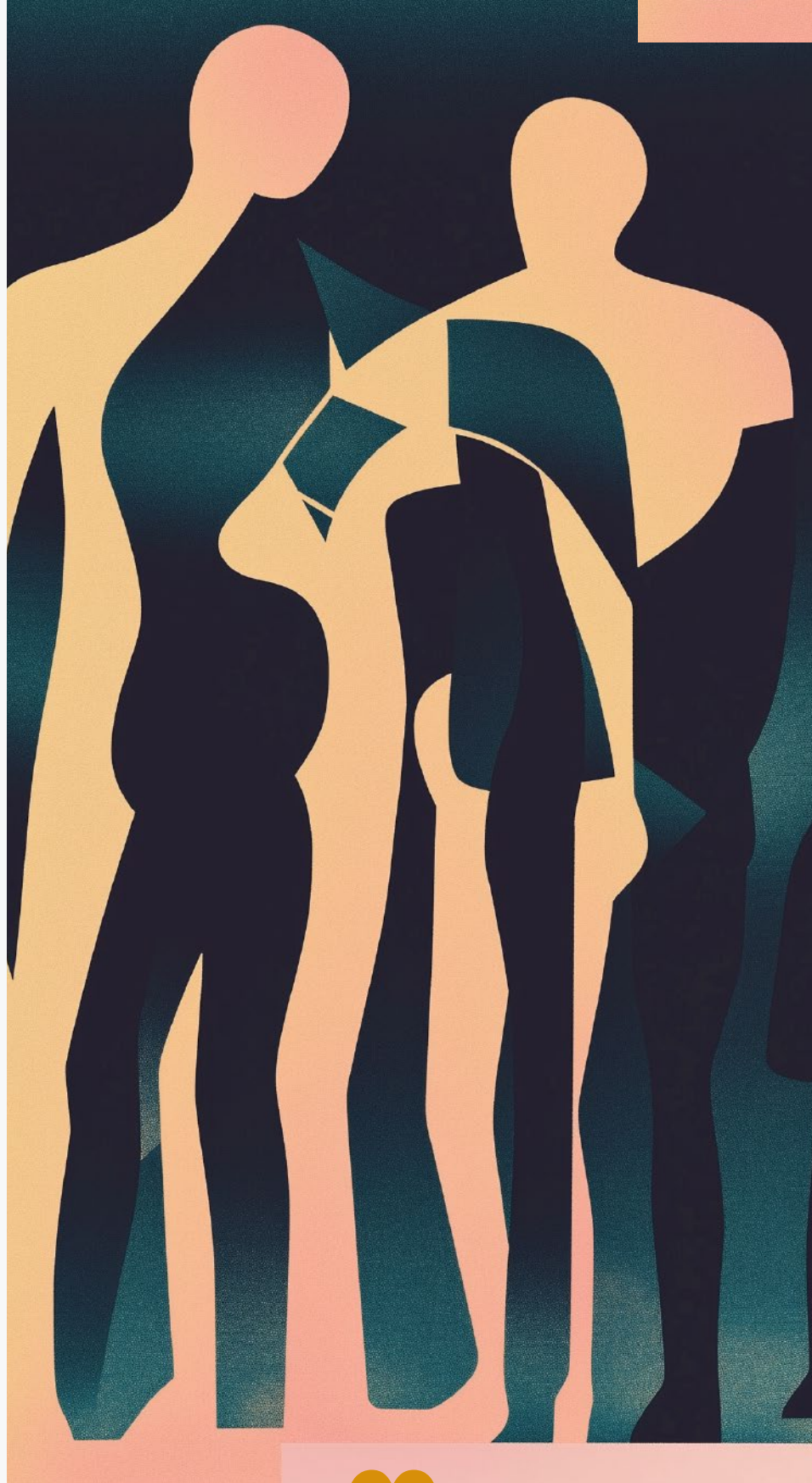
Vejen hen til den accept har selvfølgelig ikke været lige. For som i alle forhold skal der arbejdes for at holde sammen. Flere af de kampe har foregået inde i Pia. Og ofte har hun tænkt, at hun slet ikke forstår, hvorfor Jesper finder sig i hendes mange begrænsninger.

”Jeg spørger ham af og til, hvordan han kan være i det. Om han er sikker på, at det er okay. Og jeg må bare stole på de svar, han giver mig,” siger Pia.

Ud over alt det, hun ikke kan i hverdagen og husholdningen, fortæller Pia også, at parrets intime situation til tider er kommet i konflikt med den kultur, hun er vokset op i.

”Jeg har følt, at sex er noget, man som kvinde skal kunne levere til en mand. Og det har nogle gange været lidt kras ikke at kunne fjerne den skyld og skam – men i mit forhold er det kun i mit hoved, det er sådan. Jesper ser mig slet ikke som syg. Han ser ikke, at jeg halter og vralter og har en skinne på mit ben. Han synes, jeg kan alt muligt,” siger Pia.

”Med den støtte i baghovedet har jeg accepteret, at min dropfod ikke går væk. Og så længe jeg har Jesper, kan jeg overleve alt.” 🍷



Jeg spørger ham af og til, hvordan han kan være i det. Om han er sikker på, at det er okay. Og jeg må bare stole på de svar, han giver mig,”

Limet i vores forhold

Hvordan beskriver man den lim, der får det hele til at holde, når kroniske smerter udvider parforholdet til en ufrivillig ménage à trois? Pia giver her sit bud på, hvad den består af hos hende og Jesper.

→ Rør ved hinanden:

"Jesper giver de bedste bamsekrammere, og i det hele tager holder vi rigtig meget om hinanden. Det er både impulsivt, når vi går forbi hinanden i køkkenet, når vi skilles, og når vi ses. Og så går vi altid hånd i hånd – uanset om det er i supermarkedet eller i gågaden."

→ Vær nøgne sammen:

"Vi går ofte tidligt i seng. Så ligger vi nøgne og helt tæt. Vi ligger måske typisk og snakker eller ser film på en tablet, eller vi læser højt for hinanden. Der er noget helt fantastisk intimt i det simple ritual. Og det har også den fordel, at det er svært at være uvenner, når man ligger sådan."

→ Hverdagsstøtte:

"Vi er altid hinandens støtte, når der er problemer. Det kan være alt muligt af små hverdagsting, eller større ting, hvor det føles, som om verden er uretfærdig. Uanset hvad er vi gode til at bakke hinanden op."

→ Tak og ja:

"Vi goder os til at sige tak til hinanden – både for aftensmaden og de nyvaskede sokker. Vi siger også næsten altid ja til hinandens idéer – både de store og de mindre."

→ En aftale er en aftale:

"Aftaler er vigtige og skal overholdes – og det gør vi altid. Det kan være om alt muligt. Men bare det faktum, at vi kommer til tiden og giver besked, hvis noget går galt, betyder meget for os begge to og giver en stor trykthed i hverdagen."

→ Snak om hverdagen:

"Selv om der måske ikke har været noget sindsoprivende eller spændende, taler vi altid og spørger ind til hinandens hverdag. Det er også med til at gøre os tætte, fordi vi følger med i hinandens små og store ting fra hverdagen."

→ Fællesinteresser:

"Vi har sørget for at få nogle fælles interesser. Vi går rigtig meget i biografen og har vores egen filmklub, hvor vi bagefter snakker om filmen og giver den point. Vi spiller også i en lille kortklub. Og så er vi sammen om kunsten, hvor jeg maler og former, og Jesper hjælper med alt det praktiske."

ROSÉ OG JORDBÆR

Jeg glæder mig til du kommer hjem,
så skal du have en masse kys!

Jeg fortæller dig ofte, at du ikke
ved hvor glad jeg er ved dig.

Du siger, at du ikke forstår mig.

Nu kommer du snart hjem,
du må være lige på trapperne.

Nu skal vi hygge os!

Jeg har købt rosé og jordbær.

- "Hej, skat!"

- "Hej, skat. Jeg går op og lægger mig."

Af Jimmy T. Knudsen



Du skal leve – ikke bare overleve

At leve med kroniske smerter kan føles som en konstant kamp for bare at holde hovedet oven vande. Kroppen er på vagt døgnet rundt, og psyken er på overarbejde. Når al energi går til at komme igennem dagen, er det ikke så mærkeligt, at lysten ryger bagerst i køen. Men hvad nu, hvis det var muligt at gå fra bare at overleve til rent faktisk at leve? Vejen dertil kræver mod, nysgerrighed og måske et lille skub i den rigtige retning – men den findes. Nærhed, intimitet og sex er ofte det første, der bliver ofret, når smerter eller sygdom tager over. For mange kræver det tid, tålmodighed og vilje at genoplive dem. Nogle er heldige og får hjælp til hurtigt at opdage glæden ved intimitet igen, mens andre må

genopfinde hele deres seksualitet og måden, de er tætte på. Din krop og dit sind har forandret sig – det, der virkede før, føles måske anderledes nu. Men det betyder ikke, at intimitet og seksualitet er uden for rækkevidde. Med åbenhed og viljen til at udforske kan du (gen)finde nye veje til nærhed og nydelse. Det kræver, at du lærer din "nye" krop og sind at kende – og turde møde dem med kærlighed og tålmodighed.

Rejsen kan vise sig at være både oplysende, fræk, sjov og passioneret. Så hvorfor ikke starte her? Tag en pause, find en behagelig stol at sidde i, og skænk dig selv noget lækkert. Hiv også gerne din partner med ned i linjerne – der er masser af inspiration i vente til jer begge. 

Øvelse

- Væk dine sanser – kom hjem i kroppen!
- 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.

Tag fat om roden på problemet

Der findes sjældent et quick fix, når det kommer til krop, sygdom, smerter, sex og intimitet. For Christin Walter, sygeplejerske og klinisk master i sexologi, er de to vigtigste elementer i arbejdet med patienter viden og en målrettet tilgang til nervesystemet.

"Viden om din krop – både som patient og pårørende – betyder rigtig, rigtig meget. Når vi har forståelsen af noget, bliver det nemmere at acceptere, men også nemmere at prøve sig frem. Hvis vi omvendt ikke ved, hvad der foregår, famler vi i blinde," siger Christin Walter og pointerer, at denne famlen kan skabe misforståelser og unødigt stress – både for par og singler.

"Så hvis du ikke allerede er godt i gang med at forstå, mærke efter og gå på opdagelse i din krop, så er det første skridt."

Når Christin Walter også udpeger nervesystemet som uomtvisteligt, er det naturligvis forbundet med en kæmpe portion ydmyghed – fordi det er så stort og komplekst et system og nær ved umuligt at kontrollere – især når smerter er en fast del af livet. Alligevel mener sexologen, at det netop er i måden, vi tilgår vores følelser på, at vi kan bruge nervesystemet til at skabe ro i kroppen meget mere målrettet, end mange er vant til.

"Vi skal blive bedre til at lære at bruge energien i vores nervesystem rigtigt for at skabe så rolig en

Intim-tip

Planlæg jeres intime tid. Find tidspunkter, hvor smerterne er mindst, og hvor I kan være uforstyrrede. Sæt tid af til det. Gør intimitet til en prioritet, og glæd jer til det! Og hvis der går smerter i planerne, så laver I bare en ny aftale.

sindstilstand som muligt. Det kan selvfølgelig ikke stå alene, men det vil kunne gøre en forskel for mange, for det er præcis vores følelser, der er roden til både god og dårlig energi. Og hvordan vi arbejder med dem kan gøre hele forskellen mellem at 'leve' eller 'overleve,'" siger Christin Walter.

Nervesystemet som nøgle til intimitet

Når nervesystemet bliver overbelastet – enten fysisk, som når du har brugt for mange ressourcer ved f.eks. at være i byen med vennerne, eller psykisk, som når du stresser over dine begrænsninger og måske taler nedladende til dig selv – kan kroppen gå i overlevelsesmode.

"Når du bruger ressourcer på ting, der sender dit system på overarbejde, ryger du tilbage i overlevelsesmode – og så siger kroppen nej til intimitet og sex, også selv om tanken om et hotelophold eller sommerhus var romantisk," siger Christin Walter og slår på, at øvelsen så ligger i straks at tænke modsat for at bryde presset på nervesystemet igen.

"Det kan være kram, øjenkontakt, at holde i hånd. Det kan også være at gå i bad og smøre dig selv ind i sæbe eller skylle dig med koldt vand, hvor du kan mærke dig selv. Alfa og omega er at reagere på overbelastningen med handlinger, der får kroppen i ro."



Vidste du...

... at øjenkontakt i mere end 5 minutter kan udløse belønningsstoffer i hjernen?

... at berøring af din egen krop udskiller kærlighedshormoner?

... at vejrtrækningsøvelser kan reducere stress?

A black silhouette of a person walking is positioned on the right side of the page. The background is a vibrant, abstract composition of overlapping washes of color, including shades of blue, green, yellow, orange, and red. The overall style is artistic and modern.

Mildest talt magi

Intimitet er ikke bare hyggeligt – det er sand magi for kroppen! Når vi er tætte på hinanden, frigiver vi hormoner, der booster både livskvalitet og humør.

Forskning viser endda, at intimitet og sex har en generelt positiv effekt på vores velvære. Så hvorfor ikke gøre plads til lidt mere nærhed i hverdagen?

Det gør dig både gladere og sundere!

Ren win-win!



Kognitiv og følelsesmæssig indvirkning

Kronisk smerte påvirker ikke kun kroppen, men også sindet. Mange oplever depression, angst og lavt selvværd, hvilket yderligere kan hæmme den følelsesmæssige og fysiske forbindelse med en partner.

Stressrespons

Langvarig smerte aktiverer kroppens stress-system, hvilket fører til frigivelse af stresshormoner som kortisol. Denne vedvarende spænding kan gøre det svært at slappe af og være til stede i intime øjeblikke, hvilket skaber en ond cirkel af øget stress og smerte.

Kroppens – og hovedets – reaktioner på kronisk smerte

Ændringer i nervesystemet

Kronisk smerte kan gøre nervesystemet overfølsomt. Dine smertereceptorer sender konstant signaler til hjernen, hvilket kan skabe en vedvarende smertefølelse, selv uden akut skade. Dette kan gøre selv let berøring ubehagelig og dermed udfordre intimiteten.

Muskelspændinger

For at beskytte mod smerte spænder man ofte musklerne. Denne overbelastning kan føre til yderligere smerter og begrænse din bevægelse, hvilket igen kan påvirke den fysiske intimitet og reducere evnen til at deltage i seksuelle aktiviteter.



Spørg dig selv

- Hvordan påvirker smerterne dit intime liv?
- Hvordan har smerte eller sygdom ændret din opfattelse af din krop, din lyst og dit sexliv?
- Hvordan balancerer du mellem at beskytte dig selv og udforske nye former for intimitet?
- Er du i stand til at nyde intime øjeblikke, trods de udfordringer, smerte medfører?

Bremse-klodser i sexlivet

– og hvordan du tager styringen tilbage

Træthed, smerter, usikkerhed – hvad stiller man op, når kroppen indædt kæmper imod lysten? I denne podcast deler en sexolog sine bedste råd til at genopdage seksualiteten, så du kan tage magten over dit sexliv tilbage – alene eller med en partner.



QR-kode

Smertens cirkler

Kroniske smerter påvirker ikke kun dig – de kan også mærkes i jeres forhold. Ofte opstår en negativ spiral, hvor smerten skubber intimiteten væk, og afstanden mellem jer vokser. Den gode nyhed er, at I ved at gøre det modsatte – nemlig at tage små skridt mod en tættere, mere kærlig forbindelse mellem jer – kan mindske denne afstand og vende situationen til noget positivt.

Den onde cirkel

Har du kroniske smerter, kan fysisk intimitet føles uoverskuelig – ofte på grund af muskelspændinger, stivhed eller begrænset bevægelighed. Det øger smerterne, skaber stress og gør afstanden mellem jer større. Stressen forstærker smerteoplevelsen yderligere og gør det fristende at undgå aktiviteter, der kunne bringe jer nærmere – og netop denne undgåelse fastholder cirklen.

Kroniske smerter kan gøre fysisk nærhed svært – måske endda umuligt – og det kan skabe både afstand og frustration.

Når smerterne også blokerer for den åbne dialog, opstår der hurtigt misforståelser og konflikter, som øger stressniveauet.

Når de fælles aktiviteter bliver begrænset, kan skuffelsen vokse hos jer begge

Følelsen af isolation og utilstrækkelighed sniger sig ind – det kan øge den psykiske belastning og gøre smerteoplevelsen endnu værre.

Stress og angst fra smerterne kan skabe spændinger, der tærer på jer begge og efterlader jer fuldstændig udmattede.

Hvilken cirkel kører du rundt i?

Sidder du fast i en negativ spiral af undgåelse, afstand, frustration og skuffelse? Eller er du allerede i gang med at finde nye måder at styrke jeres forhold og skabe intimitet på? Hvis det første lyder bekendt, så stop op og spørg dig selv: Hvordan kan du – eller I – bryde de gamle mønstre og skabe plads til flere positive oplevelser? Svaret starter med små skridt. *Klar til at tage det første?*

Den gode cirkel

Når du begynder at tage hånd om dine smerter – både fysisk og mentalt – kan du bryde den onde cirkel og erstatte den med en god én af slagsen. Små skridt som åben dialog, mere afslapning og nye måder at være tætte på kan styrke forholdet og sænke stressniveauet. De første positive tegn kommer, når du mærker, at du har lyst til at fortsætte! Med tiden kan de sunde vaner både bringe jer tættere sammen og hjælpe med at lindre smerterne.

Fysisk nærhed kan styrke jeres bånd og bryde den onde cirkel af smerte og afstand.



Gode oplevelser og en støttende partner kan løfte humøret og hjælpe til at dæmpe smerterne.



Åben og ærlig snak om smerte og behov kan skabe forståelse og bringe jer tættere sammen.



Din partners opbakning kan give lyst til sunde aktiviteter, der lindrer smerteoplevelsen.



I finder måske nye måder at nyde tiden sammen på, så forholdet vokser, og stressen reduceres.



Intimitet og orgasme som smertelindring

For Marianne er intimitet og sex ikke kun en kilde til nydelse, men et effektivt redskab til at finde ro i en krop, der konstant er på overarbejde. Midt i udfordringerne giver nærheden hende en mental og fysisk pause, der gør en reel forskel i hverdagen.

Kan en orgasme være et middel til at håndtere kroniske smerter? Marianne er ikke i tvivl – det er et rungende "ja!". Hun har kæmpet med et kompliceret piskesmæld i over 10 år, og en nær forbindelse til en ny partner har vist sig at have netop den sidegevinst. Her har kærlighed, dialog og tålmodighed åbnet dørene på vidt gab til en dyb og tilfredsstillende intimitet – også på de dage, hvor kroppen ellers spiller imod.

Isolation og dårligt selvværd

Mariannes smerterejse har være lang og drøj, og hun beskriver, hvordan hun i årevis isolerede sig af frygt for, at smerterne skulle tage over, alt imens hun måtte konstatere, at arbejde, familie, venner og traditioner gled ud i sandet.

"I starten var jeg bange for at bevæge mig – nærmest angst. Jeg var bange for, at smerterne ville tage til og blive uoverskuelige. Og derfor meldte jeg ofte fra til sociale arrangementer, følte mig isoleret og fik helt utrolig dårligt selvværd," fortæller Marianne om tilstanden, der kun blev forværret af et ægteskab, som primært eksisterede på papir.

"Min eks var mig utro, og det gjorde, at intimiteten i vores forhold var dødt. Jeg måtte klare mig selv – også med det intime. Og jeg havde det elendigt."

Op til overfladen

Først efter bruddet, hvor Marianne flyttede for sig selv, begyndte hun at stige op til overfladen igen. Nu var det ikke udelukkende smerterne, der havde overtaget. Hun begyndte at date igen og fandt sin nuværende kæreste. Og det var ham, der skulle vise sig at lukke hendes smertepanser op – op til en helt ny form for intimitet i hendes liv.

"Det var vildt at komme tilbage til sex igen. Bare det at være intim med en ny partner var vildt for mig. Men jeg var også bange for, hvordan det ville påvirke mine smerter at have sex igen," fortæller Marianne.

"Frygten for flere smerter var der jo hele tiden."

Kæresten fik åbnet op

Men faktisk var det det modsatte, der skete. Kroppen reagerede positivt. Smerterne i nakken udeblev. Og sex med den nye kæreste åbnede døren til en ny og ukendt intimitet. ➡➡

Kan vi finde hinanden igen?



En personlig fortælling om intimitet efter sygdom. Når sygdom forandrer kroppen, kan det også ændre dynamikken i et forhold. I denne podcast fortæller Grith sin ærlige historie om at genopbygge intimiteten med sin mand – og finde modet til nærhed igen.

QR-kode

➔ "Jeg havde aldrig tidligere fået en orgasme sammen med en mand. Og ham her, han har den tålmodighed, det kræver, og så er han ikke bleg for at sætte egne behov i anden række," ler Marianne.

"Har jeg en dårlig dag, så tager han sig af mig, uden at han behøver noget til gengæld, og han kan sagtens finde på at nusse og pille og kysse og kramme, til jeg får orgasme. Han ved, det får mig til at slappe af – i alle kroppens muskler. Og 10 minutter efter sover jeg tungt og roligt. Det er guld værd, også set ud fra et smertebillede," siger Marianne og forklarer, at de dage, hvor hendes krop ikke værker så meget, og hvor hun har passet på, der kan de sagtens have sex sammen.

"Det var bare så dejligt at finde det intime rum – og jeg har endnu aldrig oplevet, at sex øger smerteballaden i min krop."

De svære ord

Opskriften på den samhørighed, de to har fundet, og som Marianne aldrig tidligere havde forestillet sig ventede på hende, består især af ærlighed, gensidig respekt og ikke mindst lange samtaler om livet, om følelser – og om lyst.

Min kæreste gør mange ting for mig, og jeg gør mange ting for ham. Det sætter vi begge to pris på. Derudover har især jeg skullet lære at sætte ord på det, der rører sig i mig – også intimt – og det er jeg stadigvæk ved at lære," siger Marianne.

I den proces har der ifølge Marianne været ting, der har været svære at få sagt, men uanset hvad har det altid gjort noget godt at få sat ord på det.

"Der er mange ting, jeg har dårlig samvittighed over i forbindelse med min sygdom, og som kører rundt i mit hoved. Også f.eks. at mine smerter kvæler en stor del af min lyst, og at jeg derfor har langt mindre lyst end kæresten. Det husker jeg i dag at fortælle ham. Kunsten er så at lære at stole på det, når han siger, at det er helt cool."

Dage med kæppe i hjulet

Selv om Mariannes liv i dag er fuld af mere glæde og lys, er der fortsat dage, hvor smerterne har taktstokken. Det er dage, hvor der ikke er andet på programmet end at komme igennem og ud på den anden side, hvor smerterne er mindre. Her mærker hun fortsat selvværdet dykke, og hvor følelserne af ikke at have værdi dukker op i det ellers positive sind.

"De dage føler jeg ikke, jeg er en skid værd. De dage, der kæmper jeg. Og jeg vil bare gemme mig under dynen. Samtidig vil jeg gerne holdes om. Det er en mærkelig, ambivalent følelse. Her kan det redde mig, at min kæreste godt kan kramme og kysse, uden at det skal føre til mere. Og ja – at han kan lide mig præcis som den, jeg er." 🧡

Mariannes gode råd

- "Jeg har brugt tid på at lære at stole på, at det, min kæreste siger, er det, han mener. Det kan virke banalt – men ærlighed er vigtigt."
- "Kast dig ud i det, og find ud af, hvad du kan og ikke kan. Det er så individuelt, hvad vi kan. Intimitet og sex kan være guld værd, også alene set ud fra et smerteperspektiv."
- "Jeg kan stadigvæk godt finde på lege med mig selv. Det er ikke lige så dejligt som med min kæreste, men det er en god måde for mig til at få kroppen i ro."

Genfind dig selv

– og din seksuelle identitet

Kroniske smerter kan udfordre både din seksualitet og din seksuelle identitet, men den gode nyhed er, at der altid findes nye veje til intimitet og nærhed. Det kræver mod, tålmodighed og en lyst til at udforske – både sammen med din partner og i dig selv.



Kroniske smerter påvirker ikke kun kroppen, men også vores evne til at være tætte og intime – både med os selv og andre. Seksualiteten kan pludselig føles uden for rækkevidde, og det skaber ofte en dyb følelse af tab og fremmedgørelse. Det handler ikke kun om sex, men om at føle sig forbundet, at mærke sin krop som en kilde til nydelse og glæde. Når denne forbindelse svækkes, kan det ryste ens selvbillede og påvirke forholdet til dem, man holder af.

Else O, sygeplejerske, sexolog og specialist i sygdom og seksualitet, understreger, at hvor der er vilje, er der også en vej til at genfinde intimitet, selv når det føles håbløst.

"For mennesker med kroniske smerter kan det virke, som om seksualiteten er blevet kapret af kroppens begrænsninger.

Dog findes der altid veje til at genfinde intimitet og kærlighed – men det kræver mod og at omfavne nye veje til nærhed og nydelse," siger hun.

Find årsagen

Else O understreger vigtigheden af først at forstå, hvorfor seksualiteten er blevet påvirket. For har man mistet lysten, så er sex det allerværste, man kan give sig i kast med.

"Jeg møder mange, der er gået i stå, når kroppen gør ondt og har ændret sig. Og ved nedsat seksualitet, så er det vigtigste, at man finder ud af, hvorfor er den forsvundet. Man skal altså starte med at undersøge, hvad årsagen er – helt konkret og bogstaveligt," siger Else O.

Er det medicin, der giver tørre slimhinder? Manglende evne til at få orgasme? Smerter ved penetrering? Specifikke stil-

linger, der gør ondt? Lavt selvværd grundet smerter? Når man har fundet årsagen, kan man ifølge Else O næsten også altid finde løsninger, der kan hjælpe til en ny seksualitet – ikke nødvendigvis som før, men på en ny måde.

Start med dig selv

Når man skal arbejde sig tilbage til intimitet, gælder det om at starte i det små og undersøge, hvad der virker.

"Du er nødt til at genopdage din seksualitet. Start med dig selv: **Hvad fungerer for dig? Hvilke stillinger føles gode? Hvilke hjælpemidler? Hvor er dine erogene zoner?**" siger Else O og forklarer, at erogene zoner kan flytte sig med smerter, og hvad der føles godt den ene dag, kan føles anderledes den næste. Det er en proces, hvor man må gå detektivagtigt til værks for at finde ud af, hvad der virker. ➡➡



*Hvad fungerer for dig?
Hvilke stillinger føles gode?
Hvilke hjælpemidler?
Hvor er dine erogene zoner?"*

Else O

➔ "Det kan være godt at starte med dig selv, inden du inviterer din partner med igen. Hvordan kan du stimulere dig selv? Hvad skal der til? Jo mere du mærker din krop på en succesfuld måde, jo bedre er kårene også for, at selvtilliden vokser igen. Og når følelsen af værdi dukker frem, kan du også bedre byde en partner ind igen."

Tag ja-hatten på

Sammen kan man så herefter gå på opdagelse. 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 kræver virkelig, at man har ja-hatten på. At man er fokuseret og mærker efter. Og det gælder om ikke at gå ned på det, når noget ikke fungerer," siger Else O.

"Det er svært, og man kan nemt miste modet. Men hvis nu smerterne har overtaget, og traditionel sex ikke er muligt, er det måske helt fint bare at gå i bad med ens partner og nusse eller bare mærke hinan-

den i ske på sofaen. Hellere to minutters intimitet end ingenting."

Spring ud i det

For mange er det ikke en selvfølge at have sex med sig selv, men ifølge Else O kan det være et af de vigtige skridt, der kan booste selvtilliden og tænde op for seksualiteten igen.

"Min opfattelse er, at mange flere mænd end kvinder dyrker sex med sig selv. Mange kvinder føler ikke, at de har en seksualitet, hvis de ikke har en partner. Nogle bryder sig simpelthen ikke om det. Andre føler, at det er forkert," siger Else O.

"Hvis man ikke kender sig selv og ens egne erogene zoner, så kan det være vildt svært at finde ud af det for en partner. På samme måde kan det være svært at gå ind i en ny relation, fordi man ikke ved, hvad man har at byde ind med. Hvis du vil have din seksualitet tilbage, må du også have mod på at arbejde og kæmpe for det." 

Seksualiteten er en del af vores identitet

Seksualitet er noget fundamentalt menneskeligt. Det er en del af os alle – uanset køn, alder eller sygdom. Seksualitet påvirker os på mange måder: fysisk gennem vores krop, som noget vi mærker, længes efter, eller som vi oplever på forskellige tidspunkter i livet. Det er en del af vores identitet, vores relationer og vores oplevelse af os selv. Samtidig påvirkes vores seksualitet også af de omgivelser, vi er i, den kultur, vi lever i, og de normer, vi spejler os i.



SMERTENS SPROG

Smerten taler sit eget sprog.
Nogen vil gerne forstå og forsøger at oversætte.
Andre tror de forstår, og lader som om.
Nogen lærer hurtigt sproget.
Andre har sproget som modersmål.
Du lærte hurtigt sprogets tunge.
Nu forstår jeg ikke altid hvad du siger,
så du prøver at oversætte,
og jeg forsøger at forstå.

Af Jimmy T. Knudsen

Else O's gode råd

- **START MED DIG SELV:**
Undersøg din krop og dine grænser. Hvad føles godt? Hvor er dine erotiske zoner?
- **TAL ÅBENT MED DIN PARTNER:** Sammen kan I finde nye måder at være intime på, selv når traditionel sex ikke er muligt.
- **VÆR TÅLMODIG:**
Seksualitet kan ændre sig med sygdom og smerter, og det kræver tid at genopdage, hvad der virker.

Gode råd til (gen) opdagelsesrejsen

Du er ikke din sygdom. Du er stadig dig – med alt, hvad det indebærer af tanker, følelser og behov. Når du lærer din ”nye” krop bedre at kende, kan du åbne døren til at genskabe forbindelsen til dig selv og opdage nye måder at finde glæde og intimitet.

Forandring kræver tid

– og at prøve med den anden hånd

At indføre forandringer i ens sexliv tager tid, præcis som med andre vaner. Else O bruger en simpel øvelse for at illustrere dette: Børst tænder med den modsatte hånd, og mærk, hvor svært og unaturligt det føles i starten. Hjernen slår kolbøtter og vil tilbage til det, den plejer. Det kræver tid, før hjernen vænner sig til den nye rutine.

”På samme måde er det med ny seksualitet. Det tager tid og en indsats at vænne sig til forandringen. Det kan føles både svært og sårbart, men det er vigtigt at tage fat om.”

Onani med friske øjne

Onani er for mange stadig forbundet med skam, men det kan være en vigtig vej til at lære sin egen krop at kende. Start med ikke-seksuelle ritualer som længere, varmere bade. Find en lækker olie, og tænd et duftløs. Gør det til en spa-oplevelse for dig selv. Og mens du sæber dig ind i badet, så kør i slowmotion og mærk efter. Er det forskelligt, hvis du tager hårdt fat eller berører ganske let? Hvordan mærker du forskellen? Giv dig tid til at lære dine egne sanser at kende.

”Det tager tid, hvis du ikke er vant til at være intim med dig selv. Første gang er måske underlig, og det er tredje gang måske også. Men 20. gang begynder du måske at mærke, at du glæder dig til det bad, fordi det er rigtig rart,” siger Else O.



Der er nogen, der gør det morgen, middag og aften. Andre gør det jul, påske og pinse. Sex og seksualitet er lige så individuelt, som der er mennesker til.”

Else O, sygeplejerske og sexolog



Sklerose og høj på hæle

Efter sin sklerosed diagnose følte en kvinde, at hun mistede sin femininitet, fordi hun ikke længere kunne gå i sine elskede stiletter. Løsningen blev at bringe stiletterne ind i soveværelset, hvor hun og hendes mand genfandt intimiteten – på en ny måde. De lækre nylonstrømper, hofteholderne og stiletterne fik en ny funktion – og var fortsat en del af deres intimitet, nu bare i sengen og ikke på dansegulvet.

Orgasme gennem øremassage

En kvinde, der havde mistet al følelse i underlivet efter kræft, fandt vej til 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.

Ny seksualitet uden rejsning

En mand med prostatakraft oplevede rejsningsproblemer, som hverken medicin eller hjælpemidler kunne løse. Han troede, at sexlivet var forbi. Men da han og hans partner skiftede fokus fra rejsning til berøring og sensualitet, genopdagede de en ny og intens intimitet. De fortalte, at de aldrig har haft bedre sex. De var nødt til at være kreative, og det førte til mere lyst, flere orgasmer og et stærkere nærvær mellem dem. Selv om rejsningen er væk, er penis stadig følsom, og manden opdagede, at han kunne få orgasme uden rejsning eller udløsning.

Tålmodighed og realistiske mål

Genopdagelsen af intimitet kræver tålmodighed. Din krop husker måske, hvad den engang kunne, men det er vigtigt at fokusere på, hvad du kan nu. Start med små, realistiske mål, og vær åben for nye måder at opleve intimitet på.

Tantramassage kan være en nænsom og intim måde at være sammen med sin partner på og kan være givende både for den kronisk smerteramte og partneren. Tantra er en form for kropsmassage, der stammer fra tantrisk filosofi, hvor berøring og sanselighed er i fokus. Det går ud på at skabe nærvær og dyb kontakt gennem blid helkropsmassage, ofte med olie, hvor der ikke er noget seksuelt mål som f.eks. orgasme. I stedet handler det om at udforske kroppen uden præstation og med respekt for begge parter grænser.



Skru op for intimiteten med tantra

Nye måder at være intime på

Sygdom eller smerter behøver ikke at fjerne intimiteten fra jeres forhold, men det kan kræve, at I revurderer, hvad intimitet betyder for jer. Samtidig kan det være svært, når sex ikke er muligt, og afvisning føles personlig.

1. Hold i hånd, og skab nærhed uden forventninger

Start med de små ting, som at holde i hånd, nusse, eller tage et varmt bad sammen. Fjern forventningen om, at fysisk nærhed nødvendigvis skal føre til sex. Det kan skabe tryghed og åbne op for nye måder at være tætte på.

2. Skab et nyt sprog for intimitet

Tænk på intimitet som mere end penetration og orgasme. En berøring, et kys i øret eller en flirtende kommentar kan være lige så vigtige for nærheden. Find ud af, hvad I hver især nyder, uden at der er et mål om sex.

3. Faciliter 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.

FOR MÆND

GØR ONANI TIL EN OPGAVE

For mange mænd kan det, der burde være simpelt – at onanere – pludselig føles ubehageligt eller skamfuldt. Gamle vaner, forventninger eller måske dårlige oplevelser kan gøre det svært at finde vej tilbage til 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 starten.

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.



Intimitet uden penetration

Intimitet behøver ikke at handle om penetration. Faktisk kan mange former for nærhed være mindst lige så betydningsfulde. For par, hvor fysisk sex er svært eller smertefuldt, kan det være en befrielse at fokusere på andre former for intimitet. Det kan være alt fra kærlige kærtegn og kys til øjenkontakt og dybe samtaler. At finde nye veje til nærhed kan bringe jer tættere sammen og skabe en stærk, kærlig forbindelse, selv når kroppen sætter begrænsninger.



Tantramassage handler om at røre ens partner uden andet mål end netop berøring. Det kan åbne op for et helt nyt rum i et parforhold, hvor man skaber en ny seksualitet sammen, og hvor nærvær og intimitet er i fokus.”

- Jørn Uhrenholt, psykoterapeut



Hvordan gør man?

Sørg for et roligt, varmt rum med dæmpet belysning og beroligende musik. Brug olie, f.eks. varm mandel- eller kokosolie, til massagen for at gøre bevægelserne glidende og behagelige og skærpe den sanselige oplevelse.

Den, der masserer, bruger langsomme, bevidste strøg over hele kroppen, og berøringen er blid, men opmærksom. Massagen kan inkludere berøring af både erogene og ikke-erogene zoner, afhængigt af hvad der føles behageligt. Der er fokus på at skabe en meditativ oplevelse. Begge parter kan være nøgne, men fokus er på sanselighed, intimitet og kontakt frem for seksuel tilfredsstillelse.

Under massagen kan både giver og modtager fokusere på deres åndedræt for at stimulere og cirkulere energien gennem kroppen. Tantramassage skal altid foregå i et trygt rum og med respekt for begge parter grænser. Det handler om at være til stede i nuet og lytte til kroppens signaler. Det er vigtigt at kommunikere klart og tage hensyn til modtagerens ønsker og komfort.

Hvad gør det godt for?

- Tantramassage kan hjælpe med at løsne fysiske og mentale spændinger og skabe en dybere følelse af afslapning.
- Det øger opmærksomheden på kroppen og sanserne, hvilket kan styrke ens forbindelse til sig selv og sin seksualitet.
- Tantra fokuserer ofte på at vække og balancere kroppens seksuelle energi, hvilket kan forbedre både den fysiske og følelsesmæssige oplevelse af sex og intimitet.
- Hvis det praktiseres mellem partnere, kan tantra fremme en dybere følelsesmæssig og fysisk forbindelse.



”Det går jo lige i ens stolthed som mand”

Efter en operation for prostatakræft mistede Svend Erik evnen til at få rejsning.

Lysten var der dog endnu, og det blev starten på en lang opdagelsesrejse for at finde et hjælpemiddel, der kunne fungere for ham. I dag hjælper han andre mænd med at åbne op om de seksuelle udfordringer, der er så svære at sige højt.



Det er sjældent, at mænd taler åbent om sex – især når det ikke fungerer. For Svend Erik har den udfordring været en central del af hans liv det sidste årti, siden han mistede evnen til at få rejsning og måtte finde løsninger på egen hånd.

”Vi mænd gemmer os væk. Det er et kæmpe problem, og det kan være katastrofalt for et ægteskab, for vi trækker os fuldstændig – måske tør vi ikke engang kramme konen, for hvad nu, hvis hun vil mere?” siger Svend Erik, der som 69-årig blev diagnosticeret med prostatakræft.

Operationen, der skulle redde hans liv, betød også et farvel til evnen til at holde på vandet – og til potensen. Det er virkeligheden for mange mænd: Kun ca. 30 % bevarer potensen efter fjernelse af prostata. Svend Erik var ikke én af dem.

”Jeg tænkte, det er ok. Jeg er 69 år, jeg har ikke længere brug for sex,” siger han. Men tanken om, at han aldrig ville kunne igen, begyndte at gnave.

”I starten havde jeg bare prostatakræft i hovedet – hvordan overlever jeg det og kommer videre? Men da der så var gået et stykke tid, meldte det med sex sig igen. Jeg havde lysten, bare ikke evnen. Det går jo lige i ens stolthed som mand. Man føler sig ikke som en rigtig mand, når man ikke kan. Nok var jeg ikke ung og viril, men jeg ville da gerne.”

En opdagelsesrejse

Svend Erik begyndte en lang og til tider frustrerende rejse for at genfinde rejsningen. For selv om der findes mange løsninger, er vejen til dem ikke altid lige let. ➡➡



Der er et tabu også over for andre mænd, og det er tit med paraderne oppe og armene over kors. Men der sker noget sjovt, når vi mænd er sammen i mindre grupper. Pludselig tør man åbne op, og så letter det hele,”

➔ ”Jeg var absolut ikke åben for at snakke om det – det var jo ikke noget, man gjorde. Og når ikke engang min praktiserende læge kunne finde ud af at tage snakken, så var det altså op ad bakke at få en henvisning til en sexolog,” siger Svend Erik, der dog til sidst fik overvundet egen og ekstern modvilje og fandt en sexolog, der satte gang i opdagelsesdelen af rejsen.

Siden har han prøvet snart sagt hele repertoire af hjælpemidler, der findes: alt i cremer, piller, pumper og indsprøjtninger.

”Jeg har været igennem næsten det hele, men der var ikke noget, der virkede på mig – eller også virkede det for godt, og så havde jeg rejsning i fire timer. Det er heller ikke uden problemer, skal jeg hilse at sige,” griner Svend Erik.

”På et tidspunkt blev jeg sendt på apoteket for at købe Muse – en gel, der sprøjtes ind i urinrøret for at aktivere svulmelegemerne. Det er altså rimelig akavet, når en sød apoteker står og forklarer, hvordan du gør det.”

Penispumpe til undsætning

Svend Erik troede, at sidste mulighed var den kirurgiske løsning, hvor man får fjernet svulmelegemerne og erstattet dem af balloner, som man selv kan styre. Den nåede han dog ikke til, da han blev opmærksom på, at der fandtes en vakuumpumpe til penis, som pumper blod ud i svulmelegemerne. Den skulle vise sig at blive en gamechanger.

”Penispumpen virker fremragende på mig, og jeg kan selv styre rejsningen og skal ikke have hverken sprøjter eller piller frem. Pumpen er også nemmere at bruge, hvis svigermor lige pludselig kigger forbi, så man kan ”pakke” rejsningen væk igen. Og så hjælper

den faktisk også på utætheden, hvis man bruger den regelmæssigt,” siger Svend Erik og skynder sig at slå fast, at det ikke dermed er sagt, at der er ild i lagnerne.

”Hverken jeg eller min kone er jo helt nye længere, men vi hygger os stadig indimellem, også uden at der absolut skal være samleje. Intimiteten er vigtig. Det kan også være at ligge tæt, bruge hænder og tunge, eller bare være der for hinanden.”

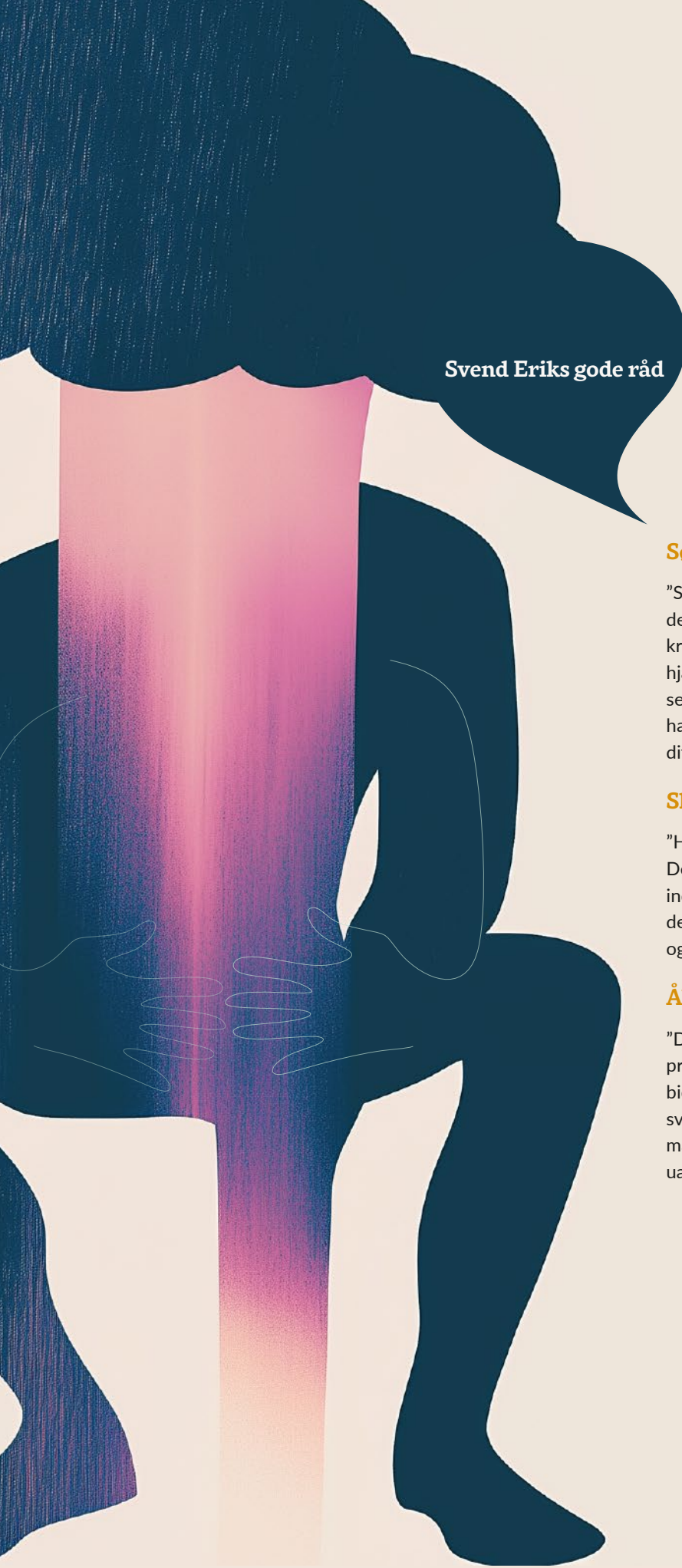
Den mentale mandekamp

Svend Eriks rejse mod rejsning blev også en rejse indad, for bare det at indrømme, at han havde brug for hjælp, var en stor mental bremseklods.

”Det er det gamle handysreglement, der vinder. Vi vil alle gerne være den stærkeste. Og når det ikke virker, er det virkelig vores stolthed, der bliver ramt,” siger Svend Erik, der med afsæt i sine egne erfaringer begyndte at hjælpe andre ved bl.a. at facilitere gruppemøder med mænd – og kun mænd – og han opfordrer til, at andre med ondt i sexlivet søger netop denne type fællesskaber.

”Der er et tabu også over for andre mænd, og det er tit med paraderne oppe og armene over kors. Men der sker noget sjovt, når vi mænd er sammen i mindre grupper. Pludselig tør man åbne op, og så letter det hele,” siger Svend Erik og pointerer, at det første skridt er motivationen.

”Du skal føle, at du har en lyst og en trang til at finde en løsning. Hvis du lever i et smertehelvede, så er det ikke det, det handler om, så handler det om overlevelse – men når det lægger sig, så kan du begynde at kigge efter og søge om hjælp.” 🧡

A stylized illustration of a person in a dark blue silhouette sitting on the ground, leaning against the trunk of a large tree. The tree's trunk is a vibrant pink color, while its canopy is a dark blue. The background is a light beige color.

Svend Eriks gode råd

Søg hjælp – og giv ikke op

"Søg hjælp, for helvede. Indse, at der er et problem, og at det kan løses. Der er uendeligt mange løsninger, og det kræver, at du selv tager initiativet. Hvis din læge ikke kan hjælpe dig, så bed om en henvisning til en sexolog eller sexologisk klinik. Bliver du afvist, så insister. Uanset om du har mistet evnen eller lysten, har det enorm indflydelse på dit forhold og din livskvalitet."

Shop rundt – og find det, der passer til dig

"Hvis én metode ikke virker, så prøv noget andet. Der findes et hav af muligheder – medicin, pumper, indsprøjtninger, proteser osv. – og det handler om at finde den løsning, der fungerer for dig. Det kræver tålmodighed og vedholdenhed."

Åbn op – også selv om det er svært

"Det kan føles uoverkommeligt at tale om seksuelle problemer, men det er nødvendigt. Bid tænderne sammen, bid i det sure æble, og bid stoltheden i dig. Hvis det er for svært alene, så deltag i gruppesamtaler. Der sker noget magisk, når mænd deler erfaringer med hinanden, og uagtet, at det er pissesvært, så kræver det, at du åbner op."

Tag hul på den svære snak om sex og sygdom

Det kan gå ud over meget mere end det fysiske, når kroniske smerter eller sygdom rammer ned i et parforhold. Alligevel er det sjældent noget, vi taler højt om.

((V i har simpelthen ikke lært at tale om vores seksualitet,” forklarer Gitte Vittrup, som er specialist i sexologisk rådgivning.

“Når alt fungerede, var det ikke nødvendigt – det var bare noget, vi gjorde. Men når sygdom gør sexlivet problematisk, så bliver der et tomrum, hvor vi mangler ord og sprog til at forstå og kommunikere om det.”

Det første skridt er det sværeste

For mange par er sex ikke kun en fysisk handling, men også en måde at connecte følelsesmæssigt på. Når sexlivet møder udfordringer, kan parret miste denne forbindelse, og det kan skabe distance. Men i stedet for at tage samtalen op, vælger mange tavshed, fordi det kan føles for sårbart og skrøbeligt.

“Klassisk set hører jeg ofte, at kvinder siger: ‘Han lukker i som en østers, når vi skal tale om det’. Men det handler tit om,

at vi ikke har lært at kommunikere omkring følelser, specielt når det gælder seksualitet,” siger Gitte. For mænd kan det være ekstra svært at finde ordene, da de ofte mangler et sprog for deres følelser og for den ændrede seksualitet. Derfor kan mange konflikter opstå, fordi samtalerne bliver præget af defensivitet og misforståelser.

Den største udfordring ligger i at tage det første skridt. At turde sætte ord på, hvad der foregår, og anerkende, at der er et problem.

“Der kan gå mange år, hvor problematikken ligger og ulmer, fordi begge parter affinder sig med situationen. Men på et tidspunkt bliver det nødvendigt at tage samtalen, for ellers risikerer parret at glide længere fra hinanden,” siger Gitte.

Find nye måder at være sammen på

Vejen frem kræver både mod og tålmodighed. Ifølge Gitte Vittrup starter det med at forstå, hvordan sygdommen påvirker kroppen fysisk, og hvilke psykologiske

konsekvenser det kan have. For mange indebærer det nemlig ikke kun smerter og ubehag, men også følelsen af afmagt, social isolation og et tab af identitet.

“Du skal forholde dig til dit nye jeg, og det gælder også i forholdet til din seksualitet,” pointerer Gitte.

At skabe en åben kommunikation omkring sexlivet kan derfor være en langsom proces. Det kræver, at begge parter tør tage bladet fra munden og tale åbent om, hvordan sygdommen påvirker deres intimitet og behov.

“Du kan ikke forvente at få et sexliv, som da I var 25 år. Men I kan finde nye måder at være intime på uden urealistiske forventninger,” siger Gitte.

“Det er ikke sikkert, du længere kan hente dine livretter oppe i buffeten, men så kan du prøve nogle nye retter og måske få smag for noget nyt. Måske endda noget eksotisk – og erotisk. Snak om, hvad I hver især bedst kan lide i buffeten – og find en fællesnævner!”



Bryd tavsheden, når sygdom påvirker sexlivet

Det første skridt er at acceptere, at sygdommen påvirker din seksualitet. Sæt ord på dine begrænsninger og behov, og gør det klart for din partner, hvad du gerne vil, og hvad der er svært. Begge parter har ansvar for at italesætte udfordringerne. Når din partner taler, så lyt uden at afbryde. Vær stille, giv plads, og lad begge parter sætte ord på deres oplevelser. Samtalen er ikke en konflikt, men en måde at skabe forståelse og nærhed på.

Sensualitetsøvelser

Sensate Focus Therapy er en øvelse, der hjælper par med at genopdage intimitet uden fokus på penetrativ sex. Øvelsen går ud på at udforske sanselighed og berøring på en tryk og langsom måde. Sådan gør I:

1. Skab et roligt og trygt rum

Find et sted, hvor I begge kan slappe af. I behøver ikke være nøgne – start med tøj på, hvis det føles mere behageligt.

2. Rør hinanden uden forventninger

Skift til at røre ved hinanden på forskellige måder. Det handler ikke om sex, men om at udforske, hvad der føles godt. Det kan være en hånd på armen, en berøring på ryggen eller at nusse håret.

3. Del jeres oplevelser

Tal sammen om, hvad der var rart. Spørg: "Hvordan føltes det, da jeg gjorde sådan?" og "Kunne du tænke dig, at jeg gør det igen?". På den måde skaber I et fælles sprog for jeres intimitet.

4. Gentag med nye variationer

Fortsæt med øvelsen, og prøv at variere berøringerne over tid. Der er ingen mål – kun nærvær og nydelse.

VIRKELIG FANTASI

Vi blev båret af forelskelsens vinger.

Nu er vi landet i den virkelige verden.

Nogle gange virker det som en fantasiverden, for det er så langt fra, hvad vi havde forestillet os.

Men her er nu meget rart, langt det meste af tiden.

Selvom vi altid har været her, synes alting så nyt.

Vi må bare lære, at der ikke er langt fra fantasi til virkelighed.

Af Jimmy T. Knudsen

Åben og ærlig kommunikation

Kommunikation er afgørende i ethvert forhold, men de svære samtaler kan være udfordrende at tage hul på – især når emnerne handler om følelser og udfordringer som smerter og sygdom. Ofte kan det føles, som om der opstår en barriere, der skaber afstand, og det kan føre til misforståelser. Her får I en række idéer, der kan hjælpe jer med at tage det første skridt til en tryk og åben dialog.

Tips til at komme i gang

- Start med at dele dine egne følelser for at vise sårbarhed og åbne døren for dialog.
- Vælg et tidspunkt, hvor I begge har ro, og hvor der ikke er forstyrrende elementer.
- 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.

Tag det første skridt

At åbne op kræver tålmodighed, empati, fleksibilitet og respekt. Det vigtigste er at tage det første skridt, hvilket kan være så simpelt som at indlede samtalen med en ærlig udmelding:

"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."

Når den anden part lukker i

- Hvis din partner undviger samtalen, kan det være en udfordring, men der er flere måder at skabe en åbning for dialog uden at presse eller konfrontere.
- Vis forståelse og tålmodighed: *"Jeg forstår godt, hvis du ikke føler dig klar lige nu. Jeg vil bare gerne have, at vi kan dele vores tanker, når du føler dig klar, for det er vigtigt for mig, at vi begge har det godt."*
- Giv plads og tid: Nogle gange har folk brug for tid til at bearbejde deres følelser. Giv din partner tid, og undgå frustration over tavshed. Signaler, at du er der, når de er parate – så er chancen også større for, at de åbner sig.
- Små skridt: Hvis emnet føles overvældende, kan I tage det i små skridt. *"Vi behøver ikke tale om alt på én gang. Lad os starte med, hvordan du har det lige nu."*
- Brug en anden indgangsvinkel: Nogle gange kan det hjælpe at tale om noget relateret, men mindre personligt. *"Jeg læste noget interessant om, hvordan par taler sammen om svære emner, og det fik mig til at tænke på os. Hvad tænker du om det?"*

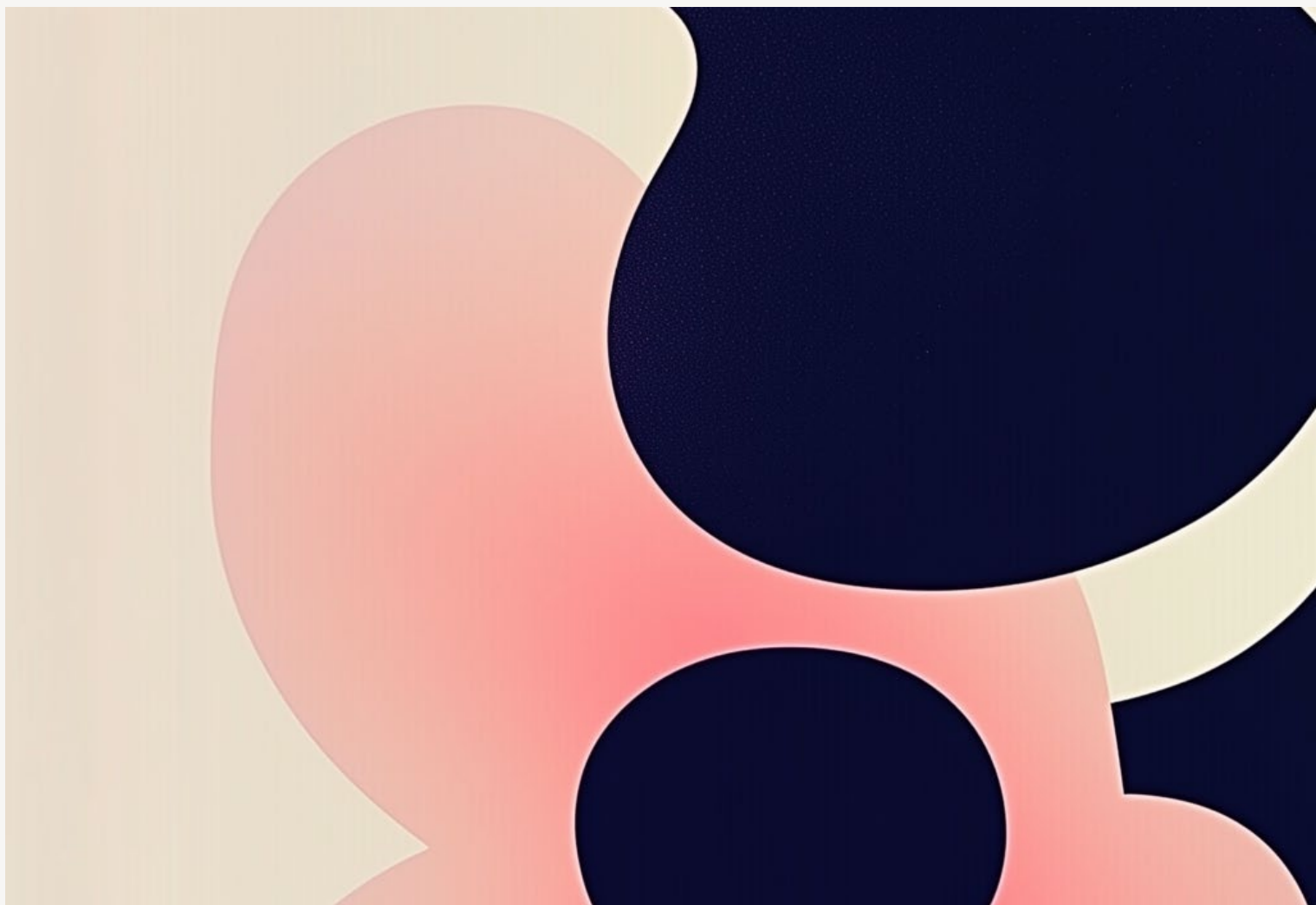


Samtalestartere

Er det svært at få taget hul på snakken, kan disse spørgsmål hjælpe jer lidt på vej. De er tænkt som en støtte til at få samtalen i gang og skabe en åben, tryk dialog om de udfordringer og muligheder, som sygdom har bragt ind i jeres intime liv.

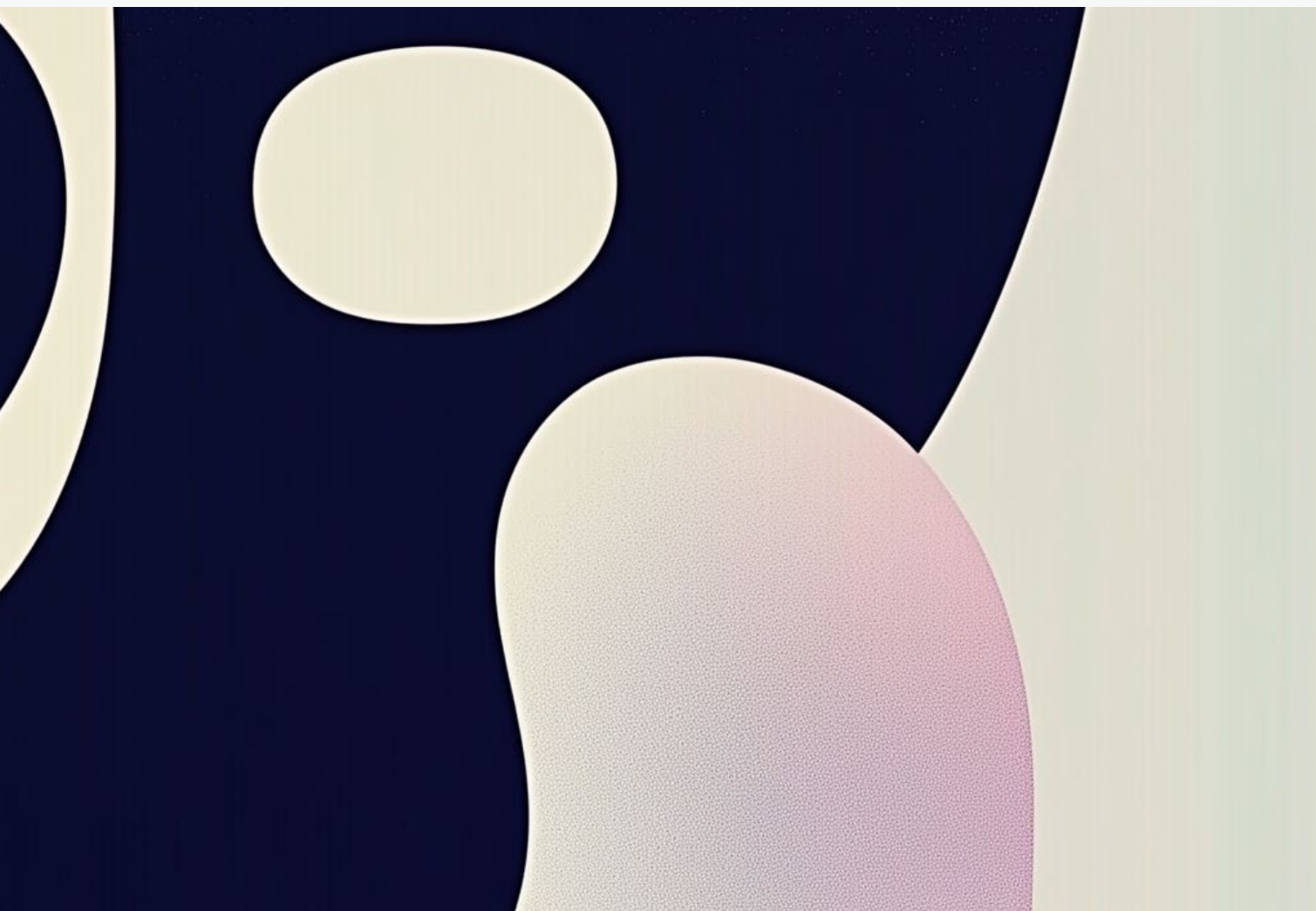
- *Hvad er nærvær og intimitet for dig?*
- *Hvornår føler du, at vi er tættest på hinanden? Hvornår føler du, at vi er fjernest fra hinanden?*
- *Hvad savner du eller længes du efter mere af i vores sexliv?*
- *Er der bestemte tidspunkter eller situationer, hvor du føler dig mere klar til intimitet?*
- *Hvordan kan vi finde nye måder at være intime på, som tager hensyn til vores situation?*
- *Hvilke former for berøring nyder du mest, når vi er intime?*
- *Hvordan ville du beskrive den perfekte intime aften sammen med mig?*
- *Hvordan kan vi kommunikere bedre om vores behov og grænser i forbindelse med vores sexliv?*
- *Hvordan kan vi være bedre til at kommunikere, når en af os ikke er i humør til sex, uden at nogen føler sig afvist?*
- *Hvad har du af ønsker til vores sexliv? Lige nu? Om en måned? Om et år?*

SAMTALEKORT FAKS har udviklet et samtalekortspil til at sætte gang i meningsfulde samtaler mellem dig og din partner om sygdom og seksualitet – og du kan finde det på www.faks.dk



”Det er virkelig en dræber at skulle give en manual til at have sex med mig”

Dating og potentiel sex med nye partnere er en svær disciplin for selv de mest garvede, og når der kommer en kronisk sygdom som Lichen Sclerosus ind fra sidelinjen, bliver det en slalom uden lige. Hvornår fortæller man det? Og hvordan? Pernille har været gennem hele spektret, fra de mest frustrerende oplevelser til overraskende succeser.



Diagnosen kom som et chok: Lichen Sclerosus, en kronisk hudsygdom, der primært rammer kønsområdet. Pernille fik med ét vendt livet på hovedet, og med de fysiske smerter og praktiske begrænsninger fulgte også en dyb sorg over den nye virkelighed.

"Det er en sorgproces at skulle forholde sig til, at noget i ens krop ikke fungerer, som det burde. Det har påvirket mig dybt," siger Pernille, der i dag, godt to år efter diagnosen, har fået bugt med sygdommens værste sider.

"Jeg er heldig. Nok er jeg ekstremt begrænset i forhold til, hvad jeg kan, men jeg har fået styr på det med kortisol-cremer og medicin, så jeg har ikke haft deciderede udbrud i over et år. Jeg kan også godt have sex – med en masse forbehold. Men jeg kan ikke forvente, at det varer evigt. Det er krævende, fordi det kræver en vild disciplin – der er altid en diæt, en creme eller en kontrol, der skal holdes styr på. Det

har også gjort, at jeg i dag forholder mig meget mere til mit intimområde end før. Det har jeg fået et helt andet forhold til."

Dating med en øm twist

Ved diagnosetidspunktet havde Pernille en kæreste, men det forhold gled ud i sandet, og selv om hun var ked af tabet, var det alligevel med oprejst pande og masse af insisteren, at Pernille igen begav sig ud for at finde kærligheden som single og med en kronisk sygdom i bagagen.

"Når man så begynder at gå på dates, så opstår spørgsmålet hurtigt: Hvornår siger man det? Og HVORDAN siger man det? Jeg har oplevet alt fra folk, der har ghostet mig, til nogen, der faktisk har været lettede over, at jeg ikke kan have sex hele tiden. 'Det kan jeg heller ikke,' var der én, der sagde, og at det var befriende for ham – det var det sandelig også for mig," fortæller Pernille.

"Det var en interessant oplevelse for mig, fordi det åbnede op for et mere

nuanceret og mildt blik på det kæmpe spektrum, der findes af folks oplevelser og udlevelse af egen seksualitet. Det gjorde pludselig ingen forskel, om jeg var syg eller ej. Vi var bare to mennesker med respektive 'up and downs' i vores formåen."

Men den åbenhed om egne problematikker har også sine grænser. Pernille er forsigtig med at dele for meget for hurtigt og lader det komme naturligt, når tilliden er på plads.

"Jeg vil gerne være så åben og ærlig som muligt, når jeg dater – det andet er spild af tid. Det vil naturligt rejse nogle spørgsmål hos den anden, og de kan være virkelig svære at svare på, især på en første eller anden date! Men jeg har det sådan, at det er en viden, folk skal gøre sig fortjent til. Har de vist mig en adfærd, der inspirerer til tryghed? Har de vist pålidelighed, sårbarhed? På den måde prioriterer jeg mit eget velbefindende i den situation," siger Pernille. ➡➡

➔ "Men jeg har ikke fundet den perfekte måde at sige det på. Det kommer altid lidt klodset ud, og jeg bliver også berørt. Jeg kan ikke sige det uden at græde. Det er så tæt forbundet med det, jeg har mistet."

Tålmodighed og kommunikation er nøglen

Når det kommer til sex, har Pernille været gennem hele spektret – fra de mest frustrerende oplevelser til overraskende succeser.

"Jeg har haft sex, der er gået virkelig godt, og jeg har haft sex, der slet ikke kunne lade sig gøre. Jeg har oplevet, at vi har måttet stoppe og sætte os hen med en kop te og sige 'shit happens'. Det er en bummer, og selvfølgelig også for ham, men det er sindssygt svært og får mig til at føle mig utilstrækkelig og ukvindelig," siger Pernille, der har lært, at tålmodighed og kommunikation er nøglen, men det kræver også en partner, der er klar til at tilpasse sig.

"Der skal meget kommunikation til, men også en indstilling fra hans side. Vi kan ikke lige tage en quickie på køkkenbordet – det er slet ikke en mulighed. Det virker virkelig at være langsom, og det gør sig gældende for alle kvinder, syge eller ej!"

Sygdommen kræver blandt andet, at Pernille er ekstra lydhør over for sin krops signaler, og det har blandt andet fået hende til at styre både tempo og takt på lagene mere, end hvad hun ellers har været vant til.

"Jeg bliver nødt til at være ekstremt opmærksom på, om noget kan lade sig gøre, om det gør ondt – altså jeg kan jo fysisk gå i stykker, få sår og rifter osv. Hvor jeg før var mere eftergivende – 'så gør vi bare, som du vil' – har jeg tvunget mig selv til at insistere på, at jeg bliver godt og grundigt opstemt, før der er noget som helst, der sker. Så det fungerer bedre, når det er mig, der styrer showet," siger Pernille.

Standardopskrift nej tak!

For Pernille handler sex i dag om at tage de nødvendige forholdsregler og bruge hjælpemidler, så oplevelsen kan blive positiv.

"Jeg var ikke fremmed for hjælpemidler, men hvor jeg før følte, at det var mere

for at spice tingene op eller erstatte noget andet, har jeg måttet revidere hele min tilgang til sex og være eksplicit over for min partner omkring, at hjælpemidler SKAL være en del af vores samvær, før at det kan fungere for mig," siger Pernille.

"Det er alt inden for lubrikation, olie og ting og sager, der står klar, og underlag, der kan tåle det. Så handler det også for mig om at opfordre manden til at bruge andre kropsdele end sin penis, for det er især penetrationsdelen, der er svært for mig. Han kan også hjælpe ved at bruge ting, der er mindre end en penis – og så KAN det godt være, at vi når dertil, hvor penetration kan lade sig gøre, men det er ikke hovedretten på menuen længere. Og det er okay."

Pernille ønsker at bryde med den kulturelle standardopskrift på sex, især når sygdom gør penetration umuligt. Hun håber på mere fokus på de mange andre måder at tilfredsstille hinanden på.

"Jeg ville ønske, at folk var mere nysgerrige på hinandens lyster og muligheder. Det er ofte en elefant i rummet, når man møder et nyt menneske, og det er virkelig ærgerligt."

Skammen er forduftet

Uagtet om en opskrift er enkel eller indviklet, skal kokken kunne forstå den for at følge den, i hvert fald hvis resultatet skal blive tilfredsstillende. Og også her bliver balancegangen svær i forhold til, hvornår Pernille bringer sin opskrift på banen.

"Jeg siger det ikke i detaljer på en date, hvordan sex skal foregå, for det er virkelig en dræber at skulle give en manual til at have sex med mig. Men jeg kan mærke, at det skamfulde i det er forduftet. Der er bare nogle ting, der skal være på plads, før jeg kan have et fungerende sexliv," siger Pernille og slår fast, at hendes tilgang også har bragt positive overraskelser med sig.

"Selvfølgelig har min sygdom gjort mit liv bedre, for det har den ved gud ikke, men den har tvunget mig til at blive eksplicit omkring nogle ting, som reelt gavner mig. Og jeg har, tro det eller ej, faktisk haft noget af det bedste sex, siden jeg fik min diagnose!"



Gode råd til dating

Det kan være ekstra svært at navigere datinglivet, når man har kroniske smerter. Gitte Vittrup, specialist i sexologisk rådgivning, giver her nogle gode råd til, hvordan man kan bringe det op uden at skræmme potentielle partnere væk.

1. Vær ærlig, men positiv

Du skal ikke gemme din sygdom. Præsenter i stedet dig selv med selvtillid, og fokuser på alt det, du stadig kan og er. "Jeg har måske ikke energi til at løbe et maraton – eller et lagen-maraton – men jeg elsker at tage på svampejagt i skoven."

2. Skab en dybere forbindelse

Sygdommen betyder ikke, at du ikke kan være et spændende og attraktivt menneske. Fremhæv dine interesser, og skab en forbindelse, der handler om mere end sex. Hvad bringer du til relationen af værdier, humor, oplevelser?

3. Tag ansvar for din seksualitet

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."



Tag nydelsern i egne hænder

Sexlegetøj kan åbne døren til helt nye oplevelser og måder at finde nydelse på. Det er ikke kun sjovt – det kan også hjælpe dig med at udforske, hvad der føles godt, og skabe intime øjeblikke, selv når hverdagen er præget af udfordringer. Vi har samlet ekspertens gåde råd til dig over de kommende sider, så du kan lade nysgerrigheden dirigere. ➡➡

På trods af, at vi lever i en tid, hvor seksuel frigørelse er blevet et kernepunkt i samfundet, er der stadig en del usikkerhed og blufærdighed, når det kommer til sexlegetøj – især når det bruges som en del af håndteringen af kroniske smerter. Clara Filippa Damgaard Andersen, der ejer sexshoppen Peech, har set og hørt det hele:

"Selv om vi i Danmark er vant til at høre om sexlegetøj, er der stadig mange, der ser det som en trussel i parforholdet. 'Hvorfor skal du have det, når du har mig?' hører jeg ofte," fortæller hun.

Men sexlegetøj er ikke noget, der skal ses som en erstatning for en partner. Det er et hjælpemiddel, som kan gøre det nemmere at udforske kroppen og skabe nydelse, når kroppen ændrer sig.

"Sexlegetøj kan hjælpe dig med at lære din krop at kende på ny, også hvis det gør ondt at bruge fingrene, eller hvis kroppen ikke reagerer, som den gjorde før," forklarer Clara.

"For mange mennesker med kroniske smerter kan sexlegetøj fungere som en måde at bryde barrieren mellem sig selv og ens krop – det er ikke længere bare dine egne fingre, men et værktøj, der hjælper dig på vej. Det kan også mindske blufærdigheden, at der er noget imellem dig og dine fingre."

Start i det små

Når smerter forandrer kroppen, kræver det tid og tålmodighed at lære at føle nydelse igen. Clara understreger, at det første skridt er at acceptere, at kroppen har ændret sig – og at det er okay.

"Du er nødt til at væbne dig med tålmodighed. Din krop har gjort meget for dig, og nu er det tid til at opdage noget nyt med den. Start med at finde ud af, hvor du oplever nydelse – ikke nødvendigvis seksuelt. Kan du lide at blive nusset i nakken? Eller kærtegnet

med en fjer? Personligt kan jeg rigtig godt lide at gå i sauna. Jeg elsker at få pulsen op og mærke, hvor meget varme jeg kan tage – det hjælper virkelig på min kropsbevidsthed."

Hun opfordrer til, at man starter småt og eksperimenterer med forskellige typer berøring, både med og uden sexlegetøj.

"Man opdager nogle nye nerveender, man ikke tidligere har kendt til, og man lærer sig selv at kende på en helt ny måde. Hvis man er utålmodig med sig selv, kan sexlegetøj også være en stor hjælp. Hvis det nu tager en evighed med fingrene, kan det virkelig gøre en forskel," siger Clara.

"Vibratoren kan f.eks. bruges på kroppen, som i nakken, og den kan også være med til at tage trykket af og skabe nydelse i underlivet. Og det behøver ikke nødvendigvis at ende i klimaks – det handler om sanselighed og at være til stede i kroppen."

Del oplevelsen med din partner

Hvis du er i et parforhold, kan det være en stor gave at introducere sexlegetøj som en del af jeres intime liv. Det kan være en hjælp til at håndtere smerter, men også en måde at bringe noget nyt og spændende ind i forholdet.

"Sexlegetøj behøver ikke at være en erstatning for intimitet mellem jer, men snarere et værktøj til at genfinde den," forklarer Clara og foreslår, at man gør det til en fælles oplevelse.

"Gør det eksperimenterende og sjovt. Gå ind på en hjemmeside eller i en butik sammen og vælg noget, der tiltaler jer begge. Du kan f.eks. sige: 'Jeg har sådan lyst til at bruge den her på dig,' og gør det til en del af jeres fælles sexliv. Eller giv din partner en mission: 'Find en ting, beskriv den for mig, og hvordan du vil bruge den på mig.'" 

Hvordan genfinder jeg min egen seksualitet?

"Der er ikke noget quick fix – det handler om kropsbevidsthed og selvværd. Jeg fik i februar 2024 opereret mine bryster, fjernet alt væv og fedt og opereret protester ind, grundet et risikogen. Jeg har siden da haft svært ved at mærke følelse i brysterne samtidig med, at de har føltes som et fremmedlegeme, kolde og følelsesløse, og berøringer, som før føltes dejlige, kan nu være smertefulde. For at finde tilbage til min krop prøvede jeg forskellige metoder, som at tage æstetiske nøgenbilleder, smøre mine bryster ind i en god creme, bruge en vibrator til at massere brysterne og stimulere de nerveender, der er blevet opereret i. På den måde lærte jeg min krop at kende på ny. Det kan hjælpe at starte med ikke-seksuelle handlinger og derefter udforske kroppen seksuelt. Det er en måde at genopbygge forholdet til din krop på."

– Clara Filippa Damgaard Andersen.



Find det sexlegetøj, der passer til dig

1. Tag dig tid til at lære din krop at kende på ny

Det kan være svært at genopdage nydelsen efter forandringer i kroppen. Start med at acceptere, at tingene måske føles anderledes nu, og giv dig selv lov til at udforske din krop i dit eget tempo. Tålmodighed og nysgerrighed er dine bedste redskaber på rejsen.

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.

Sexlegetøj og hjælpemidler

– på opdagelse i en verden af muligheder

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 kropsopdagelse. 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.

Seksuelle hjælpemidler

Til mænd:

- **Rejsningsproblemer:** L-arginine kan understøtte blodcirkulationen. En penispumpe kan hjælpe med at skabe og opretholde en rejsning. Penisringe kan hjælpe med at holde rejsningen. En penisvibrator kan stimulere penis til at opnå orgasme – også uden fuld rejsning.
- **Rejsning, der varer for længe:** Vejrtrækningsøvelser med fokus på bækkenbunden kan hjælpe med at afspænde kroppen.
- **Prostata- og urinproblemer:** Knibeøvelser og sanselige vejrtrækningsøvelser kan forbedre bækkenbundens funktion og lindre symptomer.

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 kvinder

- **Tørre slimhinder:** Overvej at supplere med Omega 7, som kan støtte slimhindernes sundhed.
- **Slap eller spændt bækkenbund:** Knibeøvelser og vejrtrækningsøvelser 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.

5 sjove om
dildoer og
vibratorer

1.

Den ældste 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.

2.

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

3.

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."

4.

Den populære legende om, 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 penisskulptur i guld. Om den kun var ment som kunst, ved ingen med sikkerhed.

5.

Den første elektriske vibrator blev opfundet i 1883 af den britiske læge Joseph Mortimer Granville, omtrent på 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, opfinderens foreslog, var at stimulere mænds mellemkød for at afhjælpe impotens. 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 penisskulptur i guld. Om den kun var ment som kunst, ved ingen med sikkerhed.

Hvordan navigerer jeg i det store udvalg?

"Det vigtigste, når du vælger sexlegetøj, er at mærke efter, hvad du har brug for. Tænk over, hvad du gerne vil stimulere – klitoris, skeden, penis, eller måske noget helt andet – og overvej, hvad der føles godt i din krop. Start simpelt og småt, hvis du er usikker, og husk, at der ikke er et 'rigtigt' valg – det handler om, hvad der passer til dig og din situation.

For mennesker med kroniske smerter anbefaler jeg ofte produkter, der aflaster hænderne, har store håndtag, eller som kan styres via fjernbetjening. Materialer er også vigtige – silikone er blødt og skånsomt, mens glas er hårdt og kan give en meget præcis stimulation. Det kan opvarmes eller nedkøles for en sanselig oplevelse. Glidecreme er en lille ting, der gør en stor forskel, især hvis kroppen er sensitiv.

Mit råd er at tage dig tid, udforske mulighederne og lade det være en del af din rejse med at lære din krop at kende på ny. Det kan også være en idé at søge vejledning i en butik eller online – vi står klar til at hjælpe med at finde noget, der passer perfekt til dine behov."

– Clara Filippa Damgaard Andersen

Hjælpemidler, sexlegetøj og genvejen til nydelse



Når kroppen siger fra, kan de rette hjælpemidler sparke døren op til nye former for intimitet. Men hvor starter man, og hvad virker egentlig? Lyt med i denne podcast, hvor en ekspert guider dig gennem junglen af muligheder – og giver tips til at finde dét, der passer til dig.

FAKS har et webinar om hjælpemidler, som du kan finde her:

QR-kode

SØG TILSKUD

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

Når berøring bliver som et rivejern på huden

Sex er blevet meget analytisk for Joan og Jesper, når det da overhovedet kan lade sig gøre. Han er konstant opmærksom på hendes smerter, og hun har svært ved at acceptere den passive – eller ikke-eksisterende – rolle. Alligevel kigger de stadig forelsket på hinanden efter snart 26 år sammen – og går ærligt til værks, når tingene kører af sporet.

Joans nervesystem er på overarbejde. Det er det næsten hele tiden – og har været det, siden hun i 2001 fik kroniske smerter. Først i ryg og ben, senere overalt. Det har gjort sex med manden Jesper til et analytisk foretagende, der tit ender i skuffelse.

"Bare et kærtegn på armen eller låret føles som at køre et rivejern på huden. Selv et kram eller et kys bliver et helvede. Så sex og berøring bliver for os ofte en analyse af, hvad jeg magter på dagen. Hvor må han røre, hvor må han ikke – det bliver meget robotagtigt," siger Joan.

"Jeg kan ofte i hovedet have lyst, men min krop modarbejder mig. Det betyder også, at jeg mentalt kan have svært ved at

give mig hen til hans kærtegn generelt, og det skaber en underlig distance."

Spontaniteten en saga blot

Jesper har været med på hele smerterejsen. I tykt og tyndt. Og selv om savnet er stort, så er det altid Joans fysiske tilstand, der får forrang.

"Jeg er meget opmærksom på ikke at gøre noget, der føles ubehageligt for hende. Jeg spørger: "ligger du ok?", "gør det her ondt?" og så videre. Det tager jo selvfølgelig spontaniteten ud af ligningen, men alternativet er, at hun får endnu mere ondt," siger Jesper.

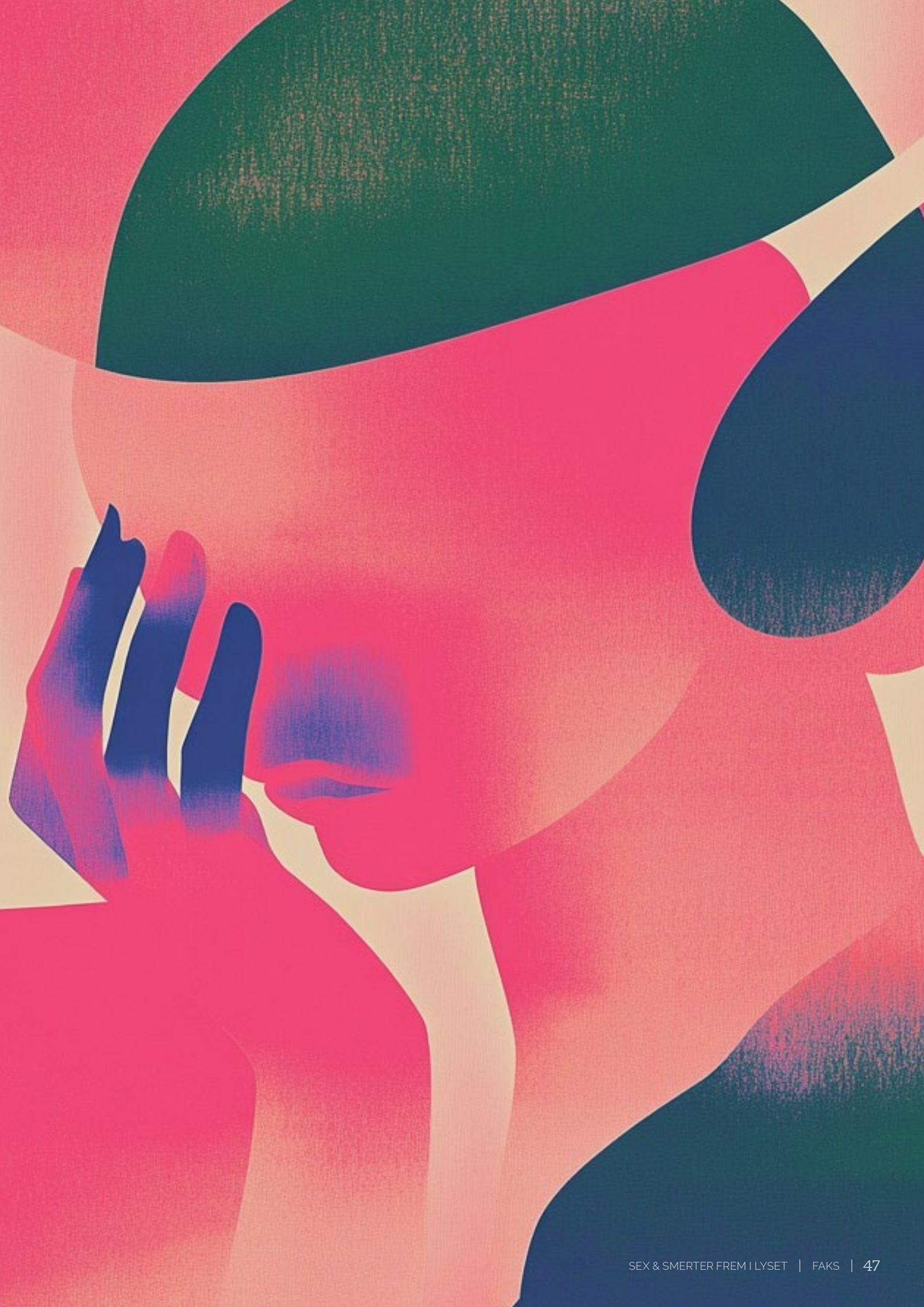
"Selvfølgelig savner jeg at have sex uden udfordringer. Der er jo ingen, der

synes, det er fedt at dresse up og tage den gode parfume på og så blive afvist, men man gør det jo alligevel – for det kunne jo være!"

Som en søstjerne

For Joan er noget af det sværeste den skyld og skam, der følger med, når hun ikke kan give sig hen – eller være en aktiv deltager.

"Det er svært at acceptere, at det er sådan, det forholder sig – jeg kan ikke bare tvinge mig selv til at gøre det, for det kommer til at gøre for ondt. Det irriterer mig grænseløst at være den passive part, der siger "nej, det må du ikke gøre". At være søstjernen, der bare ligger stille. ➡



➔ Det gør virkelig ikke noget godt ved selvværdet og selvtilliden,” siger Joan, der bruger meget energi på at bekræfte Jesper i, at det ikke er ham, den er gal med – det er den tredje spiller, der skal tages hensyn til.

”Det er vildt svært, når det er over for et menneske, man elsker. At det er noget udefra, som gør, at han kommer til at føle sig afvist – og selv om jeg jo godt ved, at jeg ikke kan gøre for det, kan jeg ikke undgå at føle, at det er lidt min skyld.”

Den maner Jesper dog hurtigt i jorden.

”Det er jo ikke mig, det er mest synd for. Som pårørende skal man ikke have for meget selvmedlidenhed – for det kan det virkelig hurtigt blive til,” siger Jesper.

”Man kan hurtigt komme til at tænke: ”Hvis hun ikke kærtegner mig, så gider jeg da heller ikke”. Nej, så hellere give MERE opmærksomhed den anden vej, for ellers risikerer man at opbygge endnu mere distance, især i soveværelset.”

Nærhed avler nærhed

Det er formentlig også i den gensidigt opmærksomme og støttende tilgang, at en del af svaret på det gode ægteskab skal findes.

”Vi kan stadig kigge forelsket på hinanden. Når vi står op om morgenen og kigger på hinanden, tænker vi ”hvad kan jeg gøre, der er godt for den anden?”,” siger Joan, som bakkes op af Jesper:

”Jeg tænker meget på at gøre dagen nemmere for hende. Og vi snakker meget om, hvorfor vi er sammen, og hvordan vi støtter hinanden på det, vi hver især er dårlige til.”

”Det handler om, at positivitet avler positivitet, at nærhed avler nærhed – det er en grundtanke, der er værd at have, synes jeg,” supplerer Joan.

At elske det uperfekte

Den nærhed kommer tydeligst til udtryk i den åbne kommunikation, Joan og Jesper har opbygget over årene – bl.a. med et fælles sprog for fysisk status og safe words til spørgsmål, man ikke har overskud til at svare på.

”Det har været vigtigt for os at kunne være direkte. Ikke gå uden om den varme grød. Selvfølgelig er vi ikke 100 % ærlige, for der er ting, der ikke er værd at sige, eller som kan såre unødigt, men vi er måske 90 % ærlige,” siger Joan med et smil.

”Og det er vi også blevet seksuelt. Det der duer, det der duer ikke. I starten var vi meget mere tilbageholdende med den slags – det er vi ikke længere.”

”Snak om det!” lyder det brat fra Jesper.

”Som udgangspunkt vil vi jo hinanden, så det hjælper ikke noget at være i hver sin lejr eller arena. Så når det går skævt, så spørg ind til det. Vær åbne over for hinanden, også i soveværelset.”

”Vi kan godt elske det uperfekte. Vi bilder os ikke ind, at vi skal leve på en lyserød sky,” siger Joan.

”Og når vi har haft lange perioder uden intimitet, så tager vi på weekend sammen og finder hinanden igen og får nogle gode snakke. Samhørigheden bliver trods alt større, når det helt intime også fungerer. Men vi har også et fokus på, at det ikke er alt i verden.”



Jespers råd til andre pårørende

- ”Du bliver nødt til at stole på, at det ikke er dig, det handler om. Det er ikke, fordi din partner ikke tænder på dig – det er smerterne, der dræber både lyst og mulighed.”
- ”Vær åbne over for hinanden, og opbyg en arena, hvor I kan være neutrale og tale frit. Det kan f.eks. faciliteres gennem samtalekort. Hvis du er forvirret over de signaler, du modtager, så spørg ind til dem.”
- ”Undgå at låse dig fast i nostalgi eller have for meget selvmedlidenhed. Så hellere bruge mere energi den anden retning og gøre noget godt for din partner. Det gælder også i soveværelset.”
- ”Tag det pæne tøj og den gode parfume på alligevel – også selv om der ikke er sex i sigte. Det er sundt for alle parter, og det er trods alt nemmere at blive afvist, når man ved, at man tager sig ud fra sin bedste side.”



Din rolle som pårørende er vigtigere, end du tror

Det er ingen hemmelighed, at det kan være udfordrende at leve med en partner, der har kroniske smerter – både i hverdagen og i de store linjer for jeres liv sammen. Smerten kan skabe afstand, men det betyder ikke, at nærheden behøver forsvinde. Det handler om at tilpasse sig, være åben og fokusere på muligheder frem for begrænsninger. Som partner spiller du en central rolle i at skabe et trygt rum, hvor der er plads til ærlig kommunikation og støtte – også når det gælder intimitet og seksualitet.

Nærhed handler ikke kun om fysisk kontakt, men også om følelsesmæssig støtte, forståelse og nærvær. Ved at lytte, tage de svære samtaler og dele jeres behov med hinanden, kan I opbygge en stærkere forbindelse, selv når omstændighederne ændrer sig. Og husk: Dine behov er også vigtige! At passe på dig selv og sætte ord på, hvad du har brug for, kan styrke både dig og jeres forhold. Intimitet kræver tilpasning, men det åbner også for nye måder at være tæt på hinanden. Det vigtigste er, at I finder jeres vej – sammen.





Lær dig selv at modtage et nej

En vigtig pointe, du som partner til en person med kroniske smerter med fordel kan lære dig selv, er, at et "nej til sex ikke er et afslag på dig som person. Den lille indsigt kan ifølge psykoterapeut Jørn Uhrenholt være med til at styrke både selvtillid, intimitet og forholdet som helhed.

"En afvisning hænger tæt sammen med selvværd. Og når den smerteramte partner siger: 'Jeg vil gerne have sex, men jeg kan ikke lige nu,' kan det være svært for den pårørende at forstå og acceptere. Det kan føles sårbart og frustrerende, men at kunne modtage et nej uden at tage det personligt kan være afgørende for at opbygge tillid og styrke den smerteramtes selvtillid," siger Jørn Uhrenholt og slår på, at det endda kan være med til at danne grundlag for, at den smerteramte kan genfinde sit intime potentiale.

"Når et nej bliver accepteret som en naturlig del af forholdet, kan seksualiteten udfolde sig på nye måder, fordi der er trygt i partnerens favntag. Trygt at være i og trygt at sige nej. Dette kan alene på sigt føre til en fornyet intimitet og en dybere forbindelse mellem parterne," pointerer Jørn Uhrenholt.

Hold fast i de positive øjeblikke – også de helt små

Det er ofte de små øjeblikke, der skaber de stærkeste bånd i et forhold. Vær derfor bevidst om at finde glæde i små sejre og øjeblikke af nærhed – uanset om det er et smil, et kram eller en fælles stund i ro.

Tilpas intimiteten til jeres situation

Det kan være nødvendigt at indse og ikke mindst acceptere, at jeres seksualitet kan have ændret sig for altid. Og netop det med at give slip på forventningen om, at tingene på et tidspunkt vil blive som før, kan være ufattelig svært. Men finder I "ja-hatten" frem, kan I sammen udforske nye måder at være tætte på – som f.eks. at ændre jeres rutiner, prøve andre stillinger, der er mindre smertefulde, være kreative i jeres berøring af hinanden eller finde tidspunkter på dagen, hvor din partner har det bedst.

Mange pårørende er tilbøjelige til at tilsidesætte egne behov, men det er vigtigt, at man som pårørende også passer på sig selv og anerkender disse – og at begge parter både respekterer og forstår hinandens behov, grænser og ønsker, og at man sammen taler åbent om dem.

Bliv ekspert i din partners smerter

Alfa og omega som pårørende er, at du forstår din partners smerter. Hvad de er, hvor de kommer fra, og hvordan de udfolder sig i hverdagen. Hvad kan fungere seksuelt? Hvad kan nogle gange fungere? Og hvad fungerer aldeles ikke? Hvis ikke du allerede er husekspert i din partners smerter, kan det være en god idé at deltage i lægebesøg eller f.eks. at tale med en terapeut, der kan hjælpe jer med at bearbejde de udfordringer, som smerten bringer med sig. Jo mere du ved, jo bedre kan du være der for din partner – både hvad angår følelser og praktik. Og jo lettere er det også at undgå misforståelser i hverdagen.

Prioriter dig selv

Husk på, at du også har brug for omsorg og pauser – det kan være træning, en gåtur eller ro med en god bog. Uanset hvad du interesserer dig for eller finder ro i at lave, er det vigtigt, at du finder tid til selvomsorg. Ved at passe på dig selv, styrker du også jeres forhold.

Samhørighed uden samleje



For Carsten har kroniske smerter udfordret seksualiteten i hans og hans kones forhold så meget, at det i mange år slet ikke har været en del af deres liv. Alligevel kan de snart fejre 30 års sammenhold, hvor nærhed og kærlighed har fundet andre udtryksformer.

Når man lever med kroniske smerter, kan seksualitet og intimitet føles som noget, der glider længere og længere væk.

Smerterne kan fylde så meget, at både den fysiske og følelsesmæssige nærhed bliver svær at opretholde. Men intimitet og samhørighed kan med tiden tage nye former.

"Mit seksuelle liv er faktisk ikke længere eksisterende. Jeg er gift med en sød og varm kvinde, og vi har levet sammen i snart 30 år, og det forventer vi begge fortsætter mange år endnu," fortæller Carsten.

Selv om denne erkendelse er kommet efter mange års kamp for at rejse sig efter



"Selv om sex ikke længere er en del af vores liv, har vi stadig et varmt forhold. Der er så mange andre ting at glæde sig over."

- Carsten

flere rygoperationer, blodpropper og en deraf følgende dropfod, har deres forhold fundet en ny balance, hvor varme og nærhed stadig er til stede.

"Der er desværre rigtigt meget, jeg ikke magter og ikke kan. Det har jeg meget svært ved at acceptere. Men manglen på vores intimitet er faktisk ikke længere nogen klods om benet," siger Carsten.

"Vores parforhold er, alt taget i betragtning, faktisk rigtig godt. Til trods for manglende sex holder vi meget af hinanden, og jeg vil kalde vores forhold varmt. Der er så mange andre ting at glæde sig over, så det behøver ikke styre det hele." 

Smerterne stjæler drømmen om parforhold

Kroniske smerter fører ofte til isolation, lavt selvværd, angst og frustration. Men for mange opstår også små lyssprækker, når en ny normal begynder at tegne sig. For Cathrin har vejen været lang. Selv om livet har slået alvorlige knuder, har hun fundet nye rutiner, bekendtskaber og måder at komme videre på.

Det er først nu, syv år efter en operationsskade fra en rutinemæssig brystkræftoperation, at lyset begynder at bryde igennem for Cathrin. Men til hendes sorg og frustration er det rum, der burde indeholde parforhold og intimitet, stadig indhyllet i smerternes mørke.

"Det skete fra det ene øjeblik til det andet. Jeg vågnede op til et helt nyt liv og har måttet bruge lang tid på at finde mig selv igen. Men uforudsigeligheden i mine smerter er så stor, at jeg den ene dag føler, jeg kan gå på vandet, og den næste ligger jeg brak," fortæller Cathrin.

"Det gør det enormt svært at finde en partner, og det slår mig helt ud. For to år siden oprettede jeg en online datingprofil,

men jeg slettede den hurtigt igen. Bare det at skulle svare de mænd, der skrev, var en overbelastning for mit system og sendte mig i vandret position og for nedrullede gardiner."

Har glemt det erotiske

Trods mange nedture har Cathrin fundet noget positivt i den hverdag, hun har skabt med et nyt hjem og et kunstprojekt, der fylder mere i hendes liv.

"Af alle veje i rundkørslen var der pludselig kun én vej, jeg kunne gå. Og jeg har i dag bygget mit eget hjem op – og står ikke bare med hatten i hånden. Det betyder meget for mig. Jeg har også lavet en udstilling i mit hjem, og af og til kommer der mænd for at se på mere end bare fo-

tokunst. Men min mave siger bare 'nej', og jeg frygter, at jeg ikke vil genkende kærligheden, selv hvis den står lige foran mig," siger Cathrin, som er bevidst om, at hun holder paraderne oppe, når hun møder nye mennesker, men samtidig er det en stor sorg, at hun ikke har energien til at handle på drømmen om intimitet.

"Jeg har tidligere været meget glad for sex. Jeg fik endda engang skudt i skoene, at det var for meget. Så det er en kæmpe kontrast helt at glemme det erotiske, det frække, det passionerede, hengivenheden og berøringen. Det er et kæmpestort problem. Det er ensomt og gør mig ked af det – mest af alt fordi jeg ikke ved, hvad jeg skal gøre ved det."





”Jeg ved ikke, hvordan jeg skal få knækket koden til det, fordi mit energiregnskab næsten er brugt op, før jeg er kommet i gang. Jeg tror næsten, jeg har opgivet at finde en kæreste.”

- Cathrin

Gode råd til samtalen med sundhedsprofessionelle

Har du bekymringer omkring dit sexliv, manglende lyst eller udfordringer i din seksuelle aktivitet? Er du usikker på, hvordan du tager den samtale med en sundhedsprofessionel? Her er fem gode råd, som kan hjælpe dig med at få den bedst mulige samtale.

1. Start ved slutningen

Før samtalen: Hvad ønsker du at få ud af den?

Tænk over, hvad du især søger hjælp til, eller hvad du vil have svar på, når samtalen er slut. Ved at være tydelig over for dig selv om dine ønsker, øger du sandsynligheden for at få præcis den hjælp, du har brug for.

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 søger alternative stillinger, hjælpemidler eller andre muligheder for at fortsætte mit sexliv."
- "Jeg er usikker på, om jeg må have sex med min sygdom/smerte, 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/smerte."

2. Skriv dine bekymringer ned

Hvis det føles svært at bringe emnet op, kan du sende en mail på forhånd, hvor du beskriver, hvad du ønsker at tale om. Det giver dig tid til at formulere dine tanker og bekymringer klart.

3. Vær specifik omkring dine problemer

Jo mere specifik du kan være om dine udfordringer, desto nemmere kan din læge eller sundhedsfaglige hjælpe dig. Hvis det drejer sig om fysiske problemer som smerter eller sygdom, kan det være en god idé at føre en symptomdagbog, medbringe en medicinliste eller fremhæve bestemte mønstre og sammenhænge.

Er det mentale eller relationelle udfordringer, så vær tydelig omkring dine tanker og følelser om dig selv, din krop, din partner, din seksualitet, dit humør. Jo klarere du er, desto lettere bliver det at få den rette hjælp.

4. Tag en ven, pårørende eller bisidder med

Hvis du føler, at samtalen kan være udfordrende, kan det være en stor hjælp at have pårørende eller ven med til at lytte og tage noter. De kan også hjælpe dig med at bearbejde samtalen efterfølgende.

5. Hvis samtalen bliver ubehagelig

Føler du dig utryk under samtalen, kan du altid bede om at få spørgsmålet omformuleret eller tage en kort pause for at samle tankerne. Det er også helt i orden at afslutte samtalen og booke en ny tid, hvis du ikke føler dig klar til at fortsætte.

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

Psykiatrifonden 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