NÅR KÆRLIGHEDEN BLIVER SVÆR

ELSE OLESEN

NÅR KÆRLIGHEDEN BLIVER SVÆR

for patienter og pårørende

SAXO

NÅR KÆRLIGHEDEN BLIVER SVÆR
– for patienter og pårørende

© 2014 Else Olesen & Forlaget SAXO

1. udgave, 1. oplag
ISBN: 978-87-7081-043-2

Design & typografisk tilrettelægning: 2K/DENMARK AS
Skrift: Vista Sans OT
Tryk & bogbind: InPrint, Riga LV

Printed in Riga, 2014

WWW.FORLAGETSAXO.DK

INDHOLD

1 HVORDAN KAN DENNE BOG HJÆLPE MIG? 8

2 HVORFOR ER SEKSUALITETEN SÅ VIGTIG? 14

3 KAN SEKSUALITETEN TIES IHJEL? 32

4 KRISEHÅNDTERING I PARFORHOLDET 46

5 INTIMITET OG MANGEL PÅ SAMME – HVAD GØR VI? 68

6 KOMMUNIKATION – TAL OM TINGENE 80

7 PARFORHOLDSPROBLEMER 100

8 HVAD ER LIVSKVALITET FOR DIG? 116

9 DEN ONDE CIRKEL ER BRUDT, MEN VI HAR STADIG PROBLEMER 122

10 KAN EROTISKE HJÆLPEMIDLER HJÆLPE MIG? 154

11 HVAD SÅ NU? 170

FORORD

„Livet har så stor værdi, lev det før det er forbi."
– Grete Olesen

I svære perioder, som under sygdom, kan lysten til intimitet, seksualitet og samleje være svær at finde. Ofte er den manglende intimitet og seksualitet skyld i en stor del af de udfordringer, som mange mennesker og par oplever. Måske forsvinder seksualiteten helt, da der hverken er overskud eller tid til kærtegn for et menneske ramt af sygdom.

Disse vanskeligheder er almindelige. Ikke desto mindre er det vigtigt, at du ikke glemmer intimiteten og seksualiteten i dit forhold, da det kan lette håndteringen af de udfordringer, vi oplever i parforholdet, forbedre din livskvalitet og i sidste ende gøre det lettere for dig at mestre sygdommen.

Denne bog har til formål at hjælpe dig med at imødekomme de seksuelle udfordringer, som kan opstå i parforholdet under en svær sygdomsperiode. Bogen skildrer mange af de udfordringer, vi har, når sygdom spiller ind på vores seksualitet. Den beskriver metoder og øvelser, som kan hjælpe dig med at genfinde eller bevare din intimitet og seksualitet.

Denne bog er baseret på mine erfaringer som sygeplejerske, sexolog og psykoterapeut. Bogen kan læses som en selvhjælpsbog med oplysning, forklaringer og løsninger på de seksuelle udfordringer, som kan opstå, når vi rammes af sygdom. Jeg har skrevet bogen til alle, der er ramt af sygdom, som påvirker deres seksualitet eller deres parforhold.

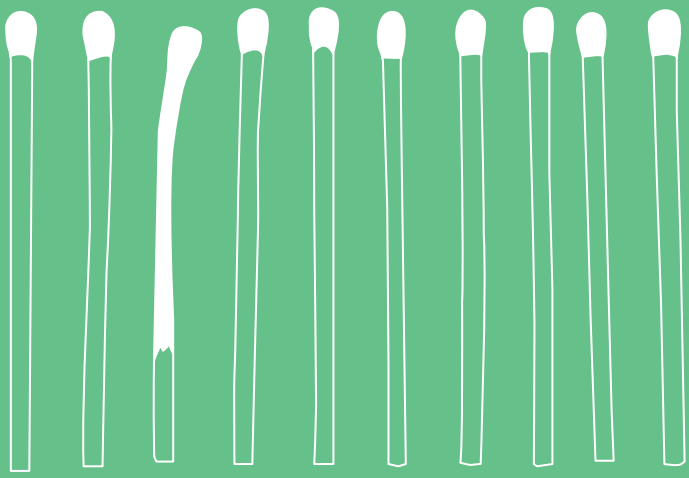
„En af de vigtigste problemstillinger patienter gerne vil vide noget om, men ikke spørger ind til, er seksualitet.

En af de vigtigste ting som patienterne IKKE får noget at vide om, er seksualitet, fordi sundheds- og plejepersonalet ofte ikke ved, hvordan de skal snakke om emnet…"

– Else Olesen, sexolog, sygeplejerske og parterapeut

HVORDAN KAN DENNE BOG HJÆLPE MIG?

„Den eneste unaturlige seksualadfærd er ingen seksualadfærd.“
– Sigmund Freud



Når man er ramt af sygdom, kan det være svært at få løst de seksuelle og intime udfordringer til glæde for sig selv og sin partner. Min erfaring som sygeplejerske og sexolog er, at intimitet og seksualitet stadig er et stort tabu i forhold til både sygdom og handicap. Mange har den holdning, at så længe vi ikke taler om de frustrationer, tanker og følelser, der opstår i forhold til vores seksualitet, når vi er syge eller bliver ramt af sygdom, så eksisterer problemet ikke. Vi har meget at lære, intet at tabe og alt at vinde.

Jeg oplever ofte, at folk tror, at de er de eneste i hele verden, som går og tumler med lige netop de intime og seksuelle udfordringer, som de går igennem. Det er de selvsagt ikke.

Når vi taler om intimitet og seksualitet, er det vigtigt, at vi forholder os positive og gemmer genertheden væk. Intimiteten og seksualiteten fungerer ikke af sig selv, den skal have opmærksomhed og pleje.

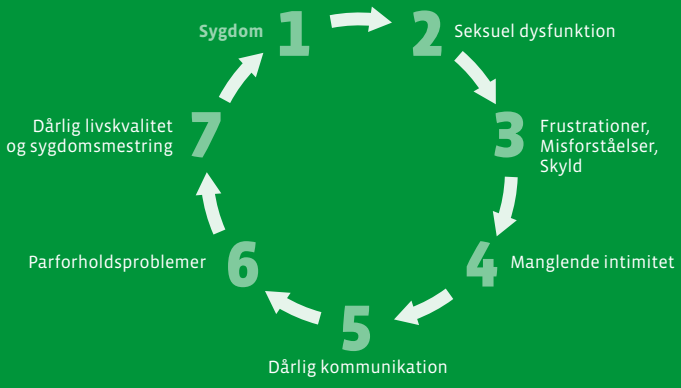
Når du rammes af sygdom, vil du ofte opleve intime og seksuelle dysfunktioner i en eller anden grad. Hvis ikke du fokuserer på intimiteten og seksualiteten, kan du opleve, at der ikke er grobund for en velfungerende seksualitet. Resultatet bliver derefter, og du risikerer at komme ind i en ond cirkel. Ordet *dysfunktion* lyder voldsomt, men jeg har valgt at benytte betegnelsen *seksuel dysfunktion* igennem bogen som en slags massebetegnelse, da jeg mener, betegnelsen er meget bred, og derfor dækker over de fleste seksuelle „skavanker". Det vil fylde for meget at gennemgå samtlige seksuelle udfordringer, som kan opstå, og det er irrelevant for dig, hvis du kun er besværet med et enkelt seksuelt relateret problem. Du skal derfor ikke føle, du har en decideret dysfunktion, blot fordi det er den betegnelse, jeg benytter.

Når seksualiteten ikke fungerer, kan det medføre dårlige stemninger i parforholdet. Dårlig stemning kan medføre sårede følelser, nedsat selvværd, manglende intimitet, dårlig kommunikation m.m. Dette er med til at forstærke de seksuelle udfordringer. Parforholdsproblemer kan medføre, at du trives dårligt, at der opstår risiko for, at din sygdomsmestring bliver forringet, og sygdommen forværres. Hvis ikke de seksuelle udfordringer løses eller bedres, kan det således ende med at tingene går i ring og forværres, og man kommer ind i en ond cirkel.

Dette mønster skal brydes, for at intimiteten og seksualiteten kommer til at fungere igen.[1]

„Den Onde Cirkel" giver et godt billede af de udfordringer, vi kan blive ramt af igennem et sygdomsforløb. Den beskriver, hvad sygdomsramte og deres partnere gennemgår under og

1 Kilde: Seksualitet i almen praksis Af Christian Graugaard



efter et sygdomsforløb, hvor intime og seksuelle udfordringer påvirker parforholdet.

Ovenstående model er udarbejdet af den danske læge og forsker i seksualitet, Christian Graugaard.

Det kan være, at du allerede har været en omgang rundt i *den onde cirkel* og oplever, at jeres parforhold er ved at gå i hårdknude; men det betyder ikke, at det er for sent at gøre noget.

Denne bog kan hjælpe dig til at blive bevidst om, hvilke udfordringer I oplever omkring jeres intimitet og seksualitet i parforholdet, og hjælpe jer til at bryde *den onde cirkel*.

Bogen er bygget op efter *den onde cirkel,* så du let kan finde frem til det rigtige sted at starte.

Du kan læse bogen fra ende til anden, eller du kan vælge at bruge den som opslagsbog. Dele af bogen passer måske ikke lige på dig eller på dit parforhold, men så brug i stedet det af bogen, som giver mening for dig.

Hvorfor er det vigtigt at tage hånd om seksuelle udfordringer i behandlingsforløbet?

Der er 3 hovedårsager til, at du bør varetage eventuelle seksuelle udfordringer og dysfunktioner som et led af dit behandlingsforløb. Et velfungerende intimt liv:

- øger livskvaliteten
- øger evnen til egenomsorg
- er vigtigt for menneskers selvværd, styrke og sygdomsmestring

Et seksuelt liv hjælper dig til at restituere og komme dig over din sygdom.

Vores samfund lægger stor vægt på ejakulation og orgasme som endemålet for seksuel tilfredsstillelse. Denne målrettede tilgang til seksualitet kan gøre den seksuelle udøvelse til en utilfredsstillende og frustrerende oplevelse, når vi ikke kan leve op til „normen" og er nødt til at tænke i andre baner.

Kræv retten til at have en seksualitet, og husk at have fokus på dig selv. Det du synes, er dejligt, er både godt for dig, og styrker din familie og dit parforhold.

Se din seksualitet og intimitet som et bål, der skal passes for at blive holdt i live.

Forestil dig et bål som skal holdes i live. Du fylder nyt brænde på, efterhånden som det gamle brænder ud. I perioder kan bålet brænde ned, så det kun er gløderne, der ligger og ulmer. Men så længe gløderne ulmer, flammer bålet hurtigt op igen, når der bliver lagt nyt brænde på. Brænder gløderne helt ud, skal du starte forfra med at tænde op igen.

Når seksualiteten fungerer, brænder bålet lystigt med høje flammer. Når seksualiteten ikke fungerer, dør bålet ud, og der ligger kun nogle få gløder og ulmer. Jo længere tid der går, inden du får gang i flammerne igen, jo mere ilt og arbejde skal der til for at få gang i bålet igen. Vedligeholdelsen af det seksuelle bål kræver, at du fokuserer på din sensualitet og seksualitet i hverdagen.

Når vores intime og seksuelle liv fungerer, øges vores livskvalitet, og vi bliver bedre til at mestre sygdom og krise. Derfor er det vigtigt, at fokusere på at seksualiteten fungerer, og at den bliver taget lige så alvorligt som alle de andre faktorer i *det hele menneske*, når du er i et sygdomsforløb.

Hvis du ikke er opmærksom på de problematikker og udfordringer, der kan forekomme i *den onde cirkel*, er du dårligt rustet til at få dem løst. Hvis dit parforhold går i hårdknude, tager det på kræfterne og det bliver sværere at komme igennem sygdomsforløbet.

Er du derimod bevidst om de udfordringer, der kan være forbundet med at genfinde, beholde og genopdage din seksualitet; og kan du tage den alvorligt som en vigtig del af dit liv, kan du bryde *den onde cirkel*. Det giver energi til at komme videre, til at komme igennem dit sygdomsforløb, og det giver de bedste forudsætninger for at bevare dit parforhold.

Sygdom. Hvad nu?

Det siges, at sygdom er fravær af harmoni. Det betyder dog ikke, at du er syg, hvis du føler, din hverdag ikke er harmonisk. Sygdom er et vanskeligt begreb at definere, og det dækker over en lang række tilstande. Der eksisterer ikke et enkelt kriterium, som afgør, om man er syg eller ej.

Sygdom vil som regel ændre din adfærd i større eller mindre grad, og det er derfor vigtigt, at du forsøger at være opmærksom på, om og hvordan du ændrer adfærd. Du kan opleve, at du nogle dage føler dig mindre syg end andre, og nogle gange føles det måske som om, at du ikke er syg. Nogle sygdomme vil næsten ikke påvirke din hverdag, mens andre vender op og ned på alting.

Når vi bliver ramt af sygdom, er det almindeligt at søge information omkring sygdommen og de seksuelle udfordringer, den kan medføre. Vi er alle forskellige og ligesom vi tackler sygdomme forskelligt, så tackler vi også de intime og seksuelle udfordringer forskelligt. Der findes ikke nogen facitliste; det er kun den enkelte, der kan afgøre, hvad der er rigtigt eller forkert for ham eller hende. Måske hører du historier



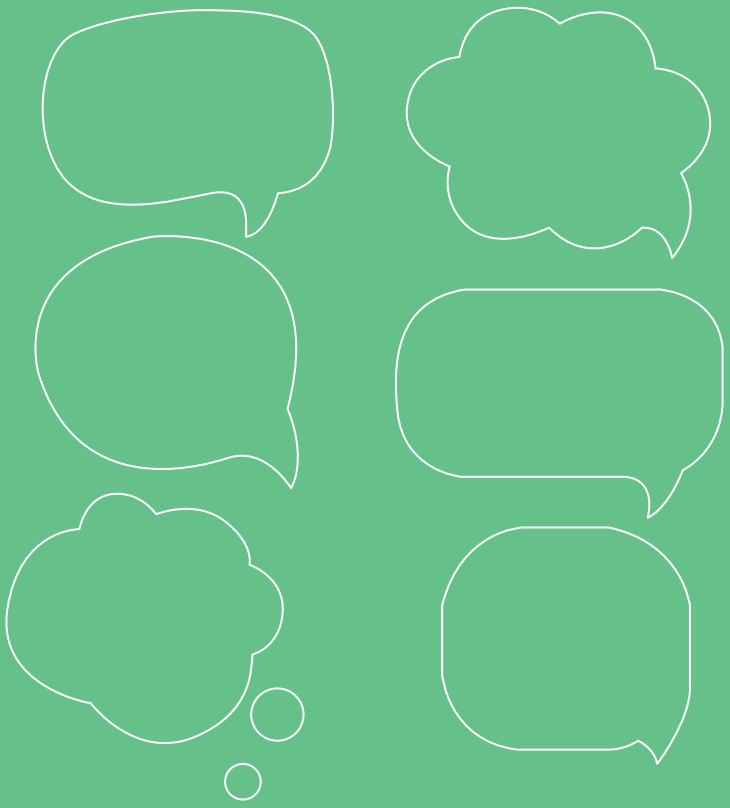
om andre, ramt af samme sygdom og om hvordan de hurtigt kom sig over den. Måske hører du om, hvor let andre tacklede de intime og seksuelle udfordringer. Måske står du selv med nogle udfordringer, som du ikke er klar over, hvordan du skal tackle.

Alle forhold er forskellige, men alligevel har vi ofte en tendens til at sammenligne os med andre.

Andres historier og fordomme må ikke ødelægge dit og din partners seksuelle liv. Selv om andre med samme sygdom måske dyrkede sex med deres partner igen en måned efter udskrivelsen, så går der måske et halvt år, før du overhovedet får lyst igen. Vi påvirkes forskelligt af de intime og seksuelle udfordringer. Du og din partner skal have hjertet med og ikke gøre noget, som I ikke er klar til.

Giv tid, så I ikke løber hovedet mod muren og opgiver helt, fordi I gik for hurtigt frem. Det kan være svært at arbejde med intime og seksuelle udfordringer. Navnlig hvis I, jeres omgangskreds, behandlere eller andre i jeres liv negligerer de udfordringer, I oplever og søger råd om. Det er vigtigt, at I ikke lader jer påvirke af udefrakommende holdninger. Den bedste løsning for jer, er netop den, som føles rigtig for jer. Denne bog er ikke en facitliste.

HVORFOR ER SEKSUALITETEN SÅ VIGTIG?



Seksualiteten er en vigtig del af de fleste menneskers liv. Det er en af vores helt grundlæggende drifter. Alle har en seksualitet, uanset alder, køn, fysiske og psykiske habitus, social status, kulturelle vaner m.m.

Et velfungerende intimt liv er en vigtig dimension af vores tilværelse. Det kan øge vores livskvalitet og styrke os over for sygdom og krise.

Seksualiteten har ændret fokus igennem det sidste århundrede. Vi er blevet mere frigjorte omkring vores seksualitet og vi stiller flere krav til os selv og vores partnere. Seksualitet handler i dag primært om at elske os selv og elske andre mennesker.

Den direkte, fysiske seksualitet – præstationen – bør være langt mindre i fokus i dag, hvor nærhed, intimitet, fortrolighed, tillid, bekræftelse, sanselighed og nydelse definerer den velfungerende seksualitet.

En velfungerende seksualitet er vejen til glæde, livsbekræftelse og nydelse og den kan fjerne fokus fra de daglige udfordringer og mindske parforholdsproblemer.

Derfor er det vigtigt, at seksualiteten prioriteres højt; især når man rammes af sygdom. Seksualiteten bør være i fokus under behandlingen af alle patienter igennem hele behandlingsforløbet, selv om det netop under sygdom kan virke meningsløs at skulle fokusere på seksualiteten.

Seksualiteten rummer mere end bare den fysiske del, hvor kønsorganerne er i spil. Når du skal finde frem til en hverdag med sex, samliv, latter og glæde, er det nyttigt at tænke alle de nedenstående aspekter med; og at huske at alle fire aspekter påvirkes af hinanden.

- Det fysiologiske
- Det psykologiske
- Det sociale
- Det kulturelle

Når vi rammes af sygdom, påvirkes vi på mange forskellige måder. Både fysisk, psykisk, socialt og kulturelt. Disse ændringer kan påvirke seksualiteten i forskellig grad og det kan være svært at finde ud af, hvorfor seksualiteten påvirkes.

Du er ikke alene om at have seksuelle problemer.

Bliv opmærksom på de seksuelle udfordringer, der kan opstå i forbindelse med sygdom; både igennem behandlingsforløbet og efter du er færdigbehandlet. Den skærpede bevidsthed gør det nemmere at få gjort noget ved udfordringerne, før de måske ødelægger dit sex- og samliv.



Mange patienter tøver længe med at gøre opmærksom på deres seksuelle problemer og udfordringer.

Det kan der være flere årsager til.

- Måske er du ikke opmærksom på, at det er sygdommen, der påvirker seksualiteten. Måske er du slet ikke blevet gjort opmærksom på, at der kan være en sammenhæng. Når sundheds- og plejepersonalet heller ikke bringer det på banen, er det med til at underbygge vores opfattelse af, at det ikke har noget med sygdommen at gøre.

- Du tror, at ingen andre end du selv har oplevet seksuelle symptomer.

- Du tør ikke spørge, fordi du er flov over problemet.

- Du tør ikke spørge, fordi du er bange for at virke sexfikseret.

- Du tænker, at problemerne nok løser sig med tiden, og *„det nok er alderen, der begynder at drille."*

Hvis du, tidligt i forløbet, bliver informeret om de seksuelle udfordringer, der kan dukke op i forbindelse med din sygdom, bliver det lettere at tackle dem. Navnlig når du ved, at de er en almindelig del af det sygdomsforløb, du skal igennem og at det er helt i orden at spørge fagfolk til råds.

Mange oplever, at det er svært at tale om seksualitet, men med denne bog i hånden har du muligheden for at være med til at bryde tabuet. Det kan være rigtig svært at sætte ord på

sine seksuelle udfordringer eller tanker herom i et behandlingssystem, hvor det seksuelle område stadig er tabubelagt.

Når talen falder på seksualitet, kan du måske opleve, at sundheds- og plejepersonalet er kort for hovedet og fejer dig af med, at:

- din sygdom er vigtigere at fokusere på end dine seksuelt relaterede spørgsmål.
- det finder du ud af, når du kommer hjem til dig selv igen.
- det ikke er relevant for dig.
- det bestemt ikke er ham eller hende, du skal spørge om den slags.
- du skal være taknemmelig for at have reddet livet, så at undvære en smule sex, skulle jo ikke være noget problem.
- du også er for gammel til sådan noget.

Du er ikke forkert på den. Sundheds- og plejepersonalet kan med den slags udtalelser komme til at negligere dine seksuelle udfordringer. Det bliver ikke sagt i ond vilje, men kan skyldes, at de ikke er fagligt rustede til at vejlede dig.

Da jeg læste til sygeplejerske i slutningen af 90'erne, lærte jeg at give professionel helhedsorienteret sygepleje og at informere patienterne og deres pårørende om det sygdomsforløb, de stod over for. Jeg lærte at håndtere mine patienters angst, sorg, krise og smerte og jeg lærte at forholde mig til døden. Men der var ingen, som lærte mig, hvordan jeg skulle håndtere patienternes seksualitet eller deres seksuelle problemstillinger i forbindelse med deres sygdom og behandlingsforløb. Der var meget begrænset fokus på og viden om, hvordan seksualiteten blev påvirket af de forskellige medicinske præparater og om hvordan sygdom i det hele taget påvirkede seksualiteten og parforholdet.

Jeg oplevede at der var et tåget tabu omkring seksualiteten. Når jeg fik spørgsmål fra patienterne og spurgte mine kollegaer til råds, blev jeg ofte fejet af med svaret: „Det finder de selv ud af, når de kommer hjem."

Det stod derfor hurtigt klart for mig, at jeg selv blev nødt til at tilegne mig den viden, jeg havde brug for, for at jeg kunne give mine patienter den kvalificerede rådgiv-

ning, de havde krav på og brug for. Jeg valgte derfor at læse videre til sexolog.

Efter jeg er begyndt at holde foredrag for sundheds- og plejepersonale og undervise i sygdom og seksualitet, hører jeg ofte de lidt ældre og mere garvede sygeplejersker bekræfte hinanden i, at:

„Nu har de været sygeplejersker i 10-20-30 år, og de har aldrig oplevet, at det skulle være et problem for patienterne, det med sex."

Jeg krummer tæer, hver gang jeg hører den kommentar, for hvordan kan man som sygeplejerske vide det med så stor sikkerhed? Især hvis man ikke har spurgt patienterne.

Da jeg for nogle år siden arbejdede på en ortopædisk afdeling, hvor vi primært opererede hoftepatienter, knæpatienter og rygpatienter, havde jeg på et tidspunkt en kvindelig patient på omkring 55 år, som skulle have en ny hofte. Det var en planlagt operation, hvor alt gik, som det skulle.

Dagen før hun bliver udskrevet, har jeg aftenvagt og da jeg er ved at hjælpe hende klar til natten, siger hun: „Jeg har et lidt pinligt spørgsmål og jeg ved ikke, hvordan jeg



skal få det sagt, men nu har jeg siddet sammen med min mand og læst den lange liste med restriktioner på, hvad jeg må. Det er indlysende nok, at jeg ikke må bøje mit ben mere end 90° og at jeg ikke må sidde i en dyb sofa og at jeg ikke må krydse benene…

Men hvad skal min mand og jeg gøre, når vi gerne vil dyrke sex? Vi er begge nervøse for, hvad der kan ske og hvad nu hvis hoften hopper ud af hofteskålen, fordi vi har dyrket sex? Kan vi overhovedet genoptage vores aktive sexliv? Og hvilke stillinger kan vi med sindsro vælge? Det kan godt være, at andre synes, at jeg er for gammel til at dyrke sex, men min mand og jeg er glade for sex og dyrker det regelmæssigt."

Selv om jeg er sygeplejerske, blev jeg flov og jeg anede ikke, hvordan jeg skulle forholde mig til hendes spørgsmål. Jeg svarede derfor: „Det ved jeg ikke noget om, så det må du hellere snakke med lægen om i morgen, når han kommer og udskriver dig."

Da jeg forlod patienten på stuen, havde jeg dårlig samvittighed over at kaste bolden videre, men i situationen følte jeg ikke, at jeg kunne gøre andet. Jeg syntes på daværende tidspunkt ikke, at jeg havde den faglige kompetence til at give patienten et fyldestgørende og tilfredsstillende svar, uden at overskride mine egne personlige og faglige grænser.

Da jeg kom på arbejde dagen efter, fangede jeg lægen, inden han gik stuegang. Jeg gjorde ham opmærksom på, at patienten ønskede at vide, hvordan hun og hendes mand skulle forholde sig til sex. Jeg var spændt på at høre, hvad lægen havde sagt til patienten. Da jeg senere spurgte, om patienten fik svar på alle sine spørgsmål, sagde han blot det, som jeg havde hørt så mange gange før: „Det finder de selv ud af, når de kommer hjem."

For mig var den håndtering af patientens problem simpelthen ikke god nok, så jeg gik ind på stuen til hende. Jeg kunne mærke, hun var ked af det. Hun fortalte mig, at hun følte sig beskidt og flov over, at hun i hendes alder havde et seksuelt behov. Jeg havde det dårligt med, at jeg ikke kunne hjælpe hende og at hun blev sendt hjem med sine piller, krykker og andre hjælpemidler, uden at få den rådgivning, som jeg syntes, hun havde krav på.

Selv om hun var glad for, at operationen var gået godt, var det alligevel som om, gnisten blev slukket i hendes øjne. Hun vidste ikke, hvilket intimt og seksuelt liv hun kom hjem til. Det var, som om noget smukt var blevet fjernet fra hende i forbindelse med operationen.

Hvad er seksuelle dysfunktioner?

Dysfunktion betyder, at der er noget, der ikke fungerer, som det skal. Dette beskriver meget bredt, hvad der kan ske med kroppen, når vi gennemgår en sygdomsperiode. Seksuelle dysfunktioner kan være:

- Samlejesmerter
- Tørre slimhinder
- Orgasmeproblemer
- Manglende lyst
- Tidlig eller forsinket udløsning
- Rejsningsproblemer

Disse seksuelle dysfunktioner kan medføre forstyrrelser i din evne til at dyrke din egen seksualitet eller seksualiteten med din partner, og de kan påvirke lysten. Det er dog ikke kun de seksuelle dysfunktioner i forbindelse med din sygdom, som kan påvirke seksualiteten, andre faktorer spiller også ind.

Hvilke faktorer kan påvirke min seksualitet?

I og efter dit behandlingsforløb er der flere faktorer, som kan påvirke din seksualitet. Nogle er indlysende, andre er mere overraskende. De seksuelle udfordringer kan have mange årsager og to tilsyneladende identiske problemstillinger, kan have vidt forskellige påvirkninger af den enkelte person eller det enkelte par, og kræve vidt forskellig behandling.

Når vi taler om seksualitet, skal vi ikke bare se på de seksuelle dysfunktioner, men også på det hele menneske med udgangspunkt i:

- biologiske og fysiologiske; kroppens funktion.
- psykologiske; vores psykiske habitus i forbindelse med seksuelle udfordringer.
- sociale; vores sociale status og sociale relationer, evt. til en partner.
- kulturelle; vores kulturelle vaner og regler og eventuelt også vores religiøse overbevisning.

Kort sagt: Når vores seksualitet påvirkes på det fysiologiske plan, bliver vores psyke også påvirket. Det påvirker vores kulturelle vaner, fordi vi begynder at tænke anderledes. Det påvirker vores sociale relationer, for eksempel til vores partner. Hvis vi kun ser på den fysiske del af problemet, overser vi følelser og udfordringer i relationen. Det kan skabe grobund for endnu større frustrationer end „bare“ en lille fysisk, seksuel udfordring.

HENRIK

Henrik var en ung mand i 30'erne, som kom til mig, fordi han oplevede rejsningsproblemer, efter at han var færdigbehandlet.

Henrik havde igennem hele sit sygdomsforløb, og nu også bagefter, oplevet at have rejsningsproblemer, som ikke havde noget med sygdommen at gøre. I lang tid gjorde han ikke noget, for problemet med sexlivet var ikke noget, han følte andre skulle vide noget om. Han havde talt med lægen, og var blevet tilbudt en recept på Cialis®, som er en pille mod erektil dysfunktion, eller impotens.

Henrik oplevede kun rejsningsproblemerne, når han var sammen med sin kæreste. Når han var alene, kunne han godt opnå rejsning og onanere. Han talte med mig om sit problem, fik sat ord på det, og fik en forklaring på hvordan de biologiske, psykologiske, sociale og kulturelle aspekter hænger sammen. Herigennem blev han udstyret med forskellige løsningsmodeller til, hvad han og partneren kunne gøre fremadrettet.

Når du ser på eksempelvis rejsningsproblemer, er det vigtigt ikke kun at se på det fysiske aspekt; at rejsningen ikke kan holdes. Det er den fysiologiske del, som vi ofte fokuserer på og behandler. Rejsningsproblemer har også et kulturelt og psykisk aspekt; dine vaner og eventuelt din religion kan gøre det svært at søge løsning på seksuelle problemstillinger; eller du kan være bange for ikke at kunne holde rejsningen, hvilket flytter fokus fra nydelse til præstation.

Den psykiske del kan i sig selv give rejsningsproblemer. Når du oplever rejsningsproblemer, kommer det let til at påvirke dit sociale liv. Du trækker dig måske fra at være seksuelt sammen med din kæreste, fordi du ikke føler, at du slår til, eller du tør måske ikke møde en ny partner.

Hvordan er min seksualitet blevet påvirket af min sygdom?

Nedenfor kan du få et overblik over nogle af de seksuelle symptomer, du kan opleve i forbindelse med et sygdomsforløb:

- Nye erogene zoner.
  - Du bliver måske ikke længere seksuelt ophidset, når din partner rører, hvor han eller hun plejer at røre for at tænde dig.
  - Du kan opleve, at du har mistet følelsen efter operationer eller har fantomsmerter, fordi nervebanerne i huden er ødelagt.

  - Du kan måske ikke længere mærke dine kendte erogene zoner med lyst og det føles derfor anderledes, når din partner rører dine erogene zoner.

- Seksuelle dysfunktioner, såsom rejsningsproblemer, tørre slimhinder, vaginale smerter m.m.

- Manglende lyst.

- Din fysik kan være så forandret, at det har ændret din seksuelle formåen, og du som følge deraf har mistet lysten til sex.

- Du kan have ændret din kropsopfattelse. Måske føler du, at din egen krop har forrådt dig, fordi du blev syg.

- Nedsat selvtillid kan dræbe lystfølelsen. Du skal genvinde tilliden til din egen krop, så du kan elske dig selv igen.

- Træthed, kvalme eller andre symptomer påvirker dit liv, så du mister overskuddet og lysten til sex og intimitet.

Få afklaret hvordan din sygdom, din medicin og dine symptomer påvirker din seksualitet. Tænk godt over det, og sæt gerne dine tanker i punktform som ovenfor, så du får et overblik over, hvilken forandring der er sket, og hvad du tror, forandringen skyldes.

I stedet for at bruge kostbar tid på at bebrejde dig selv ting, du i virkeligheden ikke er herre over, skal afklaringen hjælpe dig til at løse udfordringerne. Måske kan du selv afklare, om de forandringer, du har oplevet med din krop og psyke, skyldes din sygdom, den medicin du får, eller den behandling du går igennem. Måske får du brug for hjælp undervejs. Du kan gå til en autoriseret sexolog, din læge, eller andre du har tiltro til.

Når du bliver bevidst om årsagerne til de seksuelle dysfunktioner eller udfordringer, har du allerede taget første skridt hen imod en løsning.

Hvilke seksuelle symptomer og bivirkninger kan jeg opleve?

Jeg deler de seksuelle forandringer ind i symptomer. Med udgangspunkt i den opstilling, ser jeg på, hvordan seksualiteten påvirker det hele menneske, og ikke „bare“ den fysiske seksualitet. Dette afsnit beskriver de mest almindelige seksuelle symptomer og kan hjælpe dig til at forstå, hvordan de smerter eller bivirkninger du oplever, påvirker din seksualitet.



Jeg skelner mellem disse 3 typer symptomer:

- Primære
- Sekundære
- Tertiære

Primære seksuelle symptomer

Primære seksuelle symptomer er de symptomer, der direkte påvirker seksualiteten.

De primære seksuelle symptomer er sygdommens direkte symptomer og symptomer fra behandlingen af selve sygdommen. De varierer fra sygdom til sygdom og fra patient til patient. De primære seksuelle symptomer er ofte dem, som sundheds- og plejepersonalet informerer om, og det er de symptomer, man ved, kan have en direkte påvirkning af seksualiteten. De primære seksuelle symptomer kan ofte behandles.

Eksempler på primære seksuelle symptomer kan blandt andet være:

Fælles for mænd og kvinder

- Ændrede genitale fornemmelser; følelsesløshed, smerter eller øget følsomhed ved kønsorganerne.
- Nedsat frekvens og/eller intensitet af orgasmer.
- Ændret lystfølelse.
- Smerter og ødelagt hud efter stråleterapi.
- Ømt arvæv efter operation.
- Nervesmerter i eller omkring underlivet.
- Nerveskader på centralvervesystemet (CNS), hjernen og rygmarven.
  - Når der er CNS-skader, hæmmes overførslen af nerveimpulser til muskler og andre organer – også til kønsorganerne. Den seksuelle funktion er afhængig af nerveimpulser for at fungere tilfredsstillende, og påvirkes de nervebaner, som styrer seksualiteten, får det indflydelse på seksualiteten. Nerveskader ses ofte ved trafikskader, hjernesygdomme, eller sygdomme i CNS som sklerose og rygmarvsbrok.



- Ændring i hormonsystemet.
- Smerter efter operationer; ses ofte ved operationer i eller omkring underlivet, som påvirker funktionen af kønsorganerne.

Kun for mænd

- Besværet eller manglende evne til at få erektion (rejsningsproblemer, impotens).
- Vanskelighed ved, eller manglende evne til at ejakulere (få udløsning).

Kun for kvinder

- Nedsat vaginal muskeltonus; nedsat muskelfunktion i kvindens underliv, som kan påvirke seksualiteten.
- Nedsat vaginal smøring eller nedsat slimproduktion kan give tørre slimhinder i blæren og skeden. Samleje kan føles ubehageligt eller gøre ondt, fordi slimhinden i skeden er for tør, ligesom urininkontinens kan forværres.
- Ændret følsomhed i klitoris kan medføre, at kvinden skal stimuleres hårdere, for at kunne opnå orgasme, eller modsat; at hun er så følsom, at berøring nærmest er umulig.

Sekundære seksuelle symptomer

De sekundære seksuelle symptomer er komplikationer, der er afledt af de almene primære symptomer. De er ofte mere diffuse end de primære symptomer.

Hvis du eller din partner er helt udmattet ved sengetid, kan trætheden opleves som manglende lyst, og seksualiteten kan gå i stå. Det er ikke den manglende lyst, du skal fokusere på, men trætheden som er årsag til den manglende lyst.

Målet er at undgå de sekundære symptomer, ved at blive opmærksom på sammenhængen med de almene primære symptomer, der ikke nødvendigvis er seksuelt betingede. Frem for at behandle de sekundære symptomer, skal du behandle deres årsag, og derved løse problemerne.

Ved at spørge „hvorfor?“ til de sekundære symptomer, finder vi ind til de almene primære symptomer, som ofte kan behandles.

Sekundære symptomer kan ofte undgås ved, at der bliver taget højde for de primære symptomer i dit liv, hvor selv små livsstilsændringer kan få seksualiteten til at fungere igen.

Har du mange smerter, så vil du måske opleve at lysten til sex bliver påvirket, fordi du har ondt, og ikke fordi du ikke har lyst.

KIRSTEN

Kirsten på 52 år og Steen på 49 år, var i et velfungerende parforhold. Kirsten fik som 49årig konstateret gigt, og hendes smerter i kroppen var tiltaget igennem de seneste måneder. Deres seksualitet led utrolig meget under det, og de havde efterhånden opgivet. Når Kirsten kom i seng om aftenen efter en dag på arbejde og alle hverdagens gøremål, så havde hun ondt og havde bare brug for at hvile sig. Hun gik i seng for at sove og ikke for at være seksuelt eller intimt sammen med Steen.

Kirsten følte sig meget forkert ved, at hun havde mistet lysten til Steen, og havde samtidig med udviklingen af hendes gigt også været igennem overgangsalderen, med de symptomer den nu medfører. Hun havde efterhånden affundet sig med, at hendes manglende lyst til sex måtte tilskrives overgangsalderen, og at „det var en del af livet" som de måtte affinde sig med i fremtiden, med de frustrationer og savn som det nu gav.

Steen savnede de intime og frække seksuelle stunder, de havde haft rigtig mange af igennem deres liv sammen, og han havde svært ved at se, hvorfor overgangsalderen skulle sætte en stopper for deres sexliv. Men det kunne åbenbart ikke være anderledes.

Da Kirsten blev opmærksom på at hendes smerter kunne være årsagen til, at hun havde mistet lysten til sex, og at det måske ikke kun var overgangsalderen, begyndte hun at tænke i andre baner. Hun mærkede efter, hvordan hendes smerter forandredes henover dagen, hvornår de var kraftigst og hvornår de var mildest. Hun lavede en lille smertedagbog, hvor hun kunne se sine resultater. Ud fra det hun havde skrevet, opdagede hun, at der var tider på dagen, hvor hun praktisk talt ikke havde smerter. Det forundrede hende, da hun, når hun tænkte over det, altid oplevede smerter. Kirsten besluttede sig for at fokusere på sin seksualitet sammen med Steen og hun foreslog ham, at de skulle „hygge sig", når hun havde et godt tidspunkt på dagen uden smerter. I starten fortalte hun ikke Steen om sin plan, da hun ikke ville skuffe ham, hvis ikke den virkede; men hun oplevede hurtigt, at hendes lyst blev vækket til live igen. Hun nød de små intime stunder, hun havde sammen med Steen, og mærkede hvordan de påvirkede hele deres parforhold og samliv i en meget positiv retning. Ja, hendes smerter blev endda mindre, selv om de ikke forsvandt helt.

De jokede begge med, at „der også kan gå ild i gamle huse".

Seksuelle udfordringer gemmer sig ofte bag andre symptomer, som træthed, udmattelse, smerter, depression, søvnløshed, stress eller andre livsproblemer.

Nedenfor er eksempler på samspillet mellem primære og sekundære symptomer, som kan være ødelæggende for seksualiteten.

Træthed medfører, at patienten har problemer nok med at få hverdagen til at hænge sammen, og det er svært at finde overskuddet til intimitet.

Mange patienter oplever kvalme som følge af den medicinske behandling. Har du kvalme, vil du højst sandsynligt nedprioritere seksualitet og intimitet. Det er svært at skulle føle sig seksuel og finde lysten, når man ligger med hovedet i en spand på grund af opkast og ubehag.

Smerter kan være meget forskellige fra patient til patient. Smerter i huden mindsker lysten til berøring. Ar-smerter i underlivet kan sætte en stopper for samleje. Smerter i bevægeapparatet besværliggør samleje og seksuel aktivitet . Fantomsmerter kan være så altoverskyggende, at seksualiteten ryger i baggrunden. Generelt kan alle slags smerter besværliggøre og mindske den seksuelle aktivitet.

Nedsat fysisk formåen påvirker også seksualiteten. Når du ikke længere er fysisk i stand til at gøre det, som du gjorde før, du blev syg, kan det være svært at finde nye tilgange til sex og nye måder at udfolde sig på.

Et ændret kropsbillede efter operationer, eksempelvis pga. ar, afmagring, vægtøgning, hårtab m.m., kan føre til usikkerhed, nedsat selvværd og skam, som igen kan medføre, at du ændrer dit selvbillede. Du kan komme til at føle mindreværd og miste kærligheden til dig selv. Elsker man ikke sig selv, er det umådeligt svært at lade sig elske af andre.

Nedsat eller manglende lyst kan være psykisk betinget, for eksempel ved depression i forbindelse med sygdommen. Det kan også skyldes manglende overskud i hverdagen, hvor sygdommen eller andre foranstaltninger har medført problemer i parforholdet. Medicin kan også påvirke lysten.

Modløshed, sorg, angst og vrede er også psykologiske faktorer, som kan påvirke din seksualitet i en negativ retning.

Socialt kan tab af status og personlig integritet, oplevelse af magtesløshed overfor fx en arbejdssituation som ændres, samt samlivsmæssige rolleændringer udgøre en barriere for et tilfredsstillende intimt liv.

Manglende kommunikation i parforholdet kan påvirke seksualiteten. Seksualitet og intimitet er noget af det, som er sværest at snakke om – også i parforholdet. Men hvis du ikke magter at tage hul på dine frustrationer og får snakket om dine seksuelle udfordringer på en positiv måde, kan du ende i en ond spiral, som også vil påvirke dit intime liv.

Manglende viden omkring sygdommen og evt. behandlingens seksuelle bivirkninger påvirker seksualiteten. Hvis du ikke får en kvalificeret rådgivning fra starten, og forslag til hvordan de seksuelle udfordringer evt. kan løses, bliver du efterladt med alt for mange uafklarede spørgsmål og bekymringer.

De seksuelle behov i forholdet kan ændre sig igennem livet, og i et sygdomsforløb kan de ændre sig markant. De kan ændre sig så meget, at parterne går fra hinanden, hvis de ikke får den nødvendige hjælp og rådgivning. Ofte er det blot et spørgsmål om at prioritere nærheden og intimiteten. En prioritering som kan lettes ved den rette rådgivning, så partnerne igen kan finde hinanden.

Mange får medicin i rehabiliteringsfasen, og det er ikke altid godt for forholdet eller familielivet. Tager du medicin som et led i din behandling, kan du opleve at være uoplagt, have kvalme, svedeture, svampeinfektioner ved slimhinderne i skeden og andre fysisk ubehagelige bivirkninger. Kvalmen er ofte det værste, for den begrænser din færden i dit sociale liv på mange måder – ikke kun i forhold til seksualiteten. Jeg har som sygeplejerske oplevet, at patienter vælger den smertestillende medicin fra, fordi de hellere vil have ondt end kvalme. De vælger at leve med smerten, så de stadig føler, at de har en lille smule overskud til at være sammen med deres partner.

Urininkontinens kan forårsage gentagne urinvejsinfektioner, som kan påvirke seksualiteten på grund af det ubehag, der følger med. Det kan også være, at du på grund af hyppige vandladninger eller angst for at komme til at tisse under samleje, kan miste lysten til sex. Mange oplever også skam over at have problemer med at holde på vandet, eller de føler sig urene.

Tarmforstyrrelser kan skabe frygt for lækage under samleje, en stomipose der kan springe, eller angst for ikke at kunne holde på afføring eller luft, kan medføre, at seksualiteten opgives. Alene tanken om at have tarmuheld under samleje kan dræbe sexlysten, og resulterer ofte i negative selvbilleder, som også i høj grad påvirker seksualiteten.

Kateter i blæren kan påvirke din seksualitet på mange måder. Selv om du stadig har muligheden for at opnå rejsning, når du har kateter, afskrækker det mange fra at forsøge at have samleje, da det er en mere besværlig proces. Også kvinder der bærer kateter, kan synes det er besværligt at gennemføre samleje og opgiver ofte. Her kan du eventuelt tale med en urolog eller inkontinenssygeplejerske om dine muligheder for at finde andre alternative løsninger.

Kognitive funktionsnedsættelser, såsom ændringer i opmærksomhed og koncentration, kan påvirke din seksualitet og din seksuelle ophidselse og følelse. Nedsættelsen kan virke forstyrrende på dit følelsesmæssige og adfærdsmæssige samspil i den seksuelle aktivitet. Dette kan forårsage, at du pludseligt mister interessen midt i den seksuelle akt.

Nedsat muskelkraft eller lammelser på grund af din sygdom kan påvirke din fysiske formåen og derigennem også seksualiteten. Selv om den seksuelle funktion stadig er til stede, vil nedsat fysisk formåen påvirke seksualiteten, da det tager tid at opdage nye muligheder for intimitet.



Sonde eller dræn, som er lagt ind igennem næsen eller ind gennem maven, kan påvirke din seksualitet indirekte. Du føler måske, at du ikke er attraktiv og får svært ved at give dig hen. Angsten for at komme til at rykke sonden ud, kan også påvirke seksualiteten, så du slet ikke tør have samleje.

Spasticitet kan forstyrre din seksuelle positionering eller forårsage smerte ved seksuel aktivitet. Hvis du oplever spasticitet, kramper eller smerter i kroppen ved intimitet, kan det være, du har lyst til at give op, inden du når til at have samleje. Ændring af stillinger eller støtte med puder kan afhjælpe spasticiteten. Der findes også medicin som kan mindske spasmerne. Mange oplever, af orgasme medvirker til at sænke spasmer efter samleje.

Mange opgiver samleje af frygt for, at det ikke lykkes. De er bange for at lide nederlag eller opleve smerter ved samleje, og derved få følelsen af, at de ikke er gode nok.

Sensoriske forandringer kan være følelsesløshed, smerter, prikkende og stikkende fornemmelser på kroppen. Oplever du disse symptomer, påvirkes den seksuelle akt måske af smerte eller ubehag.

Styringsbesvær kan gøre det svært at skulle gennemføre samleje og intimitet generelt.

Vanskeligheder ved at styre gråd og latter, finde ord og huske kan også påvirke din seksualitet. Hvis du har problemer med at huske, kan små intime aftaler glemmes, dit følelsesregister kan ændre sig hurtigt, hvilket kan påvirke din følelsesmæssige formåen. Der kan opstå misforståelser, hvis du har svært ved at finde ord, vigtige budskaber kan gå tabt, og du kan få svært ved at overskue det intime samvær.

Tremor (rysten) af hænderne eller andre dele af kroppen kan påvirke seksualiteten, både fordi den fysiske formåen er nedsat, og fordi selvbilledet kan påvirkes negativt.

Tertiære seksuelle symptomer

Tertiære symptomer er de sociale, faglige og psykologiske komplikationer.

En person der bliver ude af stand til at gå eller køre, kan miste sit levebrød. Selv om man bliver i arbejdet, kan de personlige relationer forandres af sygdommen, fx hvis man ikke længere føler sig som en ligeværdig kollega, men som den syge kollega.

Er du syg, kan det være, at du isolerer dig fra sociale sammenhænge, fordi det umiddelbart føles lettere for dig at melde dig ud af det sociale liv – også i forhold til familielivet og parforholdet. Det kan medføre psykiske problemer som depression, som ofte ses iblandt de tertiære symptomer. Depression kan dog være både et primært, sekundært eller tertiært symptom.

De tertiære seksuelle symptomer kan være den påvirkning, du får fra dine sociale relationer. Hvis andre for eksempel siger, at du ser syg ud, kan du komme til at føle dig syg. Selv om du måske i virkeligheden har det bedre, end du har haft det længe, kan ubetænksomme kommentarer påvirke dig så meget, at du får det dårligt. I disse tilfælde skal du holde hovedet højt, og tænke på hvor langt du er kommet. I kapitel 4 får du en guide til at lave en succesdagbog, som hjælper dig til at få et hurtigt overblik over din udvikling. Den kan være en hjælp til at ryste tilbagefald og dårlige oplevelser af sig.

Har medicin en betydning for mine seksuelle problemer?

Der benyttes medicinsk behandling ved næsten alle sygdomsforløb. Det er ikke alle typer medicin, som påvirker seksualiteten, men mange gør – enten direkte eller indirekte, også selv om det ikke står på præparatet. Husk også de sekundære symptomer, som påvirker seksualiteten indirekte og som kan skyldes bivirkningerne af medicinen.

Det er vigtigt, at du sætter dig grundigt ind i din medicin og dens bivirkninger, og at du også deler informationen med din

partner, så I ved, hvad I kan forvente. Derved kan jeres forventninger afstemmes, og I kan begge tage højde for de bivirkninger, der kan komme.

Hvis du oplever bivirkninger, som påvirker din seksualitet, er det vigtigt, at du taler med din læge. Det er ofte muligt at skifte til et andet præparat, som ikke giver samme seksuelle bivirkninger. Vi er alle forskellige, og to personer kan opleve forskellige symptomer, selv om de tager samme medicin mod samme sygdom.

Oplever du for eksempel rejsningsproblemer i forbindelse med din medicin, eller oplever du, at dine slimhinder i skeden bliver tørre, bliver intimiteten ofte sat på „standby". Når du er åben overfor din partner om medicinens bivirkninger, er I begge klar over, at jeres seksualliv måske skal planlægges efter, hvornår du er mest oplagt. Hvis du ikke fortæller din partner om årsagen til, at du ikke har så meget lyst til intimitet, kan det fejlagtigt blive tolket som en afvisning. Din partner kan blive såret, og misforståelsen kan være svær at gøre god igen.

Medicin kan medføre bivirkninger som:

- Depression
- Træthed
- Kvalme
- Tørre slimhinder
- Rejsningsproblemer
- Manglende lyst

Hvad gør jeg, hvis jeg oplever bivirkninger ved min medicin?

Det er din læges job at rådgive dig om, hvilken medicin du kan tage, hvis den du har fået, ikke virker optimalt, eller hvis du får bivirkninger, som du ikke kan leve med. Derfor skal du ikke tøve med at opsøge din læge, hvis du oplever seksuelle problemer med din medicin.

Du må aldrig stoppe med at indtage din lægeordinerede medicin, uden din læge er informeret og har rådgivet dig omkring konsekvenserne. Dette gælder uanset årsagen til at du stopper med medicinen. Hvis du tænker på at tage naturmedicin, skal du først spørge din læge til råds. Noget naturmedicin kan ændre virkningen af anden medicin.

Er du opmærksom på ovenstående problematikker i forbindelse med din situation, er du allerede et skridt nærmere en løsning. Du får øjnene op for, at det er et reelt problem, at seksualiteten er påvirket, og at det ikke er dig, der er noget galt med.

Når vi bliver bevidste om primære, sekundære og tertiære symptomer og hvordan de påvirker seksualiteten, kan vi lettere finde den rigtige løsning på de seksuelle udfordringer.

KAN SEKSUALITETEN TIES IHJEL?



Hvad kan vi gøre for at italesætte intimiteten og seksualiteten i behandlingsforløbet, og i mødet med de professionelle sundheds- og plejepersoner? Hvorfor bliver der ikke talt mere om intimitet og seksualitet, når nu det er så vigtigt?

Alle sygdomsforløb påvirker seksualiteten i større eller mindre grad. Ikke alle oplever problemer og udfordringer. Som patient bør du behandles med respekt og få en tilfredsstillende rådgivning – også omkring intimitet og seksualitet. Det er dog dit ansvar at opsøge den viden, du har brug for, samt at informere sundheds- og plejepersonalet om dine problemer.

Det er svært for dig som patient at forholde dig til seksualiteten, svært at italesætte og endnu sværere at løse eventuelle problemer, hvis du ikke bringer dem frem i lyset. Det kan være svært at vide, hvem du skal henvende dig til – specielt når du er blevet bevidst om, at nogle af problemerne og udfordringerne er opstået på grund af din sygdom, og andre „bare" er aldersbetingede seksuelle dysfunktioner.

Tænk på, at det kan være lige så svært for dig som for sundheds- og plejepersonalet at forholde sig til dine seksuelle dysfunktioner. Det er svært for sundheds- og plejepersonalet at finde det rette tidspunkt at tage snakken med patienten om seksualitet og de seksuelle bivirkninger, som ofte er en del af et sygdomsforløb.

Sundheds- og plejepersonalet taler ofte ikke om seksualitet, fordi de ikke vil overskride dine grænser. De kan føle, at det er intimiderende. De er måske selv flove over emnet, og har svært ved at forholde sig til din seksualitet. Du har krav på svar på dine bekymringer og spørgsmål omkring seksualiteten og det er vigtigt, at du gør opmærksom på netop dit behov omkring din seksualitet. Derved kan sundheds- og plejepersonalet lettere henvise dig til den rette kollega eller samarbejdspartner i en anden afdeling, eller til en anden specialist eller klinik.

Jeg vil anbefale, at du som patient tager ansvar for dig selv og din seksualitet. Stil spørgsmål til sundheds- og plejepersonalet om dine muligheder for at bevare eller genfinde din seksualitet.

I sidste ende er det dit ansvar at spørge ind til eventuelle problemstillinger og at søge løsninger. Sundheds- og plejepersonalets ansvar er at tage den professionelle kappe på og rådgive dig.

Du skal som patient gøres opmærksom på de seksuelle bivirkninger og udfordringer, der kan komme, endda allerede i det tidlige behandlingsforløb. Derved undgår du, at det bliver tabubelagt og svært at løse senere. Det er vigtigt, at man taler om det seksuelle på lige fod med alle de andre emner omkring sygdommen, du som patient skal forholde dig til undervejs.

Al information, også når det gælder seksualiteten, skal leveres på en måde, så du som patient bevarer din værdighed. Som sundheds- og plejepersonale er det vores opgave at møde dig der, hvor du er. Vi skal være opmærksomme på ikke at bruge for mange latinske betegnelser eller tale fagsprog, som du kan have svært ved at forstå, da det skaber usikkerhed. Er der noget, du ikke forstår, eller ting der ikke giver mening for dig, så spørg ind til det. Der er netop omkring seksualitet ingen pinlige spørgsmål. Tag dig selv alvorligt, spørg lige ud af posen og sig fra, hvis du ikke kan følge med. Vi kan som sundheds- og plejepersonale ikke altid mærke det.

„Det, du tænker nu, bidrager til udfaldet af dit liv. Så styr de negative tanker."
– David Baird[1]

Hvornår er der fokuseret nok på seksualiteten?

Det er individuelt, hvad mennesker fokuserer på omkring deres seksualitet. Mange oplever, at de ikke har fået nok fokus på deres seksualitet, eller at de ikke har fået information om det. Hvis du spørger sundheds- og plejepersonalet, vil de ofte svare, at der ér snakket seksualitet med patienten, og at de mener, at det er gjort tilfredsstillende.

1 „Tusind veje til lykke" af David Baird, s. 68.



Sundheds- og plejepersonalet mener måske, at de har fokuseret på din seksualitet, men er du ikke enig og tilfreds, bør du stille krav til dem. Du har altid mulighed for at søge videre i behandlingssystemet og få rådgivning ved en autoriseret sexolog eller en anden behandler, som kan hjælpe dig. Der er mange muligheder, også ud over evt. medicin. Det er din krop, din seksualitet, dit liv. Det er kun dig, som kan mærke, hvad der er det vigtige og det rigtige for dig. Hvis ikke du tager din seksualitet alvorligt og anerkender dine seksuelle behov, så bliver det svært for andre at gøre det.

ALEXANDER

DET ER MIT HOVED SOM ER SYGT – IKKE MIN PENIS

Alexander fik konstateret en tumor i hjernen da han var 28, og var 30, da han var færdigbehandlet. Alexander har været sammen med sin kæreste Mette i 10 år. Mette var 32 år, da Alexander var færdigbehandlet, og de har ingen børn.

Alexander har haft problemer med rejsningen, siden han blev syg, og det blev særligt slemt efter operationen. Han havde i lang tid holdt det hen med stress, men som tiden gik, måtte han erkende over for sig selv, at det nok skyldtes noget andet. På sygehuset var han ikke blevet informeret om, at hans sygdom kunne påvirke hans seksuelle formåen. Han prøvede at slå det hen ved at sige til både sig selv og sin kæreste, at det var hovedet, der var sygt – ikke penis. Derfor måtte rejsningsproblemerne skyldes noget andet, som for eksempel stress eller præstationsangst, for der var ingen fysiske tegn på rejsningsproblemerne. Han kunne godt opnå rejsning, når han var alene, og han kunne onanere sig til udløsning. Problemet var, at han ikke kunne holde rejsningen, når han var sammen med Mette.

Alexander blev erklæret rask af sygehuset, men gik stadig jævnligt til kontrol. Han havde under et af sine kontrolbesøg spurgt lægen om, hvad der kunne ligge bag hans rejsningsproblemer, og hvad han kunne gøre for at komme problemet til livs. Lægen sendte Alexander videre til en urolog, en læge som beskæftiger sig med bl.a. mænds urinveje og kønsorganer. Det gav ikke Alexander ro i sjælen, for urologen sagde kun det, som Alexander allerede vidste: at der ikke var noget fysisk i vejen. Lægen gav Alexander en recept på Cialis® i håbet om, at det kunne være løsningen på parrets problem. Men Alexander havde svært ved at tage Cialis. Han syntes, at han var for ung til det; og når der nu ikke var noget fysisk galt, så måtte der findes en anden løsning.

Da Alexander igen skulle til kontrol på sygehuset, forklarede han sit problem til en af sygeplejerskerne på afdelingen, men han fik igen ikke den rådgivning, som han efterspurgte. Han fik ikke meget andet ud af sygeplejersken, end at han skulle snakke med sin læge igen.

Ved et tilfælde så Alexanders kæreste Mette, at Kræftens Bekæmpelse havde en sexolog tilknyttet, og Alexander fik en tid hos mig. Efter kun to konsultationer havde Alexander fået et meget større seksuelt selvværd. Jeg havde givet ham nogle øvelser og rådgivning omkring erotiske hjælpemidler, og teknikker han og Mette kunne bruge sammen.

Alexanders problemer var ikke kun af fysisk karakter, men en kombination af det fysiske aspekt, det psykiske aspekt og det sociale aspekt, som tilsammen havde et fysisk symptom: selve rejsningsproblemerne.

Alexander kan nu holde en rejsning og gennemføre et samleje med Mette. De er også som et led af min rådgivning blevet meget bedre til at kommunikere om deres seksualitet.

Alexander betroede mig ved den sidste konsultation, at han ville ønske, at de havde fået bedre rådgivning på sygehuset, for som han så rigtigt sagde: „Havde sygeplejersken bare sendt mig videre til en sexolog som det første, så havde vi været én bekymring mindre. Så var vi aldrig havnet i den ulykkelige situation, at vi næsten var ved at give op og gå fra hinanden, fordi vores problemer med at være intime sammen var så altoverskyggende."

Mange undlader at drøfte problemerne med deres behandler, selv om behovet for informationer og rådgivning er der. Det kan skyldes, at de oplever, at de ikke bliver hørt, at de frygter, at de ikke vil blive taget alvorligt, eller at de nødig vil opfattes som sexfikserede.

Det kan være svært at få lægen eller sundheds- og plejepersonalet i snak. Der kan være flere årsager til, at din behandler måske undgår emnet seksualitet:

- Behandleren kan undgå emnet af hensyn til din (og sin egen) blufærdighed. Det kan du som patient tolke som en bagatellisering af dit problem, som noget du bare må lære at leve med.
- Behandleren kan have svært ved at skulle bevæge sig udenfor sit kompetenceområde og rådgive om noget, som han ikke er specialist i.

Når sundheds- og plejepersonalet nævner seksualitet, kan det for dem være nok til, at de synes, de har taget højde for seksualiteten. Du kan opfatte det anderledes. Du er måske stadig i tvivl om dine muligheder, du kan føle, at du ikke er blevet hørt, og at de måske har misforstået dit spørgsmål. Derfor er det vigtigt, at du mærker efter om det svar og de muligheder, du får omkring din seksualitet, er nok for dig, og om de føles rigtige. Det er dig, som skal leve med din seksualitet og dine seksuelle udfordringer og dysfunktioner, ikke dem.

Vær nysgerrig, åben og søg dialog. Betragt din seksualitet på lige fod med den medicin du skal have, din kost, din mavefunktion, dine smerter m.m. Når vi er intime sammen, udskiller vi endorfiner, og endorfiner er kroppens egen medicin. De virker smertelindrende, og kan løsne op for smerter og spændinger i kroppen.

Sex er dejligt, gør dig glad og binder dig tættere til din partner; men sex er også helende. Sex giver overskud i hverdagen og styrker livskvaliteten, selv om det kan virke uoverskueligt, hvis en pårørende eller du selv er ramt af sygdom.



Hvordan får jeg mine seksuelle udfordringer anerkendt af plejepersonalet?

Det kræver tid og tillid at tale om de seksuelle udfordringer. Hvis du oplever, at sundheds- og plejepersonalet har meget travlt den dag, hvor du har behov for at tale om din seksualitet, kan du spørge, hvornår det er det rigtige tidspunkt at henvende sig. Når du har fået et tidspunkt, hvor plejepersonalet har tid til at tage sig af dine bekymringer, kan du vende tilbage. Dette giver dig samtidig lidt bedre tid til at forberede dig på dine spørgsmål. Hvis plejepersonalet siger, at de ikke får tid, eller at de ikke kan give dig et præcist tidspunkt, hvor de har mulighed for at hjælpe dig, kan du spørge dem, hvem du ellers kan henvende dig til. Det er vigtigt, at du ikke føler dig afvist af deres travlhed, men i stedet spørger dem til råds om, hvor du så kan gå hen. Ofte kan de hjælpe, men når de ikke kan, kan de hjælpe dig i den rette retning i stedet.

Hvilke spørgsmål er relevante for mig?

Skriv ned, måske over nogle dage, hvad det er for nogle problemer eller udfordringer, du oplever seksuelt, hvilke tanker du har omkring din seksualitet, hvad du godt kunne tænke dig at få svar på, og hvor du selv mener, dit problem ligger. Vores tanker om seksualitet kan være forbigående, og det er generelt ikke de små detaljer, som man skal lægge sin energi i. Fokusér i stedet på de ting, som igen og igen dukker op i bevidstheden som uløste problemer.

Mange problemer og udfordringer løser sig selv med tiden. Men er der indimellem stadig ting, som ikke er helt, som de burde være, eller som ikke er, som de var før sygdommen ramte? Det er disse ting, spørgsmål og bekymringer, du skal spørge ind til.

Hvem skal jeg spørge?

Hvis du har spørgsmål omkring dine seksuelle problemer og udfordringer eller bare din seksualitet generelt, så kan du spørge din kontaktperson i sundheds- og plejepersonalet på sygehuset, eller der hvor du er tilknyttet. Spørg, når du er hos din læge til kontrol eller almindelig konsultation.

Er du i tvivl om, hvorvidt du kan spørge, så spørg om det er i orden, at du spørger, eller om de kan fortælle dig, hvor du ellers kan spørge. Hvis ikke du syntes, du får det helt rigtige svar på dit spørgsmål, kan du evt. spørge, om der kan være andre løsninger eller svar på det. Hvis de ikke kan svare, kan de helt sikkert hjælpe med at finde ud af, hvem der så kan hjælpe dig.

De uafklarede spørgsmål kan vokse sig store, hvis ikke de besvares tilfredsstillende. Dine spørgsmål skal ikke ignoreres eller affejes med et svar, som du ikke kan bruge til noget. Får du derimod at vide, at du eksempelvis er blevet impotent på grund af din behandling, eller at det er helt normalt at have snæver skedeåbning efter strålebehandling, er det lettere at acceptere de svar. Hvis det ikke er tilfredsstillende for dig, må du spørge ind til, hvad du så kan gøre. I disse tilfælde får du en forklaring på dine seksuelle problemer og udfordringer, og har du forklaringen, vil det også være lettere for dig at finde en løsning.

Hvordan bryder jeg isen?

Langt de fleste har svært ved at snakke om seksualitet, så tab ikke modet, hvis dit første forsøg på at finde svar ikke lykkes.

Føler du ikke, at den person du retter henvendelse til, imødekommer dine spørgsmål og problemer? Føler du, at dine bekymringer bliver overset eller ignoreret? Så sørg for at sætte de rigtige ord på dine bekymringer. Det er ikke dig, som er forkert på den ved at stille spørgsmål. Du har ikke gjort noget forkert, og dine spørgsmål er meget aktuelle for dig. Du har måske bare spurgt den forkerte, og det er helt forståeligt, at du ikke helt ved, hvem du skal henvende dig til.

Du kan evt. sige:

„Jeg har noget vigtigt, jeg gerne vil tale om og ved ikke helt om I har tid til det i dag, men kan vi evt. lave en aftale? Og hvornår?“

„Er det dig, jeg skal tale med om det her problem, eller er der andre på afdelingen eller andetsteds, som ved mere?“

Mødes du med afvisning, så sæt ord på det du føler, og hjælp med at bryde afvisningen ned og gøre den mere håndgribelig. Sig for eksempel:

„Jeg ved godt, det måske ikke er dig, jeg skal spørge, for jeg føler ikke helt, at du har hørt, hvad jeg spørger om. Men det er et problem for mig, og det vil betyde meget for mig og min partner, hvis du vil hjælpe med at finde den rette, jeg kan tale med.“

Du kan også sige:

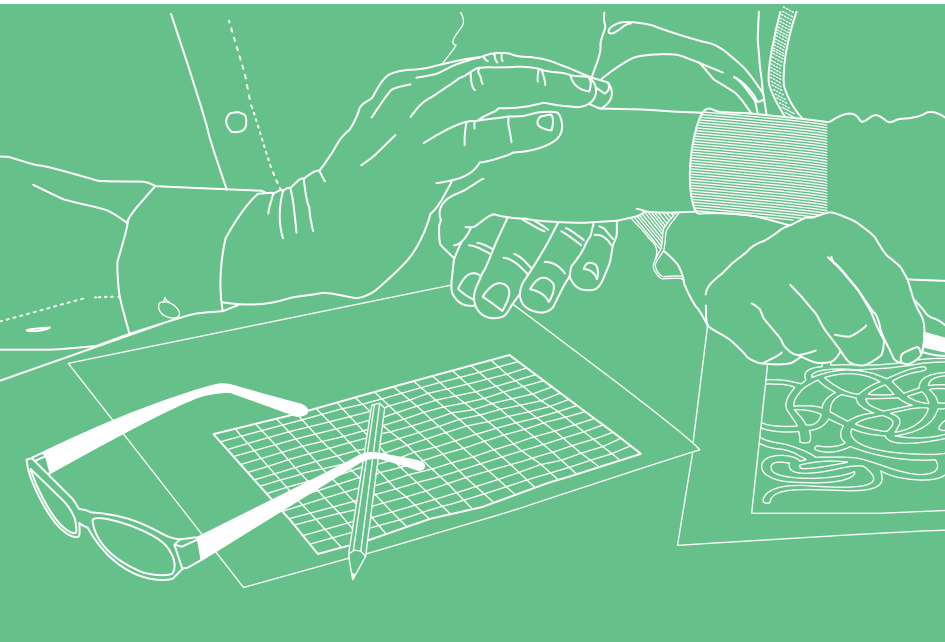
> *„Jeg kan godt forstå, hvis du har svært ved at forholde dig til det, jeg spørger om. Det er også meget svært og pinligt for mig at tale om, men er du ikke sød at hjælpe mig? Du kan måske hjælpe mig med at finde ud af, hvem jeg ellers kan tale med?“*

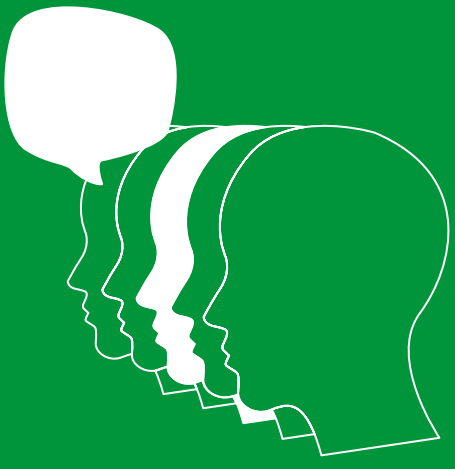
På denne måde viser du, at du ved, at det ikke er let at tale om, og andre bliver mere villige til at hjælpe dig.

Hvordan lærer jeg at stille de pinlige spørgsmål?

Når talen falder på seksualitet og seksuelle problemer og udfordringer, er det vigtigt at være ærlig og direkte. Hvis vi pakker emnet for godt ind, risikerer vi, at den vi taler med, skal gætte sig til, hvad vi mener. Værdifuld information kan gå tabt, vi kan misforstå hinanden og du kan ende med at få en anden information, end den du har brug for.

Derfor er det vigtigt, at du klæder dig selv godt på til at stille spørgsmål, som er svære eller pinlige for dig at stille; og som måske er svære for sundheds- og plejepersonalet at svare på. Det kan være en fordel, hvis du selv siger til sundheds- og plejepersonalet, at det er okay at blive pinligt berørt, hvis du kan mærke, at de har svært ved at snakke om seksualitet. Hoved-





sagen er, at du får de svar, du har brug for. Det kan måske virke mærkeligt og uprofessionelt, hvis behandleren ikke ved, hvordan han eller hun taler om seksualitet; men så husk på, at de også er mennesker og har nogle personlige grænser.

Hvordan bliver jeg bedre til at tale om seksualitet?

Nogle mennesker har ingen problemer med at tale om seksualitet, mens andre bliver flove og pinligt berørte, blot ved at andre snakker om det. Har du svært ved at tale om seksualitet, og synes måske at det er pinligt? Så kan du gøre noget for at få det bedre med at stille hvad der, for dig, virker som pinlige spørgsmål. Du må også forberede dig på, at de svar du får, handler om seksualitet.

Forbered dig godt – især hvis du er nervøs. Tænk over hvad du vil tale om, inden du går i gang. Skriv eventuelt dine spørgsmål ned.

Hvis du ikke er vant til at tale om din seksualitet, kan det være en stor overvindelse og en meget mærkelig oplevelse at sige seksuelt relaterede ord højt. Find ud af, hvilke ord du helst vil bruge. Foretrækker du at sige vagina frem for skede eller kusse? Og vil du hellere sige penis end pik?

Hvis du har svært ved at finde ud af, hvad du skal kalde kønsorganerne, anbefaler jeg, at du bruger de kliniske navne såsom penis, skede, kønslæber m.m. Det er mere neutralt, og kan gøre det lettere at sige ordene.

Sig dine spørgsmål højt for dig selv, mens du er alene. Begynder du at mumle, så man knapt kan høre, hvad du siger? Stil spørgsmålene igen og igen, indtil du kan stille dem klart og tydeligt, så du ikke har problemer med hverken at høre

eller forstå det, du siger. Jo flere gange du stiller spørgsmålene, desto mere velkendte vil de føles, og flovheden vil til en vis grad aftage eller måske forsvinde helt.

Jo bedre du har forberedt dig på samtalen, jo mere klar vil du være i mælet. Du formulerer dig bedre, når du føler, at det bliver svært eller pinligt. Du bliver bedre til at ændre fokus, hvis du under samtalen kommer i tanke om andre ting, du vil spørge om, eller personen du spørger, ikke siger det, du forventer.

Vejen til at genfinde din seksualitet kan være lang. Husk på, at det ikke er dit ansvar at gå den alene. Bolden ligger også hos sundheds- og plejepersonalet. Det er deres ansvar at oplyse dig om de seksuelle problemer og udfordringer, der kan opstå i forbindelse med sygdom og at informere om, hvor man kan finde den relevante hjælp til at tage hånd om dem.

Har du nogle problemer og udfordringer, som du ikke har fået forklaring eller svar på, så er det op til dig selv at stille spørgsmål til en, som kan hjælpe dig. Sundheds- og plejepersonalet har ansvar for at forklare dig, hvad du har brug for at få at vide om din sygdom; men du kan ikke forlange, at de kender til præcis din seksualitet. De kender ikke dig og dine seksuelle behov, som kan være forskellige fra andre patienter i samme situation.

Hvordan bliver jeg klar til at snakke med sundheds- og plejepersonalet?

Hvor kan du spørge, og hvem? Hvad skal du spørge om, og hvad skal du tænke over for at få de bedste mulige løsningsforslag og behandlingsmuligheder? Her er en liste over gode spørgsmål, som du kan stille dig selv, så du er godt forberedt.

Hvad er dit seksuelle problem og din udfordring? Beskriv selve problemet og udfordringen så nøjagtigt som du kan.
Hvad er dine forventninger til normal seksualitet?
Hvilke former for seksuel stimulering har du brugt før sygdommen ramte og de seksuelle komplikationer opstod?
Hvilke former for seksuel stimulering vil du gerne genoptage?
Beskrivelse af de seksuelle problemer og udfordringer:
Hvor længe har du oplevet problemerne? – Dage? – Uger? – År?
Hvordan har de seksuelle problemer udviklet sig? Gradvist eller pludseligt? Tænk over hvordan problemerne er nu og her, og gå tilbage til da problemerne begyndte at opstå. Denne fremgangsmåde kan gøre det lettere for dig at beskrive problemernes udvikling.

Er du tidligere blevet behandlet for problemer af samme art?
Opstår problemet i alle situationer eller kun i enkelte situationer? Hvilke?
Opstår problemet med én bestemt partner? En bestemt stilling? Et bestemt tidspunkt på døgnet? I forbindelse med medicinindtagelse? Under påvirkning af alkohol eller andre stoffer?
Hvordan oplever du dine seksuelle problemer? Hvordan oplever din partner dem? Nogle tror fx at de lider af for tidlig udløsning, fordi de „kun“ kan holde i 10 minutter – mens deres partner slet ikke ser det som et problem. Er det et reelt problem, eller en forfejlet fortolkning af forventningerne til den seksuelle præstation?
Det kan også være, du føler dig forkert som kvinde, fordi du ikke kan få orgasme under samleje, men kun ved direkte klitorisstimulering. Manden kan samtidig føle, at han mister sin mandighed, fordi han ikke kan få sin kvinde til at komme under samleje. I virkeligheden er der ikke ret mange kvinder, som kan opnå orgasme uden direkte klitorisstimulering, så måske er du helt almindelig.
Beskriv hvordan dine problemer påvirker din generelle livssituation og din livskvalitet.
Hvilke forventninger har du til behandlingen?
Hvad kan du forvente af din seksualitet om 2 år? – 5 år? – 10 år?
Hvad ønsker du af din seksualitet om 2 år? – 5 år? – 10 år?
Hvilke behandlingsmuligheder er der for lige præcis dine seksuelle problemer?
Hvem kan hjælpe dig? På sygehuset? I det private regi? Din egen læge?
Hvad findes der af muligheder indenfor erotiske hjælpemidler? Har du mulighed for at søge tilskud til erotiske hjælpemidler?

Det kan være en hjælp at bruge anatomiske billeder eller tegninger af underlivet og kønsorganerne for at beskrive eventuelle smerter eller problemområder. Mange har svært ved at sætte navn på de forskellige dele af de kvindelige og mandlige kønsorganer.

HENNY

EN GLASSTAV ER IKKE EN TRYLLESTAV

Henny blev opereret for kræft i underlivet for 5 år siden. Hun har været igennem et efterforløb med både kemobehandling og stråleterapi, og det medførte, at hun oplevede smerter i underlivet ved penetrering, når hun havde samleje med sin mand, Peder. Henny og Peder

havde efterhånden opgivet deres sexliv, fordi det var så smertefuldt for Henny, hver gang de var sammen.

Henny var meget ked af det, for hun følte, at det var gået ud over hendes kvindelighed. Hun kunne godt stimulere Peder med oralsex eller onani, men han måtte ikke røre ved hende, da hun ikke længere følte, at hun kunne „slå til som kvinde".

Undersøgelser ved kontrolbesøg på sygehuset viste, at der ikke var fysiske tegn på problemer i Hennys underliv. Til en gynækologisk undersøgelse, hvor lægen blandt andet undersøgte hendes skede med et speculum, oplevede Henny således ingen smerter. Da Henny ikke oplevede smerter ved besøget hos gynækologen, blev der ikke lagt op til videre udredning af hendes problemer med smerterne.

Dog fik hun udleveret en glasstav til at indføre i skeden, fordi hun bad om et løsningsforslag; og når glasstaven kunne indføres hos Henny uden problemer derhjemme, så kunne Henny også have samleje med Peder uden problemer.

Da Henny kørte hjem til Peder, følte hun stadig ikke, at hun var kommet nærmere en løsning, for alt hvad hun fik at vide, var, at hun skulle huske glidecreme og bruge glasstaven hver dag for at vænne sig til at mærke noget i skeden. Hun fik ikke svar på, hvilken funktion glasstaven egentlig havde, og hvordan den kunne hjælpe hende. Skulle hun bruge den under samlejet, alene eller skulle Peder føre den op i hende? Hennys hoved var fyldt med alt for mange spørgsmål og alt for få svar.

Henny kunne godt selv indføre glasstaven, uden at det gjorde ondt, men så snart Peder var en del af det, når de var intime sammen, kunne hun ikke. Peder kunne stadig ikke stimulere hende med penis og heller ikke indføre fingre i hendes skede, da det så gjorde ondt på Henny.

Fra sygehusets side var Henny nu erklæret rask, hvilket vil sige, at der ikke var noget klinisk i vejen med Henny. Hun følte sig endda lidt hypokonderagtig og flov, da hun fik den samme besked hver gang, om at hun ikke fejlede noget, og at hende og Peder bare skulle „køre løs".

Henny kunne nærmest ikke snakke om problemet til sidst, fordi hun var så flov.

Henny oplevede, at der mellem linjerne blev sagt, at hun jo også var lidt oppe i årene. Underforstået, at folk i hendes alder jo heller ikke havde samleje, og hun og Peder skulle fokusere på andre og vigtigere ting.

Henny var ulykkelig og i syv sind. Hvad skulle hun nu stille op?

Hun gik derfor til psykologen hos Kræftens Bekæmpelse, for psykologen måtte da have oplevet andre par i samme situation. Psykologen sendte Henny videre til mig.

I første omgang var det vigtigt for mig at berolige Henny og fortælle hende, at det hun og Peder oplevede, var almindeligt. Jeg opfordrede hende til at dyrke sin egen seksualitet og blive fortrolig med sin krop. Jeg forklarede hende, at hun ikke kunne forvente, at Peder ville blive fortrolig med hendes krop, hvis hun ikke selv blev fortrolig med sin krop og sin egen seksualitet.

Jeg gav hende nogle afspændingsøvelser og øvelser med fokus på intimiteten, berøring og stimulering af kønsorganerne, som hun blandt andet kunne lave sammen med Peder, så hun stille og roligt kunne starte med at genfinde sin seksualitet og lære sin krop at kende igen.

Det viste sig, at Henny, som lægerne hele tiden havde sagt, ikke fejlede noget fysisk, men at hun spændte så meget i sit underliv, at hun kun oplevede smerte, når hun var sammen med Peder. Spændingerne var psykisk betingede, og den sociale relation til Peder spillede også ind. Symptomerne på problemerne var fysiske, men var svære at behandle fysisk, da årsagen skulle findes et andet sted.

Efter nogen tid ringede Henny til mig og fortalte, at de var begyndt at være intime sammen igen. Hun fortalte også glad, at hun kunne lade Peder stimulere hende og indføre fingre i hendes skede, uden at hun oplevede smerte. De var nået så langt med øvelserne, at de snart overvejede at prøve samleje. En anden sidegevinst var, at Henny havde genfundet sin seksualitet, sin kvindelighed og sit selvværd. Glasstaven afleverede hun tilbage til afdelingen, for hun havde jo Peder, som hun selv sagde.

Henny har ikke talt videre med sygehuset om sine seksuelle problemer, da hun ikke følte sig hørt og forstået. Hun er glad for, at hun selv tog initiativ til at få løst sit problem af anden vej, med hjælp fra Kræftens Bekæmpelse og en sexolog.

Hvis du som sygdomsramt ikke på forhånd bliver informeret om de intime problemer og udfordringer, der kan opstå, er det meget sværere at skulle indse og anerkende, at de eksisterer. Mange mennesker, specielt de lidt ældre, har svært ved at tale om seksuelle problemer og udfordringer. Bliver de så oven i købet mødt med uvidenhed, distance, fordomme eller flovhed fra plejepersonalet, kan det føre til, at de får svært ved at forholde sig til deres seksualitet og behov for intimitet.

KRISEHÅNDTERING I PARFORHOLDET



Når vi oplever kriser i vores parforhold, som når vi rammes af sygdom og intime og seksuelle udfordringer, kan det være svært at huske alt det gode og smukke, som er, eller var, i forholdet, før sygdommen ramte.

Vi kan opleve, at vi bliver ramt på følelserne og bliver usikre på os selv, at vi føler, at vi ikke kan leve op til det, vi forventer af os selv; eller det vi tror, vores partner ønsker af os. Vi kan blive frustrerede over den situation, vi er i, over at vi ikke kan finde ud af, hvad der skal til for at komme videre og genfinde intimiteten og seksualiteten. Vi kan opleve at vores parforhold går i hårdknude, og at vi ikke aner hvorfor.

Når vi skal håndtere eller tale om vores følelser i forbindelse med vores egen eller vores partners seksualitet, er vi meget sårbare. Seksualitet rummer mange følelser, og vi går ofte i forsvar, når vi bliver ramt på følelserne. Vi bliver frustrerede og kommer let til at skændes eller misforstå hinanden, når vi har paraderne oppe.

Frustrationer er den følelse, vi rammes af, når tingene ikke bliver, som vi ønsker det; en blanding af skuffelse, irritation og bekymring, sorg og vrede. Frustrationer kan være svære at sætte ord på, og svære at erkende.

Frustrationer kan opstå pludseligt, eller de kan komme snigende. Når vi oplever, at seksualiteten ikke fungerer, at vores bevidste og ubevidste behov ikke bliver dækket, bliver vi frustrerede. Måske er vi bevidste om det, men har svært ved at tage hul på problemet. Måske er vi ikke bevidste om, hvorfor vi er frustrerede, fordi vi endnu ikke har koblet seksualiteten og de udækkede behov sammen.

Frustrationer opstår blandt andet på grund af misforståelser i parforholdet. Misforståelser opstår lettere, når det hele ser sort ud, og de kan føre til skænderier – fra småhakkerier til voldsomme tordenvejr. Det kan være misforståelser af hinandens hensigter, af hinandens holdninger eller af hinandens reaktioner. Den ene opfatter den anden som sårende, mens den anden opfatter den ene som grænseoverskridende.

MARIANNE

Marianne var en kvinde, jeg mødte til et foredrag. Hun havde endetarmskræft, som hun i dag er kureret for. Hun fortalte mig, at hun ikke længere følte, at hendes mand var interesseret i hende. Hun fortalte, at det føltes som om, at han undgik at nærme sig hende intimt, til trods for, at hun selv syntes, hun jævnligt inviterede til intimitet. Jeg inviterede hende og hendes mand ned i min klinik til en snak om deres parforhold og deres sexrelaterede problemer og udfordringer.

Til dette møde fortalte manden mig, at han oplevede, at det var Marianne, som var undvigende overfor sex. Marianne havde skubbet sin mand væk, når han havde lagt op til et kys eller et kram. Hun havde også engang sagt, at hun ikke kunne overskue seksuelt samvær med ham på grund af sygdommen.

Marianne sagde hertil, at hun følte sig svigtet af sin mand, fordi han aldrig viste interesse for hende. Manden derimod følte, at det var Marianne, som afviste ham.

Dette problem er helt almindeligt og handler om vores fortolkninger af hinandens signaler. Vi oplever masser af signaler og kommunikationer hver dag, og vi forsøger at sætte dem ind i en sammenhæng. I den proces kommer vi let til at misfortolke hinanden. Hver hændelse eller oplevelse kan sættes ind i mange rammer, og ofte sætter vi vores oplevelser ind i rammer, som ikke er hensigtsmæssige, hverken for os selv eller vores partner.

Vi lever vores liv både alene og sammen med vores partner. Vi forsøger at forstå vores partner. Vi forsøger at fortolke, hvad han eller hun er ude på.

- Hvad betyder det, hun siger?
- Hvad betyder det, hun ikke siger?
- Hvad står han for?
- Hvad vil han opnå, med det han gør, eller med den måde han taler til mig på?

Spørgsmålene stiller sig i kø, og når vi er pressede, gør vi ikke det mest oplagte: At spørge. I stedet fortolker vi det sagte eller usagte uden at spørge. Vi prøver at forstå vores partner uden at tage imod feedback på, om vi har forstået signalerne rigtigt. På denne måde vil misforståelserne stille sig i kø lige efter spørgsmålene.

Hvordan kan vi slippe af med misforståelserne?

Svaret er, at det kan vi ikke helt, men vi kan prøve at minimere de skadelige misforståelser. Misforståelser som gør os ondt, er ødelæggende for parforholdet, og giver skyldfølelse. Vi kan gøre vores bedste for at rette misforståelserne, når vi bliver bevidste om dem.

Vi kan ikke helt undgå misforståelser. Fordi vi er forskellige fra hinanden, vil vores opfattelser af nøjagtig den samme ting eller samme sætning være forskellige.

Du kan, ved hjælp af disse huskeregler, blive bedre til at håndtere misforståelser.

- Vær så konkret som muligt. Undgå vendinger som „Du er altid…“ eller „Det er så typisk dig, at…“. Du skal forholde dig til det konkrete, som du ikke er tilfreds med, og ikke til de 10 fortilfælde som ligner.
- Undgå at overfortolke. Lyt til hvad din partner siger, og ikke det, som du mener, din partner siger. Hvis der er noget, du synes er uklart, så spørg din partner hvad han eller hun mener.
- Svar på det, der bliver sagt. Hvis du svarer på det, du tror din partner mener, risikerer du at blive misforstået.
- Vigtigst af alt, er du nødt til at tro på din partners bedste intentioner. Din partner gør helt sikkert sit bedste ud fra sine præmisser. Hvis du går ud fra, at din partner gør eller siger, som han eller hun gør, fordi din partner har gode hensigter, vil du også lettere få øje på de gode hensigter.

Skyld handler ofte om noget, vi fortryder at have gjort eller ikke gjort. Det kan være noget, vi føler os ansvarlige for, selv om vi ikke nødvendigvis havde reel indflydelse på det. Det kan være, vi påtager os ansvaret for, at der er dårlig stemning i parforholdet, at vi ikke slår til, og oplever skyld over ikke at være den mand eller hustru, som vi gerne vil være for vores partner.

Skyld er svær at tackle, navnlig hvis vi ikke er vant til at dele svære følelser med vores partner. Det er i mødet med partneren, at vi kan udvikle os og blive bedre til at rumme os selv og de ting, som vi har det dårligt med. Det er vigtigt, at vi giver os selv en chance, ikke har uopnåelige forventninger, eller sætter uopnåelige mål for vores liv. Det fører blot til flere skuffelser og mere skyldfølelse.

HELLE

Helle, en kvinde på 49 år, blev opereret for brystkræft. Hun henvendte sig til mig i min praksis, fordi hun var ulykkelig over, at hendes intime liv med manden, Henrik 45 år, ikke fungerede mere. Det havde det ikke gjort i nogle måneder, og hun var ved at gå i stykker over den afvisning, hun følte fra Henrik. Han havde såret hende og vist, at han ikke ønskede at være sammen med hende seksuelt mere. Det var i hvert fald sådan Helle havde opfattet hans udtalelser om hendes krop. Hun fortalte:

„For et stykke tid siden kom Henrik ud til mig på badeværelset, en aften hvor jeg var ved at gøre mig klar til at komme i seng. Han stod i døren og kiggede på mig, på min krop, og pludselig sagde han ‚Hvor må det være svært for

dig, at leve med din krop som den ser ud, nu hvor du har fået fjernet brystet? Det er noget af det værste, der kan ske. Du må have svært ved at føle dig som kvinde. Nøjagtig som jeg ikke ville kunne føle mig som en rigtig mand, hvis jeg fik fjernet min penis.'"

Helle var chokeret og hun blev helt knust af den udtalelse, Henrik var kommet med. Henrik tog hendes kvindelighed fra hende i den sætning, hun skammede sig pludselig over sin krop og mistede lysten til at vise sig nøgen for Henrik igen. Helle havde meget svært ved at lade Henrik røre ved sig, og fra det øjeblik stoppede deres intime liv fuldstændig.

Jeg bad hende om at tage Henrik med ind til en samtale, hvor jeg tog udgangspunkt i deres samtale den aften på badeværelset.

Henrik blev meget overrasket over, at Helle havde tolket hans udtalelse på den måde. Han havde opfattet, at Helle ikke ønskede, at han skulle røre ved hende, og at deres intime liv var stoppet, men han havde ikke kunne finde ud af hvorfor. Når han forsøgte at spørge ind til det, svarede Helle med tårer i øjnene:

„Du ved udmærket godt, hvorfor det er endt, som det er".

Henrik havde ikke ment det, som hun havde opfattet det. For som han sagde:

„Jeg har så svært ved at se på Helle efter, at hun er blevet opereret. Hun er lige så fantastisk og dejlig som hun plejer at være – ja endda meget mere end jeg nogensinde har set hende. Jeg forstår slet ikke, at hun kan klare det så flot. Hun er det stærkeste menneske, jeg kender, og jeg elsker hende. Da jeg sagde, hvad jeg sagde, var det min måde at fortælle hende, at jeg er stolt af hende, at jeg synes, at hun er fantastisk, når hun kan overkomme det, hun gjorde. Jeg sammenlignede hendes operation med det, der for mig måtte føles, som hun havde det; som hvis jeg havde fået fjernet min penis. Det var ikke for at gøre hende ked af det, men for at vise hende at jeg synes, hun er sej og fantastisk."

Helle og Henrik fik snakket ud om situationen, de fik sat ord på deres frustrationer og tanker i forbindelse med situationen på badeværelset, og de blev begge klogere på at få snakket ud om eventuelle misforståelser, når de blev sårede af den andens udtalelser.

Der er som regel altid noget positivt i forholdet, det kan blot være svært at se bag alle misforståelserne, frustrationerne og skyldfølelsen.



For at komme disse negative følelser til livs, er det vigtigt at se på, hvad der skaber frustrationerne og misforståelserne. Mange af de følelser som opstår, når vi bliver ramt af sygdom og udfordret på seksualiteten og intimiteten, er reelle og vedkommende, især for den af parterne som oplever dem. Uden-forstående bagatelliserer det måske, og din partner kan have svært ved at sætte sig ind i din situation og forstå den.

Du mærker måske ikke din partner, som du gjorde før, dels på grund af din egen usikkerhed, men også fordi I måske fokuserer på det negative i parforholdet. Her er det vigtigt at være helt konkrete. Spørg ind til hvad der sker imellem jer. Sæt dine egne ord på hvad det er, du oplever og spørg din partner direkte. Det kan være svært at spørge om, og du tror måske allerede, du kender svaret. Dine forsvarsmekanismer er sikkert i højeste alarmberedskab. Pas på ikke at dømme din partner på forhånd, uden at give vedkommende en chance for at fortælle, hvad han eller hun tænker.

I har hver især et billede af, hvorfor I blev forelskede i hinanden, hvorfor I har valgt at blive sammen, og hvorfor I elsker hinanden. Ofte bliver vi overraskede over det svar, vi får. Du tror måske, din partner blev forelsket i din lækre krop, men måske faldt din partner for den måde, du gebærder dig på, når I er sammen med jeres venner; eller den måde du kigger på din partner på, når jeres blikke mødes. Spørg dig selv og din partner om følgende:

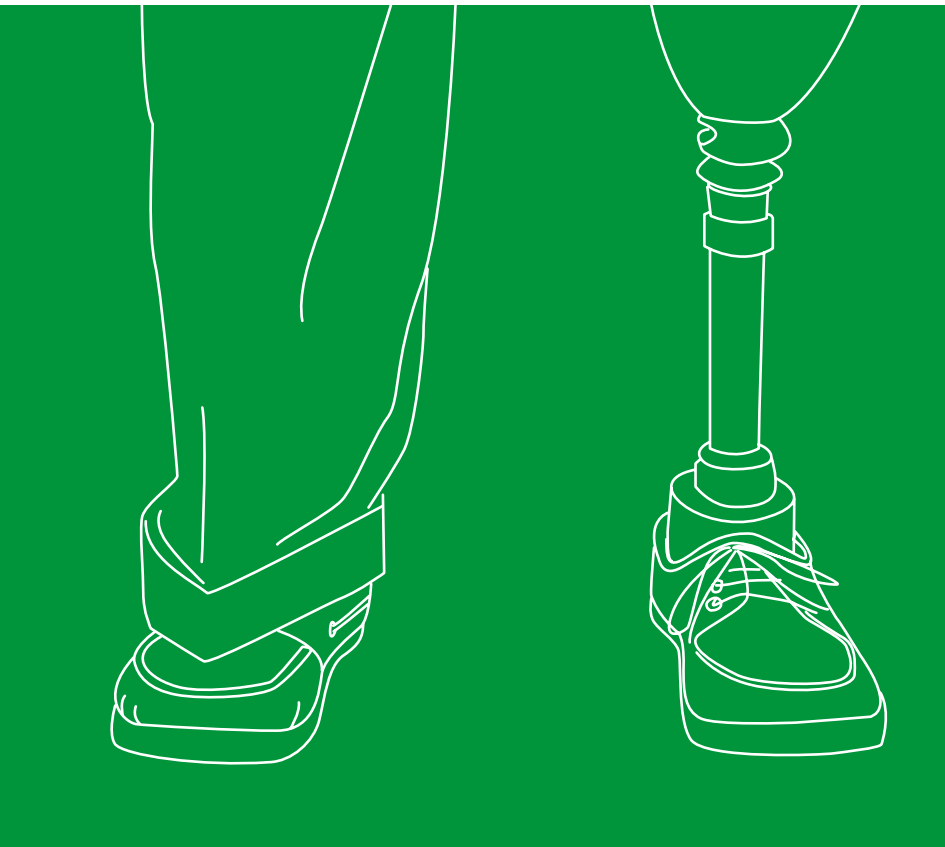
- Hvad er mit billede af mig og min seksualitet?
- Hvad er mit billede af min partner og hans/hendes seksualitet?

- Hvordan tror jeg, at min partner ser mig seksuelt?
- Hvordan tror jeg, at min partner ser sig selv seksuelt?

Vi er gode til at fokusere på det, der ikke fungerer. Vi skal blive bedre til at fokusere på den energi og de positive tanker, som påvirker vores forhold på en god og kærlig måde.

Hvorfor får jeg alle de følelser?

Misforståelser, frustrationer og skyldfølelser kan have mange årsager. Det kan være medicinen, som forandrer dig, eller det kan være selve sygdommen, som påvirker dig ubevidst. Rigtig mange sygdomsramte oplever, at deres kroppe forandrer sig under sygdom eller behandling, og at disse forandringer påvirker dem både fysisk og psykisk. Selv hvis du tidligere har været meget glad og tilfreds med din krop, kan du opleve, at et ar, eller en anden fysisk konsekvens ved sygdommen, påvirker dit humør. Du må nu lære at acceptere din forandrede krop. Der er ikke ualmindeligt at skamme sig over eksempelvis et ar, men det er vigtigt for dit parforhold, at du med tiden lærer at acceptere din krops forandringer.



Hvordan lærer jeg at elske og acceptere min krop?

Sygdom forandrer os, udfordrer os, sætter os i kontakt med vores stærke og svage sider, og viser os ofte, hvem vi er som mennesker. Vi kommer mere i kontakt med os selv under og efter et sygdomsforløb, fordi vi må grave dybt ned og finde ressourcer, vi ikke vidste, vi havde, for at komme gennem krisen. Vi bliver ofte bedre til at elske os selv, og kommer styrkede ud på den anden side.

Når vi udfordres af frustrationer, misforståelser og skyld, er vi nødt til at tage udfordringerne op, genfinde hinanden og komme videre. Mange af de problemer vi oplever, kan stamme fra, at vi er usikre på vores selvbillede. Det kan være, at vi ikke længere ser os selv som det smukke og seksuelle menneske, som vi er, og derfor tror, at vores partner heller ikke kan se det. Vi må se vores seksualitet i øjnene og lære at elske vores sygdomsramte krop. Men hvordan gør man det?

„Tænd hellere et lys, end at klage over mørket."
– Kinesisk ordsprog

Jeg har mistet min seksualitet – kan jeg finde den igen?

Din krop ændrer sig, når du er sygdomsramt. Det kan være efter operation, medicinering, strålebehandling eller noget helt andet.

Når du er i et sygdomsforløb, er det vigtigt, at du forholder dig realistisk til din sygdom og de bivirkninger eller gener, som følger med sygdomsforløb og behandling. Hvis din sygdom medfører et ændret kropsbillede på grund af ar, fysiske handicaps, kroniske smerter eller medicinske præparater, som kan påvirke din seksualitet, skal du forholde dig til en ny og måske mindre effektiv version af dig selv.

Hvis du går fra at være en stor, stærk, brølende hanløve, til pludselig at føle dig som en svagelig huskat, så påvirkes din selvtillid og dit selvværd i en negativ retning. Hvem er du nu, og hvad kan du tilbyde andre?

Jo mere markante ændringerne i din fysiske fremtoning er, jo sværere kan det være for dig at vænne dig til det nye billede af dig selv, du ser for dit indre blik eller i spejlet.

Markante, synlige ændringer kan også føre til, at andre mennesker begynder at behandle dig anderledes, og ser dig på en anden måde, end de gjorde før. Symptomer der kommer og går uforudsigeligt, kan medføre, at du kan føle dig ude af kontrol i forhold til din egen krop. Dette kan have en negativ indvirkning på din selvopfattelse og dit selvværd. Det er svært at føle

sig sexet, når man oplever træthed, ubehag og mistillid i forhold til sin krop.

Din krop reagerer anderledes på seksualiteten efter et sygdomsforløb, og det skyldes ikke kun medicinen. Du tager måske afstand fra din krop, fordi du føler, at den har forrådt dig under sygdommen. Forsøg at acceptere de følelser du har, lad dem gå deres gang uden at presse dig selv til at prøve at føle andet end det, du føler. Det tager tid at forsone sig med en ny krop. Tag den tid, det tager. Forsøger du at presse dig selv, kan det blive sværere.

Det kræver styrke og tålmodighed at forene sig med den nye udgave af sig selv, for der kan være sket meget med din krop, siden du blev ramt af sygdom. Sygdommens eftervirkninger spiller ind på din fysik og på din psyke. Nogle vil mærke påvirkningerne mere end andre, men det gælder for alle, at de på et eller andet plan ændrer deres kropsbevidsthed.

Du kan stå over for en kæmpe udfordring, når du skal genfinde din identitet. Dine tanker kan være optaget af spørgsmål som:

- „Hvem er jeg nu i forhold til mig selv, min familie, mine venner og kollegaer?“
- Og ikke mindst; „hvem er jeg i forhold til min egen seksualitet og mit parforhold?“

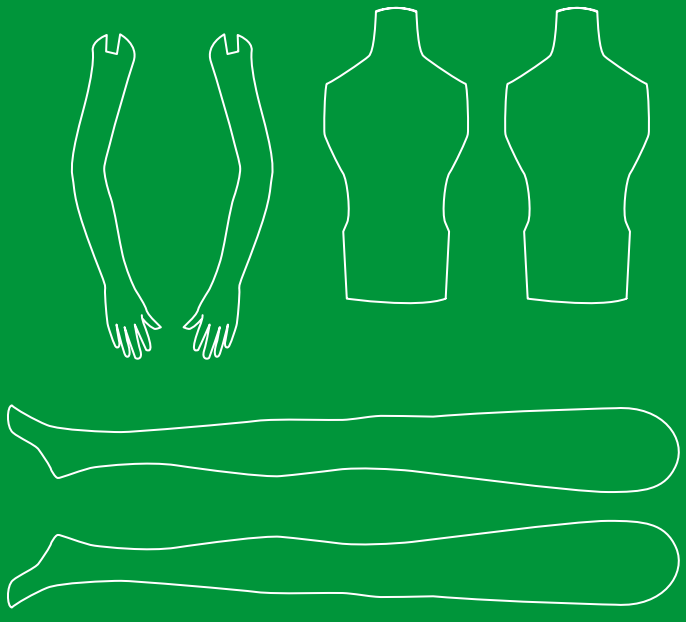
Det er helt almindelige tanker at have, og du er ikke alene om at have dem.

Hvordan lærer jeg at føle mig hjemme i min nye krop?

Det er helt almindeligt at føle sig udfordret på sin ændrede krop og at have svært ved at rumme de følelser der opstår. Det kan være en lang proces at forlige sig med en ændret krop og ændret kropsopfattelse.

Processen kan hjælpes på vej ved at tale med andre i samme situation, eller med en psykolog, autoriseret sexolog eller psykoterapeut. De kan hjælpe dig med at komme ud med det, du føler og arbejde igennem det. Søg eventuelt rådgivning i din patientforening eller ved egen læge.

Forskellige mennesker oplever forskellige grader af fremmedgørelse overfor det nye selv. Nogle springer ud af sygesengen og tilbage i deres vante liv, uden overhovedet at lade sig mærke med at de har været syge, eller måske har fået foretaget et indgreb, der har ændret deres krop. De vender tilbage til deres liv, som om de bare har fået fjernet en splint i fingeren, og møder alle udfordringerne i deres nye situation, som om der ikke var noget særligt ved det. Andre føler en mild grad af



fremmedgørelse, hvor de i perioder bliver kede af, at alt ikke er som før, og at kroppen ikke føles som den gjorde før.

Hvis din krop er permanent forandret, kan fremmedgørelsen være mere markant, fordi der ikke er noget håb om, at kroppen bliver som før. Hvis sygdommen vender tilbage, kan du få en følelse af, at din krop har forrådt dig. Du bliver nødt til at vænne dig til, at din krop ikke er, som den var før og måske aldrig bliver det. Processen kan være lang og hård, og det kan være nødvendigt at søge støtte hos andre. Vedbliver du med at fokusere på din gamle krop og det den kunne, kan du blive låst fast i din situation og se din nye krop som en fjende.

Det er vigtigt, at du finder dig til rette i din „nye" krop. Først når du gør det, kan du for alvor begynde at hele og komme videre med dit liv, også rent seksuelt. Når du elsker dig selv, som du er, bliver det nemmere at lukke andre ind og lade dem elske dig.

Kropsbevidsthed er at kunne sætte ord på det, du mærker i kroppen. Kropsbevidsthed er at kende din krops reaktionsmønstre, at være bevidst om hvad der sker i nuet, og mærke de følelser der er i kroppen, såsom glæde, sorg, vrede og lyst.

Du kan træne din kropsbevidsthed ved at registrere de små skift der sker i kroppen her og nu. Du kan også træne kropsbevidstheden ved at reagere på og mærke kroppens reaktion

på tanker og fantasier. Træn også kropsbevidstheden ved at mærke når din krop bruges, og dens reaktioner på berøring, spændinger og bevægelse.

Vi fokuserer ofte på det, vi ikke kan, og på det vi savner eller mangler. Dette mønster skal ændres for at starte en positiv forandringsproces og komme igennem sygdomsforløbet med en velfungerende seksualitet.

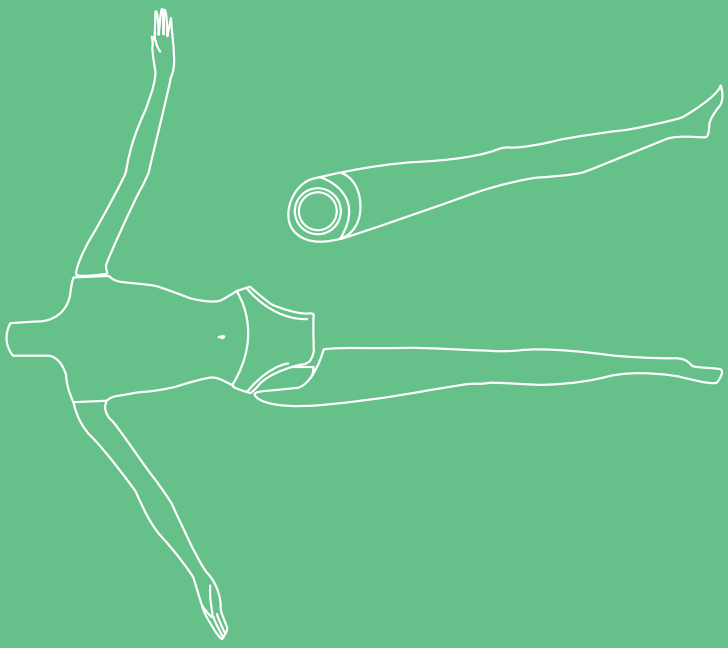
Fokusér på det, du kan og se bort fra det, du ikke kan. Fremhæv det gode og rare, og fokuser mindre på det der er skidt og gør ondt, eller det du synes, der mangler.

Kan jeg genfinde min kropsbevidsthed?

Du kan forholde dig til din krop på mange måder. Det kan være du føler væmmelse og afsky, eller måske elsker du din nye krop.

Du kan ikke begynde at acceptere din krop, hvis du frygter den. Frygten skaber afstand og afsky og fører til, at du møder dig selv med kulde og resignation.

Når du skal genfinde din seksualitet, er det vigtigt, at du ikke forhaster processen. Søg al den information du kan, om seksualitet, intimitet, kost, og alt andet, som kan give dig inspiration til at dyrke din krop og styrke kærligheden til dig selv. Dyrk



det som giver dig glæde, og nyd energien du får, selv ved de mindste ting. „Man skal kravle, før man kan gå"; selv de små skridt tæller i udviklingen mod at genfinde sin seksualitet.

Det er vigtigt, at du kan mærke din egen krop for at kunne lære at acceptere og elske den. For nogle er dette svært, men der er flere veje til at lære at acceptere og elske din krop.

Hvis en af dine venner var ramt af den samme sygdom som dig, hvordan ville du så se på vedkommende? Ville du ikke se den ven, som den smukke person, han eller hun altid har været? Prøv at se dig selv med de samme øjne, som du ville se på din ven.

Ofte ser du dig selv med mere negative briller, end omverdenen ser dig. Du forholder dig måske til din krop og seksualitet med en ironisk distance, eller lukker helt af for at tale om det, fordi du føler, at så længe der ikke bliver talt om dine frustrationer og bekymringer i forhold til din krop og seksualitet, så eksisterer de ikke.

Er der noget dejligt ved min krop?

Din kropsopfattelse påvirker dit selvværd, din selvtillid, din selvopfattelse, dit sociale liv og dit humør. Hvis du tager afstand fra din egen krop, kan du opleve, at andre også gør det.

Du kan blive fortrolig med din krop og endda lære at elske den ved at lave nogle simple øvelser, som kommer senere i dette kapitel.

Dine egne indre barrierer kan spænde ben for din udvikling og dit intime liv. Når du er ramt af sygdom, kan det være svært at leve op til dine egne forventninger, og særligt de forventninger som du tror, din partner har til jeres samliv. Tvivlen melder sig, om hvorvidt din partner elsker dig for dine indre kvaliteter, eller om din partner blev tiltrukket af din tidligere krop. Der kan være mange ting, som gør dig nervøs for, hvad fremtiden vil bringe, og der er nogle ting, som du skal have på plads, før du igen kan møde din partner intimt.

Det kan være svært at se sig selv uden tøj efter et sygdomsforløb, der måske har taget hårdt på din krop og forandret den. Det kan være en stor overvindelse at skulle genoptage intimiteten og sexlivet. Det kan være hårdt, at lade ens partner se og kærtegne ens „ødelagte" krop.

En af de ting du kan gøre for dig selv, så du langsomt kan begynde at acceptere din krop igen, er at berøre de „nye", forandrede områder på din krop nænsomt. Gå kun så hurtigt frem, at sjælen kan følge med. Det er dig, og kun dig, der bestemmer farten.

Start med at se det positive ved din krop, og rør din krop, så du igen bliver forenet med den.

ØVELSE: KEND DIN „NYE" KROP

Det kan være svært at springe ud i det intime møde og fortsætte seksualiteten, hvor du og din partner slap, før sygdommen ramte. Der er flere måder at starte på. Er du generet af ar på din krop, kan du genfinde din krop med denne øvelse:

- Du skal være alene i rummet og føle dig godt tilpas.
- Start med at berøre området omkring arret nænsomt. Det kan være mens du er nøgen, eller under eller udenpå tøjet. Gå kun så hurtigt frem, at sjælen er med. Pres ikke dig selv.
- Lad fingerspidserne røre huden og acceptere det, du mærker. Når hænderne kan røre hele kroppen og accepterer, det de mærker, kan du gå videre og prøve at tage større skridt og gøre, hvad der føles rigtigt for dig.
- Se din nye krop med så lidt tøj på som du synes, er behageligt og betragt dig selv i et spejl. Se på dig selv og nyd det du ser. Når du er klar til det, kan du tage lidt mere tøj af, dvæl ved det, du ser, nyd det. Beskriv det du ser i spejlet for dig selv. Få øjenkontakt med dig selv i spejlet og hold dit eget blik kærligt fast. Når du anerkender dig selv, så vil andre også gøre det. Hvis du tænker negativt om dig selv, så vil andre også gøre det.
- Når du har accepteret det, du ser og mærker, kan du inddrage din partner.

Sammen kan I gøre følgende:

- Du skal guide din partners hånd med din egen hånd, igennem samme proces, som da du var alene. Lad din partner mærke dig og gå langsomt frem, så I begge kan acceptere det, der sker.
- Når I begge er klar, kan du lade din partner se dig.
- Lad din partner rumme dig og din nye krop. Der skal være plads til alle følelser.
- Acceptér din partners tilbageholdenhed. Lad det foregå i et tempo, så I begge kan følge med.

Det er svært at sige, hvor lang tid det tager at nå målet, da vi alle er forskellige. Den første uge kan du måske ikke overskue

at skulle se på det, men så stå med bruseren på dit ar i stedet, og mærk hvordan vandet kærtegner det.

Ugen efter kan du måske se dit ar i spejlet, og beskrive den krop, du ser i spejlet for dig selv. Efter 3 uger kan du måske selv røre ved dine ar. Hvis du ikke er klar efter en uge til at se dit ar i spejlet, så vent. Der er ikke nogen, der har bestemt, hvor hurtigt du skal acceptere forandringerne ved din krop. Tag dig god tid.

Når du har accepteret det, du ser og mærker, kan du begynde at arbejde mere intenst med din seksualitet. Du skal styrke dit selvværd, for det betyder, at du også kan give plads til kærligheden fra andre i dit liv. Se de ting du kan lide ved din krop og ros de ting. Fokusér på de gode ting og glem de dårlige.

ØVELSE: FORKÆL DIG SELV – DU FORTJENER DET

Det er vigtigt at fokusere på det, som gør dig glad. Når du gør ting, som gør dig glad, vil du få et bedre selvværd og forkæler du dig selv, kan det også være med til at ændre din kropsopfattelse.

I en grå og hård tid, kan det være svært at huske, hvad der gør dig glad. Derfor skal du lave en liste med 10 ting, som gør dig glad. Det skal være ting, der giver dig tid for dig selv, og hvor du forkæler dig selv. Det vil sige, at det ikke skal være tid med dine børn eller din partner.

- Du kan forkæle dig selv og din hund ved at gå en lang tur i skoven, tage på cafébesøg med en veninde, læse en god bog, få massage, tage på sportsbar med gutterne eller investere i en spillekonsol og tage en dag ud af kalenderen til at indvie den. En stille sejltur er også noget mange finder beroligende; og en god øl eller et god glas rødvin til en god film kan gøre underværker.

- Når du har lavet en liste, skal du til at gøre de ting, der står derpå, i det omfang det kan lade sig gøre.

- Er der ting på din liste, som er mere besværlige at føre ud i livet end andre, skal du kun gøre disse ting fx en gang om måneden, men er det små dagligdags ting, kan du starte med at gøre dem tre gange om ugen.

Du skal forkæles og med listen i hånden, får du lettere ved at huske, hvordan det gøres. Prioritér dig selv og mærk glæden ved det. Du vil få overskud til at gøre nogle af de træls ting. Du vil føle værdi, livskvalitet fylde dit liv med positiv energi, når du vender fokus indad og gør de ting, som betyder noget.

Når du mærker dig selv med livsglæde og får mod på at begynde at fokusere på intimiteten med dig selv og din partner, kan du med fordel bruge følgende model. Den sætter fokus på de små ting og de små fremskridt, I laver for at nå hinanden, så de ikke drukner dagligdagens problemer.

ØVELSE: SUCCESDAGBOG

Din fornemmeste opgave på din rejse mod at genfinde intimiteten er, at du skal anerkende dig selv for dine succeser. Det er vigtigt, at du sætter realistiske delmål, for miraklerne sker ikke fra den ene dag til den anden.

En måde at følge processen og se selv de mindste fremskridt du laver, er ved at føre en dagbog, hvor du hver dag sætter små mål, som du skal gennemføre.

Hvis du fører dagbog over de små overskuelige mål, kan det hjælpe dig med at dokumentere, at der rent faktisk er sket en fremgang i løbet af de sidste 14 dage, selv om det ikke umiddelbart føles sådan.

Du kan måske se, at du er blevet gladere og at du har fået mere overskud, blot ved at se på udviklingen i dagbogen, hvis du ikke kan føle det i dig selv endnu. Det er ikke målet i sig selv, men vejen til målet, som skaber succes.

Et forslag til hvordan din dagbog kan se ud:

Fredag 15. juli

AFTALER	DAGENS MÅL	OPGAVER
	I dag har jeg masseret mine ben og arme	- Massere mine ben og arme. - Mærke hvad der er dejligt og hvad der er mærkeligt
Onkologisk amb. kl. 13.40	Jeg blev ked af det. Er ikke hel mere...	

Onsdag 20. juli

AFTALER	DAGENS MÅL	OPGAVER
Ringe til Gitte	I dag har jeg masseret hele kroppen. Det var mærkeligt at røre mig selv på den måde, men det var faktisk dejligt. Blev glad indeni :-)	Massere min krop og røre ved mine ar.

- Find en fin bog eller investér i et hæfte, som du kan bruge dagligt til at skrive i. Den skal have en størrelse, så du let kan have den i lommen eller håndtasken.

- Hver dag skriver du en lille kort hilsen til dig selv i din bog, hvor du beskriver dagens mål: Hvad det er, du gerne vil gøre den dag, og hvorfor det er vigtigt for dig.

- Når du har ført dagbog igennem lidt tid, vil du kunne se dine fremskridt ved at læse tilbage i dagbogen.

Når du læser tilbage, vil du blive overrasket over, hvor langt du egentlig er nået. Vi lægger sjældent mærke til de små fremskridt, der sker hver dag. De kan let drukne i hverdagens strabadser. Med dagbogen i hånden vil du kunne se, hvad du opnår og hvornår det sker.

ØVELSE: SENSUELLE BADE KAN VÆRE DIN VEJ TIL AT GENFINDE DIN SEKSUALITET

Et bad behøver ikke være en pligt for renlighedens skyld. Giv dig selv, dine muskler og din sjæl en dejlig oplevelse ved at gøre noget ekstra ud af dit karbad eller brusebad. I et varmt bad får du det bedre med dig selv og din krop, du stresser af og din krop bliver afspændt. Forkæl din krop med en lækker og afslappende sæbemassage, giv slip og nyd at du ikke er andre steder. Din vigtigste opgave i det øjeblik er at slappe af og nyde.

- Sluk det elektriske lys, og tænd stearinlys ude på dit badeværelse. Det giver en stemning af hygge og intimitet.

- Find dine yndlingsbadeolier og dufte frem. Gør det til en hyggelig og romantisk oplevelse og nyd følelsen af velvære.

- Hører du til dem, som finder musik beroligende, så sæt din yndlingsmusik på.

- Start med at vaske og røre ved din hud på hele din krop.

- Massér din krop med en lækker sæbe. Massage frigør affaldsstoffer, løsner op for eventuelle muskelspændinger, og forbedrer blodgennemstrømningen. Du bliver afslappet og måske også træt. Det varme vand vil nemlig få din kropstemperatur til at stige i en periode under og efter badet, hvorefter den vil falde igen. Dette får kroppen til at tro, at det er sovetid, og det er derfor helt naturligt, at du vil føle dig træt.

Hvis du ligger under dynen og skal røre ved dig selv, så ledes tankerne straks hen på noget seksuelt. Hvis du derimod gør det under bruseren, føles det mere legitimt og naturligt – du skal jo vaskes alligevel. Det bliver noget praktisk, men det kan også gøres til noget sensuelt, til en lille „wellness-oplevelse" i hverdagen. Start med at massere dine lægmuskler eller din skulder. Mærk efter hvad det er, der sker, når du rører ved dig selv, hvilke berøringer du giver dig selv og hvordan det føles.

Kan meditation og visualisering hjælpe mit helbred og min seksualitet?

Meditation har mange gavnlige virkninger. For bare at nævne nogle, kan det forbedre din koncentration, din indlæringsevne og dit fokus. Det kan gøre dig mindre stresset, mere afslappet og hjælpe dig til at se ting i et andet perspektiv. Ting der før bekymrede dig slemt, kan miste deres betydning, eller synes mindre alvorlige efter en god meditation. Endelig kan meditation hjælpe dig til at få et bedre billede af dig selv, fordi du slapper mere af og giver dig selv mere plads.

Visualisering, at kunne se noget for sit indre blik, er et andet nyttigt værktøj, hvis du ikke kan være fysisk aktiv.

Undersøgelser har vist, at hvis du visualiserer, kommer du i bedre form, end hvis du bare sidder i sofaen og ingenting gør. Sportsfolk der visualiserer i forbindelse med deres træning, opnår ofte bedre resultater, end dem der ikke visualiserer.

Forestil dig for eksempel at du går en tur i skoven og prøv at få så mange detaljer med som muligt. Hør hvordan fuglene synger og hvordan bladene rasler i vinden. Mærk dine fødder, der er solidt plantet i den skovbund, de betræder. Og mærk dig selv trække den friske skovluft helt ned i lungerne. Forestil dig følelsen af sollys imod din hud og nyd det skiftende landskab, som du går dér gennem skoven. Hvis du kan lide søer, kan du jo passende lade en skovsø dukke op længere nede ad stien.

Hvis du gerne vil have, at det skal gå lidt hurtigere, kan du forstille dig, at du løber i et maratonløb og vinder over alle de andre deltagere. Det er kun fantasien, der sætter grænser, så forestil dig alt mellem himmel og jord.

Dyrk din yndlingsmotion for dit indre blik, mens du forsøger at få så mange detaljer med som muligt. Hvad har du på? Hvordan føles stoffet mod din hud? Sveder du? Fryser du? Må du løbe dig varm? Hvordan er vejret? Og hvad føler du, mens du dyrker din sport? – Se det hele for dit indre blik.

Meditation og visualisering er gode værktøjer, hvis du ikke kan være fysisk aktiv. Men det er bestemt også gode værktøjer, hvis du har mulighed for at dyrke motion. Kombinér motion

med meditation og visualisering for dermed at forstærke motionens virkning.

Nogle mennesker har svært ved at visualisere, fordi de er mere auditive og altså har nemmere ved at høre tingene end ved at se dem for deres indre blik. Andre har det bedst med at føle tingene på kroppen, før de rigtig kan registrere det. Vi kan se billeder for vores indre blik, vi registrerer måske teksten bedre, hvis nogen læser højt, eller vi har nemmest ved at lære noget nyt, når vi kommer ud og bruger vores krop imens. Prøv dig frem. Find ud af om du hælder mest til at være visuel, auditiv eller kinæstetisk; altså om du bedst kan se det, høre det, eller føle det på kroppen.

Hvis det falder dig meget svært, så afklar med dig selv om det er noget, du har mod på at lære, eller om du hellere vil gå andre veje. Det kræver ikke andet, end at du læner dig tilbage og bruger din forestillingsevne. Det er ikke meningen, at du skal falde i søvn, mens du mediterer eller visualiserer; selv om det selvfølgelig kan være godt at falde i søvn under udøvelsen, hvis du ellers har svært ved at sove.

Kan visualisering hjælpe mig til et bedre sexliv?

Oplever du gang på gang nederlag ved samleje, måske fordi du fokuserer på, hvordan det var engang, kan visualisering af din nye seksualitet være vejen frem.

Visualisering kan bruges til at bearbejde de psykiske og fysiske og belastende seksuelle situationer og oplevelser. Visualisering udnytter, at vi ikke kun tænker i ord, men også i billeder og forestillinger. Vi danner billeder for vores indre øje, hører lyde for vores indre øre og forestiller os kropslige følelser og fornemmelser for vores indre sanser. Vi kan forestille os den nye dejlige, fantastiske og velfungerende seksualitet og intimitet med vores partner, i stedet for den ikke-fungerende og triste oplevelse vi har fra hverdagen. Visualisering kan påvirke vores ikke-fungerende seksualitet i en positiv retning. Når vi forestiller os, hvordan vi gerne vil have det til at fungere, får vi lettere ved at tage hul på den gode udvikling. Kroppen reagerer, uanset om det er en virkelig oplevelse, vi har, eller om det er vores fantasi om det velfungerende seksualliv.

På din rejse mod at genfinde din seksualitet, kan du derfor med god virkning bruge visualisering. Når du for dit indre ser, hvordan du gerne vil have det, bliver det lettere for dig at føre ud i livet. Luk øjnene og mærk de følelser, som du gerne vil have. Mærk suget i maven, den kildrende fornemmelse af berøring, mærk at du bliver rød i kinderne og mærk lysten. Brug de følelser du mærker, til at skabe nye billeder af din seksuali-

tet og mærk den energi, der kommer. Du kan altid bygge mere på din fantasi og eventuelt hente inspiration fra billeder eller film, så du til sidst ender med fantastisk drømmedejlig sex.

Forestil dig, hvordan det vil være. Du skal være bevidst om dit mål, før du begiver dig ud på din rejse.

ØVELSE: KOM GODT I GANG MED VISUALISERING

„Forestil dig, at nå om på den anden side af angsten og sige: ‚Jeg så angsten lige i øjnene og kom gennem den. Nu er jeg klar til hvad som helst, livet måtte byde mig.'"
– David Baird[1]

- Sørg for at befinde dig i et rum, hvor du mærker ro og dejlig stemning. Dæmp lyset, tænd eventuelt stearinlys, sluk telefonen, og forbered dig på at skulle slappe af en lille stund.
- Hav eventuelt forberedt en lille historie i dit hoved med billeder fra tidligere seksuelle situationer, som var fantastiske, eller du kan skabe nye billeder på din nethinde eller søge inspiration i magasiner, film eller lign.
- Sæt dig i en god stol, eller et andet sted, hvor du kan slappe af og få en god stilling.
- Sørg for, at du har behageligt tøj på. Er din livrem stram, så løsn den. Er skjorten knappet for højt op, så åbn den øverste knap. Du skal have det så behageligt som muligt.
- Sid behageligt, eller læg dig ned. Kryds ikke arme eller ben. Slap helt af. Ligger du på ryggen, kan du med fordel have en lille pude under knæene og i nakken. Hav et tæppe over dig, så du ikke kommer til at fryse.
- Oplever du generende lyde, hvor du befinder dig, som du ikke har mulighed for at fjerne, så start med at lytte til dem. Fokuser på, at de skal være der, og at de vil være en del af denne øvelse. Forestil dig, at de ikke er til gene og besvær; og mærk hvordan de bliver en del af helheden, en ubetydelig del, som kan fjernes fra dit fokus. Du kan evt. lytte til stille meditationsmusik.
- Falder du let i søvn, så stil dit vækkeur, så du bliver vækket efter en kort blund.

1 David Baird „Tusind veje til lykke" s. 75

- Nu er du klar til at finde dine nyskabte billeder frem. Mærk stemningen i det rum du befinder dig i:
  - Er det lyst eller mørkt?
  - Er det varmt? Er du i en seng eller et andet sted?
  - Er der musik eller helt stille?
  - Hvilke lyde hører du?
  - Hvilke dufte er der?
  - Hvem er med i dine billeder?
  - Hvad sker der?

- Fokuser på, hvad der sker i billederne, ned i mindste detalje:
  - Hvor er hænderne?
  - Hvordan berører de kroppen?
  - Er det fingerspidserne, hele håndfladen, eller måske hele hånden og armen som kærtegner kroppen?
  - Hvordan kysser I?
  - Er det dybe, inderlige kys, eller små fjerlette kys hen over kroppen?
  - Hvad oplever du?
  - Har du sommerfugle i maven?
  - Oplever du, at du bliver tændt, og hvad gør du med den energi, du mærker?
  - Hvad er din rolle i billederne?
  - Hvad er din partners rolle?
  - Hvem bestemmer, hvad der skal ske?
  - Hvordan kommunikerer I sammen?

- Brug noget tid på at analysere de billeder, du skaber. Mærk energien, der bobler inden i dig, og fornem, hvor dejligt det er for dig at være i den situation. Hav din sygdom med i billederne, og forestil dig hvordan det er at dyrke sex, uanset sygdommen. Hvordan tackler du eventuelle symptomer og dysfunktioner?

Visualisering kræver ofte øvelse og du vil opleve, at det bliver lettere fra gang til gang. Det er vigtigt, at du ikke ser det som en fiasko, hvis det ikke lykkes, første gang du prøver. Lad tingene komme stille og roligt. Lad kroppen følge sit eget tempo, og nyd de små reaktioner der kommer.

Hvis det er svært at komme i gang, kan du fokusere på sidste gang, du husker, I var seksuelt sammen med succes. Hvad skete der? Find alle de billeder frem, du kan finde derfra, og byg videre på dem.

Når du visualiserer, er der ikke noget rigtigt eller forkert. Det vigtige er, at du ikke opgiver. Vær åben og nysgerrig, nyd de oplevelser, du møder på din vej, og brug det, som du kan bruge.



Hvor vigtig er intimitet?

Seksualiteten er vigtigere, end du forestiller dig. Et gammelt ordsprog siger, at vi ikke ved, hvad vi har, før vi mister det. Selvfølgelig er du klar over, at du har en seksualitet, men du er måske ikke helt klar over, hvad seksualiteten i virkeligheden betyder for dig og for dit parforhold.

Intimitet og seksualitet hører tæt sammen. Intimiteten og nærheden er hovedårsagen til, at vi dyrker sex. Vi ønsker at være tæt på vores partner, fordi vi så føler, vi hører til et sted. Mange tror, at det er selve sexakten, hvor kønsorganerne mødes, som binder os til vores partner. Men det er faktisk intimiteten og mødet med vores partner, som gør, at vi føler os tætte og som binder os sammen.

Brug din fantasi til at oparbejde seksuel energi.

Fantasi kan være mange ting. Det kan være tanken om det første kys, eller den sidste gang I elskede med succes. Alt som relaterer til dejlig intimitet, kan du bruge.

Dyrk seksualiteten og find ind til kernen af disse værdier. Det er dig, som skal lave arbejdet. Seksualiteten kommer ikke af sig selv, når man læner sig tilbage og venter.

INTIMITET OG MANGEL PÅ SAMME – HVAD GØR VI?



Hvad er intimitet for dig? Intimitet er et bredt begreb og der findes mange forskellige meninger om, hvad intimitet er. Mange par oplever, at deres opfattelse af intimitet er forskellig fra hinanden. Nogle mener, at intimitet er lig med sex, mens andre er af den opfattelse, at intimitet er at nusse, kæle m.m. og ikke nødvendigvis selve sexakten, hvor kønsorganerne mødes. Hvis I taler om intimitet, men har forskellige opfattelser af, hvad det betyder, vil I ofte tale forbi hinanden.

Mange par er uenige om „det med sex". Den ene vil have intimitet og den anden vil have sex. Når I får sat ord på de forskellige begreber, vil det ofte vise sig, at det er det samme, I mener. I bruger blot forskellige ord, som giver forskellige forestillinger om, hvad den anden gerne vil have.

Ligeledes kan *seksualitet* for mange betyde den rent fysiske del, altså selve samlejet; mens andre, når de taler om seksualitet, mener intimiteten, nærheden, samværet og afslutning med samleje.

Det er derfor vigtigt, at I sætter flere ord på, når I snakker intimitet. Sæt delmål for, hvad I gerne vil opnå sammen. Prioritér de ting, der betyder noget for jer i jeres parforhold. Det er vigtigt at være realistiske omkring, at I måske ikke kan få et velfungerende intimt liv på rekordtid. Det kan endda også være, at jeres intime liv ikke bliver præcist, som det var før sygdommen ramte. Et velfungerende intimt liv bygges gradvist op og vejen til målet, kan være lang; men rejsen er spændende.

Intimitet i parforholdet kan kun komme fra jer selv. Intimitet er at turde dele ud af jer selv og jeres inderste følelser, at skabe tryghed i parforholdet og at åbne op for udvikling og glæde.

Intimitet kan deles op i:

- Fysisk intimitet; når vi er sensuelle og seksuelle med hinanden og ved berøring,
- Psykologisk intimitet
- Følelsesmæssig intimitet

Vi fokuserer ofte på én af de tre ovenstående strenge, nemlig den fysiske intimitet. Den fysiske intimitet dækker over sensualitet, seksualitet og berøring. Det er ofte den, vi er mest opmærksomme på, når sensualiteten ikke fungerer i hverdagen, når den bliver glemt i alt det triste og alle de andre ting, der fylder i et sygdomsforløb. Så er der kun seksualiteten tilbage til at dække og samle intimiteten og nærheden. Når seksualiteten ikke fungerer, opstår der problemer eller udfordringer. Seksualiteten kan let blive forkrampet, da der er meget, der skal leves op til og meget, der skal indhentes. Når seksuelle dysfunktioner oven i købet gør udfordringen større, bliver seksualiteten ofte sat på pause med store frustrationer til følge.

Den følelsesmæssige intimitet handler om at kende hinandens følelser; både de dybe følelser, drømme og planer, længsler, frygt og begrænsninger. Det kan være de små detaljer i hverdagen, som måske ikke betyder så meget i et helhedsperspektiv, men som gør, at vi kan dele stort og småt med hinanden, om hvordan dagen har været, eller om hvordan vi har det lige nu og her.

Psykologisk intimitet er at dele viden om, hvordan dit sind er; dine værdier, mål, meninger, opfattelser, lyster, forventninger, fantasier, stærke og svage sider. Det er svært at være psykologisk intime og det kan være en fordel, at kunne kommunikere på en anerkendende måde (se kapitel 6), når vi er psykologisk intime sammen. Det giver jer tryghed og mod til at åbne jer mere op for hinanden. I vil på denne måde føle en større tilknytning til hinanden og du får oplevelsen af, at din partner kan lytte til dig og være nysgerrig. Du får oplevelsen af, at det er okay at være ærlig og sige tingene, som de er, også de svære ting som I ikke nødvendigvis er enige om.

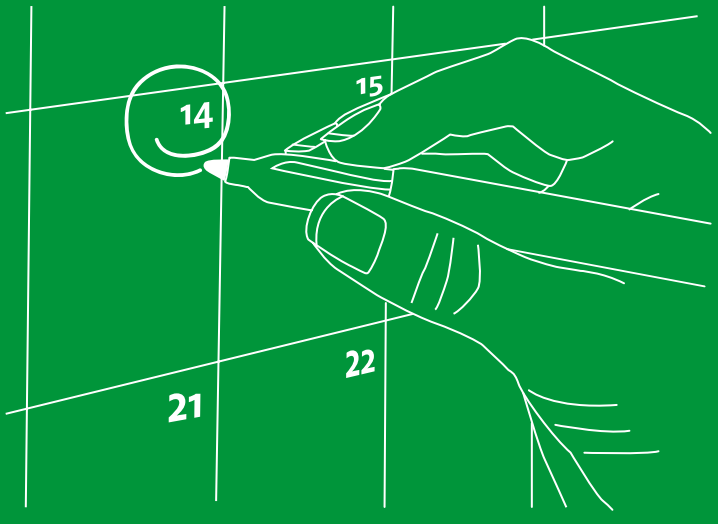
Fysisk intimitet er at lade din partner kende din krop. Den fysiske intimitet strækker sig lige fra den simple, sensuelle berøring i hverdagen, såsom kys, kram, knus, kærlige strøg, nus, holde i hånd, let massage og til samleje. Tal sammen om, hvad der betyder noget for jer, rent sensuelt og seksuelt. Hvad giver varme imellem jer i hverdagen og styrker den fysiske intimitet? At tale om det, I nyder, at I gør ved hinanden, og det I godt kunne tænke jer mere af fra hinanden, det I savner og det, som er svært at sætte ord på, gør jeres fysiske intimitet lettere at håndtere og dyrke. Bevidstheden om hvad du har behov for, er god viden at kunne dele med din partner.

At være intime sammen kan være svært. Når vi er intime sammen, hvad enten det er fysisk, psykologisk eller følelsesmæssigt, sætter vi os selv lidt på spil og løber en risiko. Når vi sætter ord på det, der er svært, vores følelser og tanker, og det, der betyder noget for os, så gør vi os selv sårbare overfor kritik. Man kan let blive såret, hvis man åbner op for sin partner og derefter oplever, at blive afvist. Frygten for afvisning er svær at tackle. Udfordringen er, at turde være i det og tage imod fra din partner. Hvis vi ikke tør åbne op og være intime, kan parforholdet blive tomt og meningsløst.

Intimitet handler om at passe på sig selv og åbne op for sin partner, efterhånden som man bliver tryg ved det.

Hvornår er det rigtige tidspunkt til seksualitet?

Når du eller din partner bliver ramt af sygdom, er intimiteten og seksualiteten nok ikke stedet, I lægger jeres fokus og energi. I skal dog have i tankerne, at intimiteten på et tidspunkt



skal genoptages, og at den er mere vigtig, end vi forestiller os. Det bliver vi ofte først opmærksomme på, når intimiteten i hverdagen forsvinder. Det kan hjælpe at planlægge seksualiteten og samværet på en anden måde, end I hidtil har gjort.

Mange oplever det som en udfordring i sig selv, at skulle „genopfinde" intimiteten, hvis den gamle form for intimitet ikke fungerer mere på grund af eventuelle seksuelle dysfunktioner.

Er I kommet for langt fra hinanden, og er intimiteten blevet nedprioriteret over længere tid, kan det være meget svært at genfinde gnisten. Det er vigtigt at bruge energien til at finde ind til, hvad der skal til for at finde den igen.

Det er individuelt, hvor lang tid der går, før I får fokuseret på intimiteten, når I rammes af sygdom. Det afhænger selvfølgelig af, hvor meget sygdommen griber ind i jeres liv, og I må føle jer frem i jeres eget tempo.

Et godt sted at starte, er med kys. Mange kys.

Kys er noget af det første, som forsvinder i parforholdet, når tingene begynder at gå skævt.

Hvis I er holdt op med at kysse, så begynd igen. Det skal være langsomme og inderlige kys og ikke bare „tante-kys". De dybe, inderlige kys frigiver endorfiner og feromoner og de kan være med til at styrke intimiteten, sensualiteten og samhørigheden mellem jer. Kyssene skal ikke lede til sex, men bringe jer tættere sammen og styrke jeres intimitet. Så kys, kun for kyssets skyld. Når I kysser, mærker I hinandens nærhed og måske

oplever I endda, at I bliver lidt nyforelskede i hinanden. Lige præcis derfor er kys så vigtige.

Når I skal genoptage intimiteten, kan det være svært at overskue, hvordan I skal komme i gang. Mange opgiver, inden de får startet, fordi det er for uoverskueligt og fordi sårede følelser og nederlag, fylder for meget. Men det er vigtigt, at I kommer i gang.

Hvis I kun når halvvejs, er det stadig fint. Det betyder, at I har taget det første skridt og at I næste gang, måske kan gå endnu længere. Når I kun halvvejs i jeres intime møde, er det vigtigt, at I ikke opgiver og at I ikke ser det som et nederlag, som I ikke har mod på at gentage. Det betyder nemlig ikke noget, at det tager lidt tid, eller at I skal prøve flere gange, før det lykkes. Det, at I kommer i gang, viser, at det er realistisk at starte intimiteten. Nyd det, som det er, selv om I måske ikke er klar til at gå hele vejen endnu.

Hvad nu hvis jeg ikke er god nok?

En af de mest almindelige grunde til at intimiteten forsvinder fra parforholdet, er, at en af parterne føler, at han eller hun ikke kan leve op til partnerens forventning til dem. Måske tænker de, at når partneren begynder at nusse, kysse og kramme, forventer de, at det skal ende med samleje. Er I ikke enige om, om det skal ende med samleje eller ej, så kan det ende i misforståelser og frustrationer. Mange oplever, at den letteste måde at undgå det på er, at I helt undgår at være intime sammen.

Er du bange for at svigte eller for at blive skuffet? For at finde det rigtige tempo for jer som par, er det vigtigt, at I taler sammen om, hvordan I synes, det går. Aftal eventuelt at det er okay, hvis I minder hinanden om, at I skal fokusere på intimiteten; og at I godt må presse hinanden lidt, hvis I ikke rigtigt tør udfordre jer selv og se, hvor jeres nye grænser går.

Når I minder hinanden om intimiteten, begynder at åbne op for hinanden igen, og viser, at I tør være der for hinanden og vil være sammen med hinanden, så finder I ud af, at I kan meget mere, end I selv tror. I skal bare huske at aftale, at I siger fra overfor hinanden, hvis det bliver for meget, eller hvis det går for hurtigt.

I har begge to ansvaret for, at jeres intimitet bliver sådan, som I gerne vil have, den skal være. Tal løbende om, hvordan I synes det går, hvad I gerne vil have, og hvor I gerne vil hen med jeres samvær. Hvis din partner eller du selv ikke er tilfreds, eller I kan se, at det ikke går i den rigtige retning, er I nødt til at tale om det. Ingen får noget ud af at tie og lide i stilhed. Brug åben og positiv kommunikation og indbyd til samarbejde. (Se kapitel 6).

Hvordan kan jeg få succesoplevelser med intimitet?

Når I bliver mere bevidste om kvaliteten af det intime samvær frem for kvantiteten, vil I også få flere succesoplevelser. Det er bedre, at I måske kun har en intim og dejlig aften sammen om måneden, end 10 halvhjertede og sorgfulde aftener, hvor I giver op halvvejs.

Din krop husker dine dårlige oplevelser og derfor vil det første mislykkede forsøg på at genoptage jeres intime liv efter lang tids sygdom sidde i din krop. Det tager tid at ryste den dårlige oplevelse af. Giv din krop og sjæl tid til at give efter, nyde og genopdage velbehaget ved intimitet. Sæt delmål og fokusér i begyndelsen kun på at røre ved hinanden igen og føle lyst. Jeres succesoplevelser er den bedste og hurtigste vej til et godt og tilfredsstillende sensuelt og seksuelt liv.

CARL

FØRSTEHJÆLP TIL ÆGTESKABET

Carl på 55 er gift på 15. år med Nina på 52, og de har sammen tvillingedrenge på 13 år. Carl blev opereret for prostatacancer, og som følge af operationen blev han impotent. Hverken Viagra® eller andre potensmidler kunne hjælpe, og hans impotens var kronisk.

Han gik stadig til kontrol på ambulatoriet for urologi, hvor specialister fulgte Carls sygdom tæt. De fastholdt, at Carl ikke ville kunne genfinde rejsningen med tabletter, men at han kunne prøve injektioner i penis, men det ønskede Carl ikke at prøve.

Carl var meget nedtrykt og ked af det. Ikke nok med, at han havde fået en skræmmende diagnose, som medførte angst for tilbagefald af sygdommen og i værste fald døden, hans mandighed var også nedbrudt.

Han kunne ikke længere gennemføre et normalt samleje og mente ikke, at han kunne tilfredsstille sin kone. Carl var afvisende over for Ninas tilnærmelser, og de kærtegnede efterhånden ikke hinanden – heller ikke med kys og kram i hverdagen. Carl var bange for at skuffe Nina, og derfor valgte han helt at droppe kærtegnene.

Hans impotens havde efterhånden ødelagt deres sexliv og også deres ægteskab. Carl havde svært ved at tro på, at hans kone stadig elskede ham, for han kunne jo ikke tilfredsstille hende mere ved at gennemføre et normalt samleje. Nina havde mange gange forsøgt at forklare Carl, hvad det betød for hende, at han var der for hende – også intimt – selv om han ikke kunne få rejsning. Men Carl havde svært ved at tro på hende, og følte sig som en fiasko som mand. Han havde oven i købet

anbefalet Nina, at hun fandt en elsker, som kunne tilfredsstille hende.

Carl var fra sygehuset blevet oplyst om, at impotens kunne være en følge af den operation, han havde været igennem, men han havde håbet, at det ikke ville ramme ham. Han måtte kæmpe med at genvinde fatningen.

Nina havde ofte lagt op til, at de skulle hygge sig og være intime sammen, for selv om han ikke kunne få rejsning, havde hun stadig behov for at kunne mærke sin mand.

Nina savnede at mærke Carl, mærke hans hænder og kærtegne hans krop. Hun havde ofte sagt til ham, at hun ikke forventede, at de skulle have sex, men bare kramme, kysse og kærtegne hinanden. Men det forstod Carl ikke. Han sagde: „Sex uden sex, det er jo ikke godt, og jeg kan ikke tilfredsstille dig, når ikke jeg kan få rejsning".

Det resulterede i, at han afviste hende, og hun mærkede savnet meget. Carl følte sig ikke som mand, og Nina var såret over, at han ikke ville have hende mere. Carl ønskede ikke, at Nina skulle berøre hans penis, for „den duede jo ikke længere". Han oplevede det som et nederlag, når hun rørte ham, og følte, at der var et forventningspres fra hende, om at han måske godt kunne få rejsning alligevel. På den anden side følte det dejligt, når hun rørte ved hans penis.

Carl henvendte sig til mig i et sidste forsøg på at redde sit ægteskab. Nina vidste ikke, at han kom til mig, da han skammede sig over det, men hun blev hurtigt indblandet i terapiforløbet.

Selv om Carl ikke kunne få rejsning, genfandt de deres intimitet i ægteskabet. De fik råd og vejledning i, hvordan samleje kunne erstattes med kærtegn og kys; og de fik troen på, at et velfungerende sexliv ikke kun er baseret på samleje, men lige så meget på intimitet, nærvær og kærtegn. De fik sat ord på deres frustrationer og de tanker, de havde omkring deres intime liv.

Carl har efterfølgende sagt, at hvis han ikke havde henvendt sig dengang, var deres ægteskab med garanti gået i stykker.

I dag kan Carl slappe af og nyde, at Nina berører hans slappe penis, og Nina nyder, at Carl igen har fået mod på at kærtegne hendes krop.

De har genfundet hinanden, er intime sammen og nyder hinanden. Carl og hans kone er blevet meget bedre til at tale sammen om problemerne, inden de opstår. De har været opsøgende og har fundet ud af, at blandt andet tantrisk massage virker rigtig godt for dem.

Carl og Nina har endda planer om at undersøge mulighederne for, om Carl ved hjælp af erotiske hjælpemidler

engang kan få rejsning. Jeg har informeret dem om en erektionspumpe/penispumpe, som de ikke er afvisende for. De vil dog tage et skridt ad gangen, og nyde intimiteten, som den er. Du kan læse mere om erektionspumpen i kapitel 10.

Hvad kan min partner lide?

Når vi skal være intime sammen, gør vi ofte det ved vores partner, som vi selv godt kan lide. Men hvad nu, hvis din partner hellere vil være intim på en anden måde end dig selv? Hvad nu, hvis din partner hellere vil berøres på en anden måde? Kan jeres forskelligheder skabe misforståelser? Måske kan du lære noget om, hvad din partner gerne vil have, ved at lægge mærke til, hvordan han eller hun rører ved dig. Hvis det er lettere sagt end gjort, kan I afsætte tid til at være mere intime og sensuelle sammen med en lille øvelse. Øvelsen giver jer et godt billede af, hvad I hver især nyder ved intimitet. I vil blive mere bevidste om jeres egne behov, og få vigtig viden om, hvad jeres partner nyder. Se det som en spændende udfordring, hvor målet ikke er at ensrette jeres ønsker, men at give jer viden som I kan bruge til fordel for jeres parforhold.

ØVELSE: INTIMØVELSEN

Intimiteten kommer ikke af sig selv. Det kan være nødvendigt at lede efter og finde den i parforholdet. En lille øvelse som denne kan hjælpe dig og din partner på vejen. Øvelsen handler om, at I skal nyde hinanden, jer selv og jeres kærlighed til hinanden. Øvelsen må ikke forveksles med sensualitetstræning, som er en helt anden form for „behandling" af manglende lyst. Se øvelsen som en måde hvorpå I kan finde inspiration til at være intime sammen.

Det er vigtigt, at I gør op med jeres seksualitet fra tidligere, og fokuserer på at gøre nye opdagelser og erfaringer sammen, som I kan bygge på fremover. Mange par, som har gennemgået et sygdomsforløb, forsøger at falde tilbage til de gamle vaner; men fordi sygdom forandrer os fysisk og psykisk, kan det være en fordel at flytte fokus fra fortiden til fremtiden.

„Begynd projekter, du føler, du kan magte. At begynde er nok – der er en dristighed i at begynde noget. I dristighed er der genialitet og fortryllelse."
– David Baird[1]

1 Davis Baird: „Tusind veje til lykke" s. 76

Intimøvelsen handler netop om at finde jeres nye intimitet, under eller efter et sygdomsforløb. Med denne øvelse vil I ved hjælp af planlagte dates stille og roligt finde jeres nye intimitet og sensualitet.

Målet med øvelsen er ikke, at I skal have samleje. Tværtimod er det en fordel, at det *ikke* må ende med samleje, da det flytter fokus fra at skulle have samleje til at nyde intimiteten sammen. Dette fokusskifte kan dæmpe præstationsangst og dårlig samvittighed og gøre det lettere at nyde intimiteten, som den er. Seksualiteten skal nok komme igen, når intimiteten fungerer.

I skal skiftes til at tage initiativ til øvelsen. Det indebærer, at du og din partner skiftes til at gøre soveværelset eller et andet egnet rum klar, varmer det op til den intime stund, eventuelt med stearinlys, puder, dyner og massageolie m.m.

Det kan være en fordel at starte med at lave „hjerte til hjerte"-øvelsen, som står beskrevet i kapitel 6.

- Afsæt 1-2 timer et par gange om ugen, hvor I kan være uforstyrrede. Skriv jeres date i kalenderen så I husker den, og prioritér den når kalenderen sander til med aftaler.
- Start eventuelt daten med at tage bad, det giver velvære at vi er rene og afslappede på forhånd.
- Læg jer ved siden af hinanden i sengen. Læg mærke til din egen vejrtrækning og læg mærke til din partners.
- Start intimøvelsen med at den ene af jer lægger sig på maven, og den anden sætter sig ved siden af. Den af jer, der sætter sig ved siden af den liggende, stryger den liggende hen over håret og masserer hårbunden. Det er tid til berøring over hele kroppen.
- Berøring kan være svært for mange, fordi de ikke ved, hvordan det skal gøres, hvor de skal starte, hvor hårdt de skal tage fat, eller om de nærmere skal nusse hinanden. Mange er også bange for at komme til at gøre noget forkert, men faktum er, at en berøring sjældent kan være skadelig.
- Berør på den måde du har lyst til at berøre på, og ikke på den måde du tror, din partner gerne vil berøres på.
- Start med at berøre hårbunden og bevæg dig langsomt videre til nakken, halsen, skuldrene, ryggen, armene, hænderne, fingrene, ryggen, balder, lår, knæhaser, læggene, fødderne.

- Når I er færdige med at massere og kærtegne rygsiden, vender den liggende sig på ryggen, så det bliver mavesiden, som skal kærtegnes. At blive berørt i ansigtet kan være en intens og følelsesmæssig proces, så hvis en af jer bliver ked af det, er det helt almindeligt. Start igen med hårbunden. Massér ansigtet, panden, næsen, rundt om øjnene, kinderne, ørene, kæben, læberne, hagen og halsen.

- Bevæg dig langsomt videre til halsen, brystet, arme, hænder, fingre, bryst, mave, køn, lår, knæ, skinneben, fødder. Undgå direkte berøring af bryster, brystvorter og kønsorganer.

- Den af jer, der sidder ved siden af den liggende og kærtegner, skal undgå at berøre kønsorganerne på den liggende. Når det er manden, som bliver masseret, vil den anden muligvis se rejsningen komme og falde igen, når manden bliver berørt på hele kroppen. Dette er meget naturligt. Opnår manden ikke rejsning, er det bestemt også i orden.

- Nyd tavsheden mellem jer, sig så lidt som muligt, og stil ikke spørgsmål. Er du i tvivl, så lyt til kropssproget.

- Brug dine hænder, dine fingre.

- Tænk positive tanker.

Når I starter på denne måde, vil eventuelle spændinger i kroppen langsomt forsvinde og I vil hurtigt føle jer trygge med hinanden.

Undgå så vidt muligt at tale sammen under øvelsen. Er der noget, som er meget generende, skal det dog nævnes, for at oplevelsen bliver så behagelig som muligt. Er der noget, som er dejligt, kan I eventuelt sige, at det er dejligt, lækkert, frækt. Brug de ord der falder jer mest naturligt. Brug kun positive tilkendegivelser – negative er forbudte. Vil du fjerne fokus fra noget negativt, så fremhæv det positive. Sig for eksempel:

„Skat, gå videre til benene, det var så dejligt sidst…“

eller:

„Skat, nus mig mere i nakken…“

Kender du legen „Tampen Brænder“, kan du også med fordel drage reglerne ind i øvelsen. Den liggende kan sige til massøren, at „det bliver koldt“, i stedet for at sige at det ikke er godt. Og når det er rigtigt dejligt, kan den liggende sige „tampen brænder“. Det bliver sjovere på denne måde og det virker heller ikke så negativt som at sige, at det ikke er dejligt. Massøren får også sjov ud af at lede efter de „varme“ steder på den liggendes krop.

- Undgå fortsat direkte berøring af kønsorganerne.
- Læg hele tiden mærke til hvordan din partner reagerer. Kan du mærke, når det er godt og når det er mindre godt? Er der forskel på vejrtrækningen? Bevæger din partners krop sig hen imod dig eller væk fra din egen krop?
- Når det er dig, der skal kærtegne og massere din partner og du kommer til at kilde din partner, skal du ikke fjerne hånden. Læg den fast hvor det kildede, til kroppen falder til ro igen. Start så igen og tag eventuel en lille smule hårdere fat.
- Hvis du oplever, at et bestemt område på din partner er særligt følsomt og nydelsesfuldt, kan du give det lidt ekstra opmærksomhed.
- Når den som har været den aktive, er færdig, skal I ligge og holde om hinanden et par minutter. Herefter skal han eller hun lægge sig på maven ved siden af den, som først er blevet masseret, og så skifter I tur.
- Når I begge er blevet masseret, skal I afslutte øvelsen med at holde omkring hinanden et par minutter.
- Efterfølgende skal I fortælle hinanden lidt om, hvordan det var at være den, som fik massage, og den som gav massage. Husk kun at fortælle de positive ting.
- Afslut eventuelt med at hygge med lidt mad eller en kop kaffe eller the, eller hvad I nu hygger med, så længe det ikke er samleje.
- Tip: Brug gerne massageolie eller lignende. Find inspiration i bøger, blade eller på internettet. En chokoladesmelter eller en varm radiator kan varme massageolie op til kropstemperatur, så I ikke får det kolde gys. Den siddende kan også dryppe olien på hænderne og gnide den varm, fremfor at dryppe den direkte på den liggende.

Har du svært ved at være nøgen, kan I eventuelt dække kroppen til med et silketørklæde og berøre ovenpå det.

Når begge parter føler sig parate til det, kan I gå videre til også at berøre bryster, brystvorter og kønsorganer. Hav dig selv med hele vejen, og gør ikke noget, du ikke er klar til.

Hvordan finder jeg nye veje til intimiteten?

Selv om den intimitet du kender, ikke fungerer mere, er der altid andre veje at søge og andre måder at være intimt sammen på. De kan måske endda vise sig at være endnu bedre end det, du kendte før.

Det kan være svært at beslutte, hvornår I skal introducere de nye veje og måder i jeres intime liv. Det vigtigste er, at I begge er enige om, hvad I vil afprøve og at I begge er helt trygge ved det nye, som skal ske. Forestil dig, hvad du godt kunne tænke dig at få ind i jeres intime liv, snak så med din partner, og lyt til hvad han eller hun har at sige dertil.

Ar efter operationer, medicin, strålebehandling eller sygdom kan ændre dine erogene zoner, så de berøringer der tændte dig før, ikke tænder dig mere. Måske kan de være generende, eller endda gøre direkte ondt. Det kan medføre manglende lyst og sårede følelser, fordi du nu er „gået i stykker", og du kan opleve angst for, at du har mistet evnen til at være et seksuelt væsen.

Det er en helt naturlig proces, du skal igennem, og du skal nu til at opdage andre erogene zoner og en ny seksualitet.

Men hvordan kan I tale sammen, når det hele er gået i hårdknude? Kommunikationen bliver ofte sat på prøve under et sygdomsforløb.

Næste kapitel vil hjælpe dig og din partner til at blive bedre til at tackle den dårlige kommunikation.

KOMMUNIKATION – TAL OM TINGENE

„Når vi siger ‚Jeg elsker dig', er de tre ord den største investering, vi nogensinde vil foretage."
– David Baird



Viden om sygdommen er en vigtig del af kommunikationen og forståelse for, hvordan sygdommen kan påvirke intimiteten og seksualiteten, kan være altafgørende for, om I får løst de problemer og udfordringer, som kan opstå under en sygdomsperiode.

Kommunikation er et af de vigtigste redskaber til at få parforholdet, kærligheden, intimiteten og seksualiteten til at fungere. Forstår I ikke at kommunikere med hinanden, få sat ord på de svære ting og snakket ud om de udfordringer, I bliver ramt af, kan det ende med, at parforholdet går i stykker.

God kommunikation betyder ikke, at vi er enige om alle ting. God kommunikation er, når vi lytter til vores partner, og respekterer hans eller hendes holdninger og ønsker, også selv om vi er dybt uenige. Der er 4 vigtige elementer, der har betydning for, hvor god vores kommunikation med andre bliver:

- Iagttagelse
- Følelser
- Behov
- Ønsker

Hvis vi bliver gode til at *iagttage*, hvad der foregår omkring os og bliver bevidste om, hvad vi *føler*, har *behov* for, og *ønsker*, og kan fortælle det til vores partner; så har vi alle muligheder for at undgå misforståelser, og for at opbygge en god og kærlig kommunikation i vores parforhold.

En af de vigtigste præmisser for en god kommunikation er, at vi ønsker at forstå hinanden, frem for at ville have ret. Når begge parter kæmper for at få ret, taber parforholdet. Når vi i stedet kæmper for at forstå hinandens forskelligheder, udnytte vores styrker og de bedste sider af hinandens forskelligheder, giver vi parforholdet de bedste muligheder. Følelserne skal kunne udfolde sig, uden at de løber af med os. Det bringer os tættere sammen og styrker vores forhold over for de svære udfordringer, som et sygdomsforløb kan give.

Når følelserne kommer i spil og vi ikke magter at kommunikere omkring de svære ting, skaber det afstand i parforholdet. Hvis dårlige vaner, såsom negativ fortolkning, manglende respekt for hinanden, sårede følelser, savn og afsavn bliver en fast del af parforholdet, mister vi evnen til at bruge den sunde kommunikation. Vi skaber distance i forholdet og med tiden, går vi måske fra hinanden.

Noget af det vigtigste, og mest grundlæggende, i kommunikationen i et parforhold er at indse, at der sjældent er én sandhed. Kommunikation er at arbejde i gråtoner og ikke i sort/hvid, eller rigtigt og forkert.

Når I fokuserer på at lytte til hinanden og anerkende jeres forskelligheder, i stedet for at bekæmpe dem, har I de bedste forudsætninger for at skabe en god kommunikation.

Når det drejer sig om ting, som betyder meget for dig, som du har svært ved at give slip på, og som du og din partner er uenige om, er det vigtigt, at I ikke forsøger at lave om på hinanden. Brug i stedet energien på at få en god dialog om, hvordan I kan få det bedste ud af hinandens forskelligheder. Flyt fokus fra det negative; et negativt fokus skaber ubalance, som på længere sigt kan ødelægge forholdet.

Den ideelle kommunikation i parforholdet er, når I begge føler, at I bliver lyttet til, at I begge føler jer anerkendte for jeres meninger og holdninger, og føler jer forstået. Du skal ikke rette ind og give din partner ret, hvis du er uenig; men du skal respektere og anerkende din partners forskelligheder fra dig. Det er vigtigt, at du respekterer din partners følelser og meninger på lige fod med dine egne. Når først I kan dette, er I på vej til at finde de varige løsninger, som kommer jer begge til gavn i parforholdet.

Når vores parforhold går i hårdknude, når vi bliver ramt af sygdom, eller når vi oplever seksuelle dysfunktioner, som skaber frustrationer, misforståelser og skyld, glemmer vi ofte intimiteten. Parforholdsproblemer udfordrer intimiteten, som udfordrer kommunikationen i parforholdet.

Vores kommunikation er afgørende for, om vi udvikler os som par, eller om vi slider på vores parforhold. Dårlige kommunikationsmønstre i parforholdet kan let ende som en kamp for at få ret. Tingene bliver enten sorte eller hvide, rigtige eller forkerte, og evnen og ydmygheden til at bede om det vi ønsker forsvinder. I *den onde cirkel* bliver afstanden mellem jer større, og konflikterne tager al den positive energi, som I kunne have brugt på at mestre sygdommen.

Når kommunikationen i parforholdet fungerer, er der større mulighed for, at I hver især får det, I ønsker, uden at I skal kæmpe for det. Når I ikke bliver styret af jeres følelser, bliver kommunikationen lettere. Det bliver lettere for jer at tale og lytte, og I bliver mindre kritiske og mistroiske. I vil få mere lyst til at være der for hinanden og I får lettere ved at give og modtage, når I føler jer set, anerkendt og forstået.

Nedenstående tommelfingerregler giver jer et godt fundament for at styrke kommunikationen i parforholdet:

- Undgå at afbryde hinanden, når I taler sammen. Det giver ro i samtalen, og det giver følelsen af, at I bliver lyttet til, og at I betyder noget for hinanden. Mange vil forsvare sig selv, hvis de føler sig ramt, af det den anden siger. Andre vil gerne rede trådene ud, hvis det de har sagt, er blevet

opfattet forkert. Når vi er i forsvarsposition, har vi svært ved at lytte. Når I afbryder hinanden, kan det opfattes som om, at I er ligeglade med, hvad den anden siger. Når I ikke afbryder hinanden, bliver I bedre til at lytte og det giver styrke og tillid i forholdet.

- Brug dialoger og ikke monologer. I skal begge have taletid. I skal have mulighed for at udtrykke jer og føle, at der er plads og tid til jer begge.

- Fortæl din partner, *hvordan* du har det, når din partner gør noget, som du mener, er forkert, i stedet for blot at fortælle *hvad* din partner gør forkert. Den bedste og mest inviterende kommunikation er, når vi sætter ord på, hvordan vi selv har det, fremfor at fortælle om de fejl partneren har. Tal sammen, i stedet for at bebrejde hinanden.

- Lyt og forstå. Når vi diskuterer, bruger vi ofte kræfterne på at finde på modangreb i stedet for at lytte til, hvad der bliver sagt. Prøv at lytte og se hvad der sker.

- Sæt ord på dine behov. Det er så let at påpege det, der er forkert, eller det vi ikke vil have. Forsøg i stedet at fortælle, hvad du gerne vil have, uden at forvente at du får det.

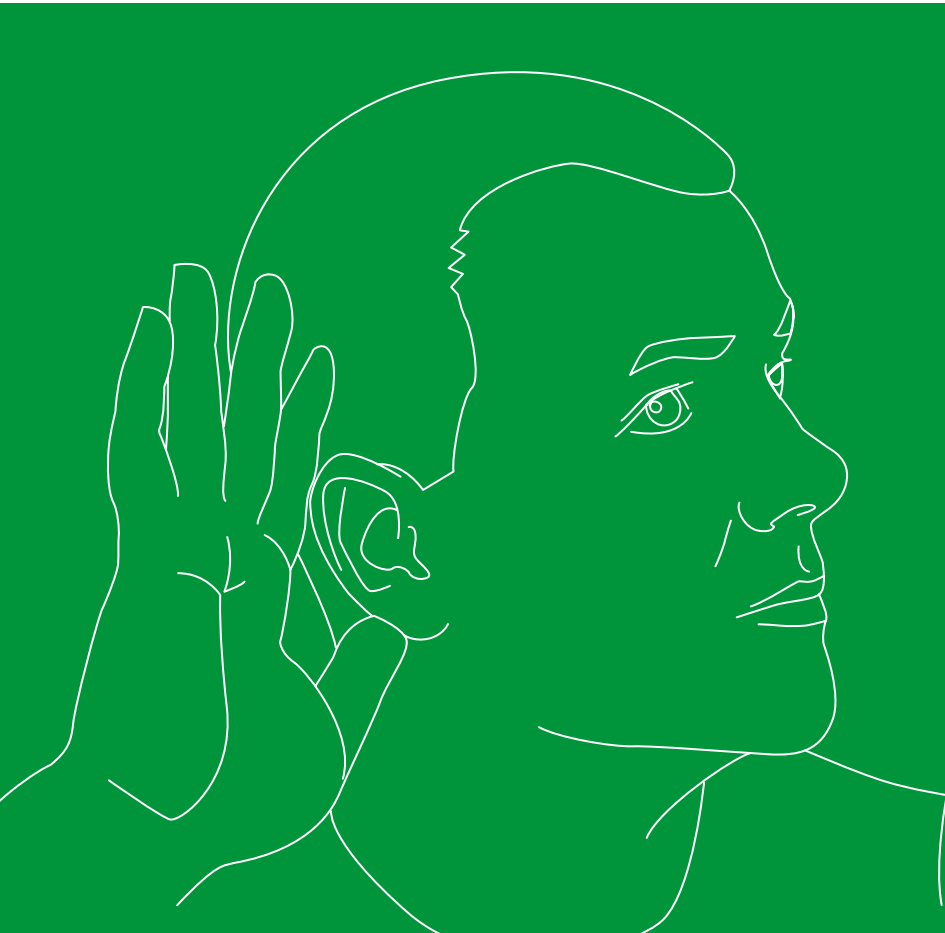
- Gentag det din partner har fortalt dig. Det giver din partner en følelse af at blive lyttet til, det vil udrydde de misforståelser, der ofte opstår, og det giver dig en bedre motivation til at lytte. Du holder samtidig fokus på det, der bliver sagt og ikke på, hvad du skal svare igen.

- Hold dine gode råd for dig selv, indtil der bliver brug for dem. Mange reagerer ved at komme med gode råd, når de skal lytte til andres tanker, sorger, glæder og problemer. Vi gør det i bedste mening, for vi vil gerne hjælpe; men ofte har den anden bare brug for at blive hørt. Mange oplever det som en befrielse, at de ikke skal løse problemerne, når de lytter på partneren.

- Aftal på forhånd hvad spillereglerne skal være, når det bliver svært at lade den anden komme til. Når I sammen sætter rammerne, skaber det tryghed i kommunikationen.

- Hold pauser. Når I mærker, at I bliver pressede, eller har lyst til at kæmpe imod og forsvare jer, så hold en pause i samtalen, så I kan tænke situationen igennem, inden I siger noget forhastet.

- De små advarselstegn, som viser, at I bør være opmærksomme på jeres kommunikationsmønstre, er når:
  - I kan mærke, at de hårde og sårende ord overtager.
  - I bliver mere og mere uenige, og lysten til at sætte den anden på plads stiger.
  - I nedgør hinanden, og I bruger energi på at finde fejl og mangler ved hinanden.
  - I mistror hinanden for ikke at ville hinanden det bedste.
  - det I gør, bliver tolket som forsøg på at ville skade hinanden.
  - I tillægger hinanden negative holdninger og meninger, og nuancerne forsvinder.
  - I skifter emne eller forlader rummet, når samtalen bliver svær.



Forstår du, hvad jeg mener?

Vi kommunikerer forskelligt og har forskellige behov i vores kommunikation. Groft generaliseret er der *problemtalende* mennesker og *problemløsende* mennesker. Vi har begge typer af kommunikationsmønstre i os, men i forskellig grad. Vi kan derfor kommunikere på begge måder, men har som regel lettest ved den ene.

Nogle vil typisk snakke om de ting, som optager dem i deres liv lige nu. De har let ved at tale om de svære ting og har ikke altid brug for at skulle have løsninger på deres problemer. Ofte er det nok for disse mennesker bare at snakke om problemerne. De kan tale om næsten alt, der foregår i deres liv og har ofte brug for at vende deres problemer med deres partner. Disse mennesker har brug for at tale om deres problemer, og at andre, for eksempel deres partner, lytter til dem. De har ikke nødvendigvis brug for en løsning på det problem, eller de dilemmaer de taler om. De har måske mere brug for at blive lyttet til.

Den anden type mennesker er problemløsere, der prøver at finde konkrete måder at løse problemerne på. Denne type mennesker tænker i løsninger, så snart de hører om et problem. De lytter gerne, men har lettere ved at lytte, hvis de samtidig skal hjælpe med en løsning. Problemløsende mennesker kan sagtens bruge en hel aften i selskab med deres partner, uden at de udveksler så mange ord med hinanden. Problemløsende mennesker snakker ganske enkelt ikke så meget som andre, og da slet ikke om de svære ting, som fylder i parforholdet. Problemløsende mennesker har ofte svært ved at finde de rette ord til at snakke om intime problemer.

Når en problemtalende har problemer i sit parforhold, så har han eller hun typisk brug for at tale om det med partneren, og for at partneren lytter, uden nødvendigvis at skulle løse problemerne.

Hvis problemløsende mennesker oplever problemer, bliver kede af det, eller på anden måde havner i en situation, de ikke har overblik over, vil de typisk trække sig ind i sig selv. De går ind i deres hule, måske en tur ud for at tænke over tingene, eller også bliver de stille, imens de tænker over de problemer og bekymringer, de kæmper med. Problemløsere tænker over tingene, og når de synes, de har fundet en løsning, kommer de ud af hulen igen. Så er de klar til at løse problemet, komme videre i teksten, og eventuelt tale med partneren om det.

Fordi vi i parforholdet kan opleve, at vi er så forskellige, opstår der ofte konflikter. Konflikter opstår lettere, når vi er pressede, i krise, eller der er sygdom i familien.

Problemtalende mennesker føler sig måske ikke hørt, fordi partneren, i stedet for at lytte til dem, allerede er i gang med

at finde løsninger på problemerne. Problemløsende mennesker kan derimod opleve, at deres intimsfære invaderes af mennesker, som vil tale om følelser.

Hvis I opfylder disse typiske kommunikationsroller, så er det din opgave som problemløsende, at forklare og sætte grænser for din partner, så hans eller hendes behov for at tale om følelser ikke bliver for meget for dig. Og det er din opgave som problemtalende, at gøre din partner opmærksom på, at det du siger, ikke nødvendigvis skal løses, men at det du allermest har brug for, er at partneren lytter og giver dig sin fulde opmærksomhed.

Vi gør ikke tingene i ond mening, for at irritere eller såre andre. Vi gør det, fordi det er det, vi gør og måske det, vi selv ville ønske, andre gjorde for os.

Hvordan lærer vi at tage mere hensyn til hinanden?

Noget af det vigtigste i parforholdet er kommunikation. I skal være ærlige over for hinanden, når I taler om seksualitet, intimitet og sygdom, og I skal huske at afstemme jeres forventninger til hinanden og forventningerne til det intime liv, som I gerne vil have sammen.

Jeg oplever ofte i min praksis, når jeg arbejder med sygdomsramte par, at begge parter i parforholdet tager for meget hensyn til hinanden. Den sygdomsramte undgår seksualiteten og intimiteten af frygt for at skuffe sin partner og derved lide nederlag og føle mindreværd. Samtidig kan partneren holde sig på afstand for ikke at lægge pres på den sygdomsramte.

De tager uhensigtsmæssige hensyn til hinanden. Kvinden tænker:

> *„Nu, hvor min mand er syg, har han sikkert ikke lyst til sex, så jeg trækker mig og venter på, at han får lyst til at være sammen med mig igen."*

Manden tænker:

> *„Nu, hvor jeg er syg, kan jeg ikke præstere det, jeg kunne før, så min kone har sikkert ikke lyst til at være sammen med mig. Jeg må hellere lade hende være."*

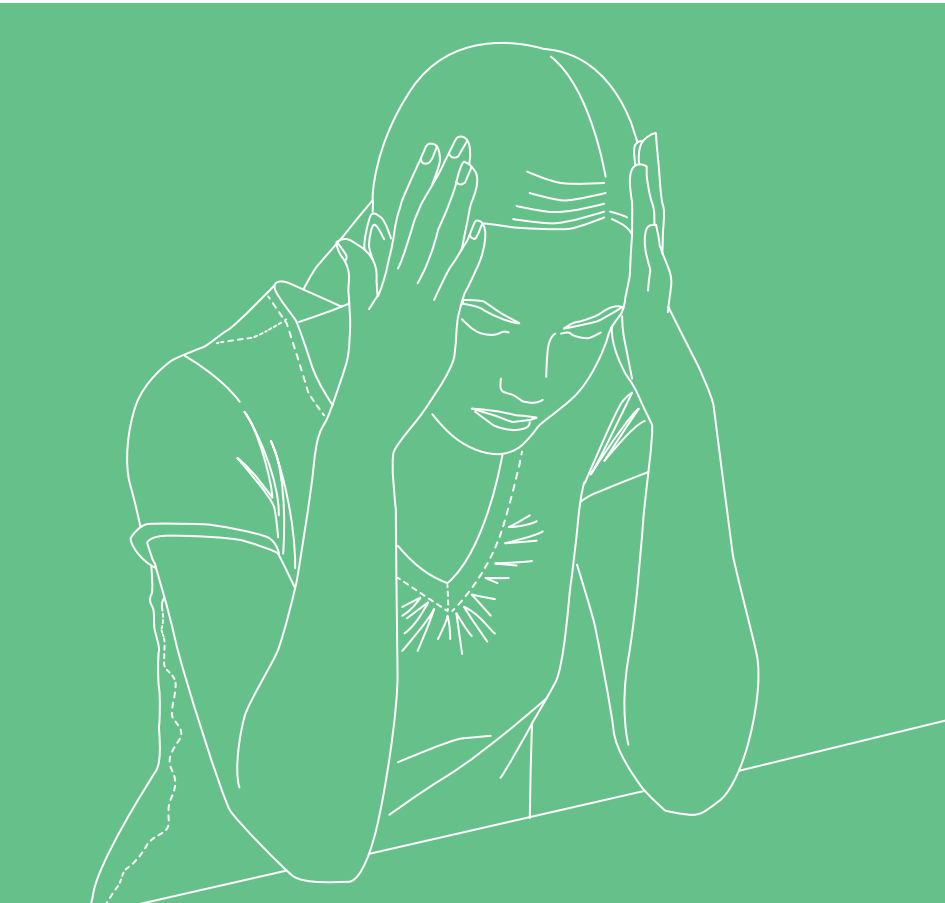
De går altså rundt med hvert sit fejlagtige fantasibillede af, hvordan deres partner har det og det er ikke sundt for deres

parforhold. Derfor er det vigtigt, at de får sat ord på deres følelser og oplevelser, så den anden part ved, hvad vedkommende skal forholde sig til.

Hvordan lærer jeg at forstå min partner?

Selv når vi prøver at gøre det så godt som overhovedet muligt for vores partner, kan vi stadig gå fejl af hinanden. Det kan være fordi vi taler forskellige kærlighedssprog. Dit kærlighedssprog er ikke nødvendigvis det samme som din partners. Med dit kærlighedssprog er der nogle områder indenfor partnerskabet, som er vigtige for dig. Er dit kærlighedssprog forskellig fra din partners, prioriterer I forskellige ting.

Den amerikanske samlivsekspert Gary Chapman har defineret *kærlighedens 5 sprog* og de kan bruges som et redskab til at forstå de forskellige nuancer, der er i at vise kærlighed. I skal se det som en hjælp til at forstå hinandens måde at vise kærlighed på, så I får det fulde udbytte af den.



Vi har alle kærlighedens 5 sprog i os, men der er ét af sprogene, som dominerer mere end de andre. Nogle har svært ved at finde ud af, hvad deres kærlighedssprog er, da de oplever, at flere af kategorierne betyder lige meget for dem.

Hvis I har hver jeres kærlighedssprog, så kan I med fordel lære at udtrykke og forstå hinandens kærlighedssprog. På den måde vil I blive bedre til både at modtage kærlighed fra jeres partner og give partneren kærlighed på en forståelig måde.

Forestil jer, at I inde i jeres krop, har en lille kærlighedstank. Den bliver fyldt, når I mærker jeres partners kærlighed. Hvis I ikke føler kærlighed fra jeres partner, bliver tanken efterhånden tom. Hver gang I bruger jeres kærlighedssprog, modtager kærlighed på jeres eget kærlighedssprog, eller forstår det sprog, jeres partner viser jer kærlighed på, får I lidt kærlighed i jeres tank. Hvis tanken hele tiden er fuld, så er du ikke i tvivl om din partners kærlighed; men hvis du ikke kan mærke eller forstå den måde, din partner viser kærlighed på, så bliver kærlighedstanken efterhånden tom.

Kærlighedssprogene kan bruges til at lære at forstå hinandens forskelligheder og måder at vise kærlighed på. Derved kan I lettere anerkende den måde, jeres partner viser kærlighed på og lettere vise kærligheden overfor jeres partner.

De 5 kærlighedssprog

- **Anerkendende ord**: Hvis det er anerkendende ord, som er din partners kærlighedssprog, er det vigtigt for din partner at modtage anerkendende ord fra dig. Det får ham eller hende til at føle sig helt sikker på din kærlighed. Anerkendende ord er rosende ord, som eksempelvis „du ser dejlig ud“ og „Jeg elsker at være sammen med dig, fordi du gør mig glad“ etc.

- **Fysisk berøring**: Taler din partner dette sprog, er det vigtigt for din partner med fysisk berøring for at føle din kærlighed. Dette sprog må ikke forveksles med sex. Fysisk berøring er, i denne sammenhæng, noget helt andet. Det kan være knus, kys, kram eller et lille dask i måsen, når I går forbi hinanden.

- **At modtage/give gaver**: Dette kærlighedssprog handler ikke om store dyre gaver, men blot gaver i al almindelighed. Gaver ses som et synligt symbol på kærlighed, og for nogle mennesker er disse mere synlige og åbenlyse symboler på kærlighed den bedste måde at vise sin kærlighed på. En sådan gave kan eksempelvis være, hvis din partner

er i Netto, ser en lille ting du godt kan lide og derfor køber den til dig.

- **Tjenester**: Hvis din partners kærlighedssprog er tjenester, er det de tjenester du gør for din partner, som har indflydelse på hvor højt din partner føler du elsker ham eller hende. Tjenester kan for eksempel være, at du har tanket bilen, fordi du ved, at din partner skal ud på en lang tur næste dag. Eller du har støvsuget huset og lavet din partners livret. Med andre ord har du gjort noget ekstra, fordi du ved, at det vil gøre din partner glad.

- **Tid til hinanden**: Det afgørende for din partner, hvis han eller hun taler dette kærlighedssprog, er, at I tilbringer tid sammen. Dermed ikke sagt, at I skal være sammen hvert minut af hver dag i ugen; men dét, at I er sammen og laver noget sammen, er nok til, at din partner føler sig elsket.

Den letteste måde vi kan vise kærlighed på, er som regel på vores *eget* kærlighedssprog. Hvis I taler hver jeres kærlighedssprog, kan du give din partner nok så mange små gaver i kærlighed, mens din partner går og længes efter et kys. Når I lærer hinandens kærlighedssprog at kende, vil de små ting I gør i hverdagen få en langt større betydning for jeres kærlighed.

SOFIA

KÆRLIGHEDENS MANGE SPROG

Sofia på 37 og Claus på 39 havde været sammen i 3 år, da Sofia blev syg. Claus friede få måneder, inden sygdommen indtraf, og de var i gang med planlægningen af det store bryllup og arbejdede samtidig også på familieforøgelse, da sygdommen satte ind.

Før sygdommen var Sofia og Claus begge meget sportsinteresserede og de dyrkede begge aktivt sport. Men udover de to aftener om ugen, hvor de spillede henholdsvis håndbold og fodbold, valgte de at tilbringe deres tid sammen, enten alene hjemme, eller sammen med deres forældre. De var meget glade for hinanden og kunne ikke forestille sig andet, end at de skulle være sammen resten af livet.

Da det viste sig, at Sofia havde leukæmi, blev deres forhold sat på prøve. Sofia blev indlagt og skulle igennem den første kemokur, og hun indså, at selv om hun virkelig elskede Claus, så havde hun, i løbet af den tid de havde været sammen, altid haft svært ved at mærke hans kærlighed. Hun elskede alt, hvad han gjorde for hende og vidste, at han ville gøre alt, hvad der stod i hans magt for, at hun skulle være lykkelig. Men hun mærkede ham ikke.

Hun kom flere gange med, hvad hun selv syntes var åbenlyse stikpiller og håbede, at han ville forstå, hvad det var, hun ville. Problemet var, at hun knap nok vidste det selv. Hun vidste ikke, hvad der var galt; hun mærkede bare, at der var noget, hun ikke fik opfyldt.

Selv om Claus kom på besøg på hospitalet om morgenen, inden han tog på arbejde og om eftermiddagen, når han fik fri og endda også om aftenen, var Sofia dybt ulykkelig. Hun følte ikke, at han forstod hende og hun følte sig usikker på, om han elskede hende.

Da de senere kom i parterapi hos mig, spurgte jeg blandt andet ind til, hvorfor Sofia følte, at Claus ikke elskede hende. Hun svarede, at han aldrig havde noget med til hende, når han besøgte hende på hospitalet. De blomster hun havde fået, var andre pårørende kommet med.

Jeg introducerede Sofia og Claus for Gary Chapmans fem kærlighedssprog, og det blev tydeligt for dem, at Claus' kærlighedssprog var at bruge tid sammen, hvorimod Sofias kærlighedssprog var at få gaver. Hun tillagde ikke det, at han sad hos hende, den samme betydning som han gjorde. For ham var det en ren kærlighedserklæring. Selv om hun syntes, at det var enormt dejligt, at hun fik besøg af ham, så var det hårdt for hende, at han aldrig havde noget med til hende. Især fordi de andre på stuen ofte fik blomster og andre ting af deres ægtefæller. Selv om de havde tilbragt meget tid sammen, var deres kommunikation ikke optimal.

Da de havde lært de 5 kærlighedssprog at kende, forstod hun pludselig den fulde værdi af Claus' besøg og hvor meget tid, han egentlig havde brugt på at være hos hende på hospitalet. Og Claus havde indset, at det måske ikke skadede, hvis han kom med en lille gave engang imellem. Jeg opfordrede dem til at være opmærksomme på kærlighedssprogene i deres hverdag og i det hele taget tale mere sammen, i stedet for at lade det hele gå i hårdknude. Gennem deres terapiforløb fik de god nytte af at lære at tale bedre sammen og være mere opmærksomme på hinanden.

Hvis jeg siger, hvad jeg ikke vil have – siger jeg så ikke samtidig, hvad jeg gerne vil have?

Vi har ofte lettere ved at fortælle, hvad vores partner gør forkert, end ved at fortælle om de følelser og behov, vi selv har. Ofte er vi slet ikke klar over, hvad vi gerne vil have og det kan være svært at åbne op og gøre sig selv sårbar. Når du tør tale

om dine følelser og det, der betyder noget for dig, vil du opleve, at du får meget mere ud af jeres kommunikation og du vil kunne mærke mere kærlighed.

Tal altid i positive vendinger og hold bolden på egen banehalvdel. Angrib ikke din partner ved at bruge ordet *du* – for eksempel:

„Du kan heller ikke…“

„Og det er også din skyld…“

„Da fru Jensen var syg, kunne hun godt dyrke sex med sin mand. I fejler det samme, så hvorfor kan du ikke?“

Brug for så vidt muligt *jeg* i stedet:

„Jeg savner, at vi er intime sammen.“

„Jeg savner virkelig at mærke din krop.“

„Jeg savner at have sex med dig.“

Jeg oplever ofte par, som kommunikerer uhensigtsmæssigt og nedbrydende for parforholdet. Det er det, der sker, når vi fordømmer og angriber hinanden, når vi er bebrejdende, nedgørende, kritiserende eller sammenlignende:

„Det, der er galt med dig, er, at du ikke har lyst.“

„Du er ikke sexet mere.“

„Du er umulig at tilfredsstille.“

„Det er forkert, at du tænker på sex allerede nu.“

Når vi kommunikerer på denne måde, gør vi os til dommere for, hvad der er rigtigt og forkert og vi stempler folk som rigtige og forkerte, gode og dårlige, normale og unormale m.m.

Kommunikationen i parforholdet bliver svær, hvis det du gerne vil sige, opfattes som krav. Det kan være svært at fortælle om sine ønsker og behov, uden at komme til at lyde krævende og fordømmende. Når vi rammes af kritik, tager vi det personligt, bliver sårede og svarer igen. Vi forsøger at forsvare os selv.

De positive følelser er svære at sætte ord på, mens de negative følelser kommer meget mere naturligt. Når vi bruger de positive følelser, er vi mere sårbare og derfor beskytter vi måske os selv ved at være negative.

Når du siger:

> *„Du lytter aldrig til, hvad jeg siger."*

kommer frustrationen ud som kritik, som skaber afstand parterne imellem, fremfor at beskrive hvad der sker.

I stedet kunne du have sagt:

> *„Skat, jeg vil meget gerne have, at du lytter til mig.*
> *Jeg føler mig ensom og har brug for at mærke dig."*

Vores sårbarhed i parforholdet kan løse konflikterne. Det er, når vi er sårbare, at vi lytter med hjertet og har lyst til at være der for hinanden. Sårbarheden betyder ikke, at vi skal være pylrehoveder, som piber når vi møder modstand. Sårbarhed er, når vi sætter vores følelser i spil, siger det, vi føler og forklarer, hvad vi ønsker uden at fordømme eller angribe – når vi åbner os for at modtage det, den anden har at give.

Hvad gør jeg, når min partner aldrig vil tage sig tid til at snakke?

Det helt rigtige tidspunkt til at snakke om de svære udfordringer i forholdet kommer aldrig. Du bliver måske endda afvist, når du endelig får dig taget sammen til at sige:

> *„Jeg vil gerne snakke om…"*

Afvisningen skyldes ikke nødvendigvis, at din partner ikke ønsker at snakke med dig, men måske er tidspunktet bare uheldigt.

Begge parter kan have lige store ønsker om at snakke sammen og få vendt deres bekymringer, men er måske ikke enige om tidspunktet eller måden, det skal ske på.

Aftal et tidspunkt, hvor I sætter jer overfor hinanden med en kop kaffe og taler om det svære i jeres parforhold. Det kan virke lidt grænseoverskridende og en anelse uoverskueligt, hvis I aldrig har talt om lignende problemer før. Hvis du kommer hjem og henkastet siger til din mand:

> *„Forresten, jeg har lige brug for, at vi snakker om vores sexliv nu."*

– imens du tager overtøjet af og stiller indkøbsposerne på køkkenbordet, så overrumpler du din partner. Det kan forvirre ham og måske endda få ham til at miste lysten til at tale.

Husk på, at det du måske har brugt dage på at tænke igennem og endelig har samlet mod til at sige, er helt nyt for din partner. Det kan tage tid at få vendt det i hovedet og derfor er det vigtigt, at du også giver din partner tænketid.

Find i stedet et tidspunkt, som I begge kan arbejde med. Så kan I nå at forberede jer på samtalen og blive afklarede omkring, at det er jeres intime liv, I skal snakke om, i den halve time I har afsat – og intet andet. I skal kun snakke om det i den halve time, så det ikke virker for krævende og for uoverskueligt for nogen af jer.

Oplever du, at din partner ikke vil snakke med dig om dine udfordringer og problemer, fordi din partner føler sig angrebet, eller fordi din partner måske frygter, at du ønsker at afslutte forholdet, så kan du for eksempel sige:

> *„Jeg vil gerne snakke med dig, fordi jeg gerne vil arbejde på vores forhold og fordi jeg ønsker, vi skal leve sammen."*

Forklar din partner, at du vælger at snakke om dine udfordringer og problemer, fordi du ønsker at få dem løst, så I begge kan være lykkelige sammen. Det er de færreste, som snakker problemer og udfordringer med deres partner, fordi de ønsker at afslutte forholdet. Vi vælger at tage problemerne og udfordringerne op med vores partner, netop fordi vi ønsker at blive sammen. Hvis vi ikke får luftet ud for vores

bekymringer og irritationer, kan det i værste tilfælde ende med et brudt forhold.

Drop den daglige snak om problemerne

I en frustreret hverdag kan det let blive en daglig kutyme at tale om problemer og udfordringer. I kan opleve, at den ene af jer ikke orker at tale om problemerne, når det efterhånden er hvert andet øjeblik, det sker. Hvis de svære samtaler om parforhold, seksualitet og intimitet aldrig rigtig bliver til noget, eller hvis det ender med helaftensforestillinger, som giver dårlig stemning, så er det på tide at gøre noget nyt.

Jeg anbefaler, at I *ikke* taler om problemerne hver dag. I kan med fordel afsætte tid til at tale sammen i stedet for, fx 1 time om ugen. Det er kun denne time om ugen, hvor de svære emner, udfordringer og problemer skal diskuteres. Resten af tiden skal I fokusere på de ting, som allerede fungerer i jeres parforhold.

Når I vælger at holde disse husmøder, kan det skabe overblik for jer begge. I vil lettere kunne overskue, at skulle have de svære samtaler, når I ved, at det kun er denne ene gang om ugen og at det er tidsbegrænset.

Et husmøde kan være en naturlig del af jeres hverdag. Det kan være det ugentlige møde, hvor I planlægger næste uge med mad, børn, arbejde m.m. Men her kan der også være plads til de svære ting, som I gerne vil have snakket om, men som I aldrig lige kan finde det rette øjeblik til at bringe på bane.

Denne øvelse, samt nedenstående øvelser i dette kapitel, er overraskende effektive. Når sygdom og sorg fylder meget i vores hverdag, kan små opgaver, som før var lette, blive svære og uoverskuelige. Disse øvelser kan være en stor hjælp til at lette presset.

Øvelser til en bedre kommunikation

HUSMØDE

- Sæt æggeuret på fx en time. I må ikke overskride tiden. Her kan I også aftale, om der er noget, som I skal fokusere på i den kommende uge.

- I kan have en lille æske, som I lægger små sedler i, om det I gerne vil snakke om og sige til hinanden. Det kan eksempelvis være:
  - „Jeg er bange for, at jeg ikke kan leve op til dine forventninger, efter at jeg er blevet syg."
  - „Jeg bliver ked af det, når du snakker om din sekretær, fordi jeg er bange for at miste dig, når nu jeg er blevet syg."

- „Jeg bliver ked af det, når du siger, jeg ikke må være sammen med mine venner."
- „Jeg synes, det er rigtig dejligt, at du kysser mig om morgenen."
- „Jeg kunne godt tænke mig, at vi aflyser alle aftaler i weekenden, så vi kan være sammen bare os to."

- I skal stoppe, når tiden er gået. Hvis der er flere sedler i æsken, må I gemme dem til ugen efter. I løber sur i det, hvis I taler om alle de tunge ting i 3 timer i træk.

Hjerte til hjerte

Når I har fået mod på at tage den svære samtale og har aftalt jeres husmøde, kan I starte med at skabe *hjerte-energi*. Denne øvelse vil åbne op for jeres hjerter, og hjælpe jer med at mærke kærligheden til hinanden. Når vi er i kontakt med vores hjerte, bliver vi berørt af livet og det gør os mere åbne. Når vores selvopfattelse bliver rykket, bliver andres opfattelse af os også ændret.

- Sæt jer over for hinanden.

- Se hinanden i øjnene.

- Hvis I kan overskue det, kan I tage hinanden i hænderne og dele den kærlighedsenergi, som er mellem jer.

- I skal stille et æggeur med en overskuelig tidsramme, fx 5 minutter.

- I disse 5 minutter skal I ikke sige noget til hinanden, men blot se hinanden i øjnene og sende positive tanker fra hjerte til hjerte om, hvor meget I elsker hinanden og hvor meget I betyder for hinanden.

I skal være forberedte på, at det kan være en meget følelsesladet øvelse, hvor I kan komme til at fælde en tåre. Det er helt fint. Det er også i orden at trække sig, hvis en af jer alligevel synes, det er for voldsomt at se hinanden i øjnene. Så kan I i stedet sidde med lukkede øjne og mærke den andens tilstedeværelse ved at holde i hånd.

Når I har lavet „*hjerte til hjerte*"-*øvelsen*, vil I være mere åbne over for at tale om ting, som kan være svære at sætte ord på. I vil opleve, at det er lettere at tale sammen, fordi I er trygge, imødekommende, tillidsfulde og kærlige.

Med selv små justeringer i jeres måde at kommunikere på, kan I gøre en stor forskel i jeres parforhold. Det er vigtigt, at I

lytter til hinanden og forstår hinandens budskaber. I må forsøge ikke at være fordømmende over for hinanden, for det er svært at tale om så ømtålelige emner som intimitet, følelser og seksualitet.

Det kan godt være, at I ikke er enige om tingene, men I må ikke bebrejde eller dømme hinanden. I skal lytte til hinanden og være åbne over for, hvad den anden har at sige. Hvis din partner har lyst til sex, og du ikke har, så erkend at I er uenige, og prøv alligevel at mødes på midten ved at tale om det. Måske kan I aftale, at I har intimitet med seksuelle berøringer en gang om ugen og måske har fysisk kontakt ved at nusse, kysse og kramme, eller give hinanden et dejligt langt knus i sengen, de øvrige dage.

Kan du beskrive det, du føler?

Det kan være svært, at sætte ord på de følelser vi har. Ofte er det fordi, vi ikke selv er afklarede. Vi kan have svært ved at mærke vores behov og svært ved at finde de rette ord til at beskrive dem. Når vi ikke selv kan være konkrete, hvordan skal andre så kunne finde ud af, hvad vi ønsker?

Nogle af de ord vi kan bruge til at beskrive vores følelser er følgende:

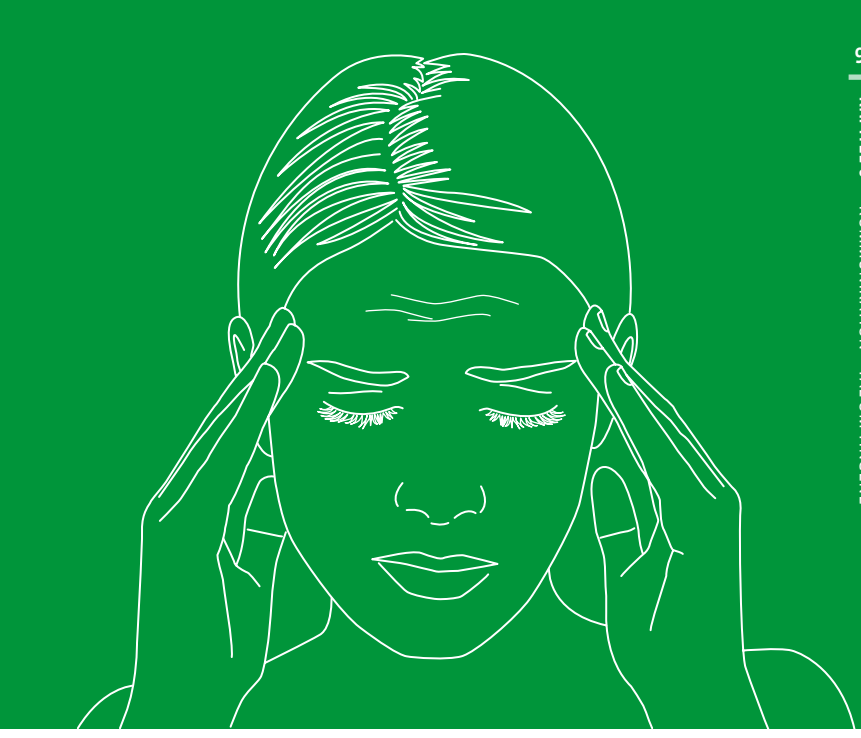
Positive ord, når vores behov opfyldes
Berørt, bevæget, energisk, fascineret, forbløffet, glad, håbefuld, inspireret, ivrig, lettet, munter, optimistisk, overrasket, selvsikker, stimuleret, stolt, taknemmelig, tilfreds, tillidsfuld, veltilpas.
Negative ord, når vores behov ikke opfyldes
Bekymret, desorienteret, ensom, flov, fortvivlet, forvirret, hjælpeløs, irriteret, ked af det, modløs, modvillig, nervøs, nedtrykt, overvældet, skuffet, frustreret, urolig, utilpas, utålmodig, vred, ærgerlig.

Øv dig evt. alene, inden du snakker med din partner.

Hvorfor forstår min partner ikke, hvad romantik er?

Det kan være svært at sætte ord på vores behov og følelser. Men burde min partner, efter flere års samliv, ikke vide det allerede?

Nej! Ingen er tankelæsere. Derfor er det vigtigt, at I er konkrete, når I snakker sammen om, hvad I har brug for – også selv om I har været sammen i mange år. Hvis du har brug for mere romantik, så fortæl din partner, hvad romantik er for dig. Jeres



opfattelser er måske forskellige. Din partner synes måske, at det er romantisk, hvis du serverer kaffe for ham eller hende, eller har en blomst med, når du kommer træt hjem fra arbejde. Du synes måske, det er romantisk, hvis I går en aftentur sammen, eller din partner tænder stearinlys i hele huset. I skal afstemme jeres forventninger, når det gælder romantik. Fortæl din partner hvad romantik er for dig og at det betyder noget for dig, hvis han eller hun fx kommer hjem med blomster eller en lille gave engang imellem og siger, at du er dejlig.

Vi tager ofte vores partner for givet. Når vi har været sammen i mange år, tror vi, at vi ved, hvad vores partner tænker, har brug for og drømmer om. Dette kan skabe problemer, især seksuelt, fordi vi ikke får snakket om, hvad vi gerne vil have. Oplever du, at din partner ikke opfylder dine behov og lyster, efter at du er blevet ramt af sygdom, kan det være fordi, du ikke har gjort tydeligt opmærksom på, hvad det er, du har brug for nu.

I kan afstemme forventningerne på forskellige måder. Den ene siger måske:

„Jeg kunne godt tænke mig, at du kysser mig godnat om aftenen."

eller:

> *„Jeg ved godt, at vi er i en svær periode nu, men jeg har brug for, at du holder om mig og viser, at du er der for mig, ved at du…“*

Vær *konkret*. Hvis du fx siger:

> *„Jeg har brug for, at du viser mig kærlighed…“*

– er det så et kys på kinden i ny og næ? En stor buket blomster? At I bare sidder sammen? At blive opvartet med en dejlig middag? At hele huset er blevet ryddet op og gjort rent, uden at du behøvede at sige det? At du bliver rost for dit udseende?

I har ikke nødvendigvis samme opfattelse af, hvad kærlighed er, eller hvordan det vises. Fortæl i detaljer, hvad du har brug for, så kan din partner lettere give dig det.

Selv om man har været sammen i mange år, skal der stadig sættes ord på. Hvis du går rundt og tænker på, at du savner at blive bekræftet i, at din partner stadig elsker dig, men ikke siger det højt, så afslører dit kropssprog, at der er noget i vejen.

Kropssproget afslører os i meget små detaljer. Det kan være det kunstige smil, vi viser, når vi er skuffede og ikke vil vise det for ikke at såre. Det kan være vi trækker os en lille smule, hvis den anden ikke bemærker signalet om, at vi gerne ville have et kram og et kys. Selv om vi med ord kan skjule meget, vil kropssproget som regel afsløre os i større eller mindre grad. Øjne afslører meget, et blik kan sige mere end 1000 ord. Det kan din partner gennemskue. Derfor anbefaler jeg altid, at I siger, eller viser, det I føler. Der skal være plads til alle følelser, så undgår I at skuffe hinanden eller såre unødigt.

Fortæl din partner, hvad du gerne vil have, og hvad du ønsker af jeres sexliv. Det hjælper ikke at stå i dørkarmen med mundvigene nedad og se på din partner, hvis du ikke har fået det kys, du har brug for. Sig det i stedet for.

Jeg havde på et tidspunkt en kvindelig klient til en samtale, som søgte råd om, hvordan hun kunne få hendes og mandens sexliv til at fungere igen. Hun havde brækket ryggen og var blevet lam fra livet og ned. De havde siden ulykken været gode til at være intime sammen; bruge

meget tid på at ligge sammen, nusse og kysse, men havde svært ved at få sexlivet til at fungere. Hun havde lyst til sex, men vidste ikke, hvordan hun skulle få det sagt til manden. Hun kunne jo ikke præstere noget.

Da vi havde snakket sammen og jeg havde givet hende nogle fif til forskellige stillinger, de kunne prøve, tog hun modet til sig og tog en snak med manden. Nu havde hun jo konkrete forslag til, hvordan de kunne have samleje.

Efterfølgende ringede hun og fortalte, at de havde haft fantastisk sex; manden havde hjulpet hende på plads i sengen med masser puder, som jeg bl.a. havde anbefalet dem. De havde fået mod på at eksperimentere meget mere med nye seksuelle tiltag og bruge de hjælpemidler, (stole, puder m.m.) som de allerede havde hjemme.

Måske er du ikke helt klar over, hvad det er, du gerne vil have seksuelt. Når du ikke ved det, så er det svært for din partner at finde ud af det. En måde at blive mere bevidst om jeres ønsker i parforholdet, er ved at skrive ned, hvad I gerne vil prøve, rent seksuelt. Det er ikke sikkert, at I følger planen til punkt og prikke, men det giver en fornemmelse for, hvilken vej I skal gå, uden at overskride hinandens grænser. Så længe du ikke fortæller om dine tanker, behov og lyster, kommer I ikke videre. Når I først får talt sammen, vil du sandsynligvis blive positivt overrasket over, hvor meget din partner bakker dig op.

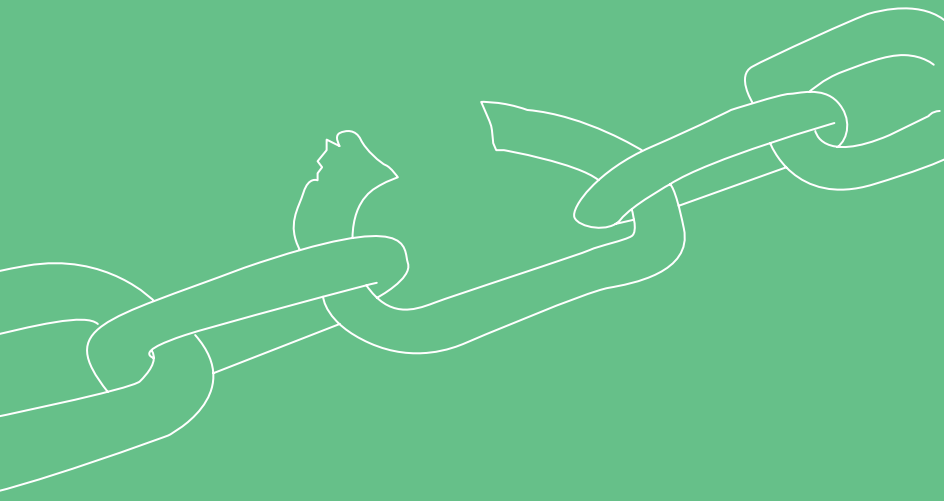
Det handler ikke om, at en af jer skal bestemme, hvad I skal seksuelt, for så bliver det jeres parforhold, der taber. Erkend jeres uenigheder, og accepter hinandens forskelligheder. Find mellemveje for, hvad I kan „nøjes med“, når I skal være seksuelle sammen. Er I ikke enige, så find ud af, hvad der skal til for, at I kan blive enige.

Hvis I ikke er enige om, hvad I har lyst til seksuelt, kan I prøve at mødes på midten. Dette kan muligvis betyde, at du skal give dig og flytte dig nærmere mod din partner. Kunsten er at finde den gyldne mellemvej, hvor I bliver udfordret uden at overskride jeres egne grænser. Det kan være svært at skulle flytte sig, men gå frem med små skridt, så vil det virke mere overskueligt for jer. Du vil samtidig opleve, hvor skønt det er, når din partner flytter sig for din skyld. Du vil sikkert også opleve, at de forandringer du skal foretage, ikke er så omfattende og udfordrende, som først antaget.

Tal om jeres følelser, tanker og behov undervejs, så de ikke ophober sig og kommer væltende på én gang.

PARFORHOLDSPROBLEMER

„Hvis vi klamrer os til had, vrede, smerte og krænkelse, vil kærligheden enten gå os forbi, eller vi vil ikke have den fornødne energi til den.“
– David Baird



Hvad er parforholdsproblemer? Er det de små diskussioner, vi har i hverdagen? Eller de udfordringer vi oplever, når vi har svært ved at sige, hvad vi har brug for? Er det irritationen over din partners fejl og mangler?

Det lyder måske som et nemt spørgsmål for dig, men er dit svar det samme som din partners? Højst sandsynligt ikke. For nogle betyder parforholdsproblemer udelukkende seksuelt relaterede komplikationer. For andre handler parforholdsproblemer om uenigheder om hverdagens gøremål.

Før I kan komme eventuelle parforholdsproblemer til livs, er det vigtigt, at I sammen definerer, hvad problemet er. I skal blive enige om, hvornår jeres skænderier og uenigheder er deciderede problemer, som kræver en løsning, der passer jer begge.

Det er individuelt, hvordan vi definerer problemer. Det afhænger af, hvem du er som person, hvordan du og din partner ser hinanden og hvordan I ser dét at være en del af et par. Er I nået dertil, hvor de seksuelle dysfunktioner har medført frustrationer, misforståelser og skyld, som igen har medført manglende intimitet og dårlige kommunikationsmønstre i parforholdet, vil der højst sandsynligt opstå parforholdsproblemer. Alle forhold vil på et eller andet tidspunkt komme ud for konflikter, men det betyder ikke nødvendigvis, at dit forhold er i fare.

Jeg har flere gange i min praksis oplevet, at par søger min hjælp, fordi de mener, at de har parforholdsproblemer. Når vi kommer ind til sagens kerne, viser det sig ofte, at parret ikke er enige om, hvad der blot er uenigheder og hvad der er dedicerede problemer.

Det kan være en udfordring for et parforhold at komme igennem et sygdomsforløb. Hvis fundamentet i dit parforhold ikke var godt, inden sygdommen ramte, kan det blive en stor udfordring. Det er ikke en umulig opgave, men det kræver en indsats fra jer begge.

Dette kapitel giver jer nogle værktøjer, så I sammen kan få defineret problemerne. Når I trækker i samme retning, får I lettere løst problemerne.

De 6 mest almindelige årsager til parforholdsproblemer

Du har sikkert en god forestilling om, hvad der – for dig – er grunden til jeres parforholdsproblemer, men du har måske brug for en bekræftelse? I mit arbejde som parterapeut er der 6 emner, som ofte går igen, når jeg beder parrene forklare, hvad de mener, er årsagen til deres parforholdsproblemer. Disse 6 emner vil måske hjælpe dig og din partner med at definere problemerne, så I sammen kan få dem løst.

1. Kommunikationen
I kapitel 6 gennemgik jeg, hvad du og din partner kan gøre, for at imødekomme de kommunikative problemer og udfordringer, som kan opstå under et sygdomsforløb.

2. Seksualiteten
Selv om du og din partner ikke er i tvivl om, at I elsker hinanden og har lyst til hinanden, kan seksualiteten være en stor udfordring. Der er utallige grunde hertil, men hovedårsagen til manglende eller ikke fungerende seksualitet i parforholdet er manglende intimitet. I kapitel 5 gennemgik jeg, hvad du og din partner kan gøre for, at få fokuseret på intimiteten, når du samtidig også skal fokusere på din sygdom.

3. Økonomi
Jeg ser ofte par skændes om økonomi. De kan ikke blive enige om, hvad deres fælles penge skal bruges på. Oplever du, at du skændes med din partner om penge, kan jeg på det stærkeste anbefale, at I sætter jer ned, og er hundrede procent ærlige overfor hinanden. Hvilke beløb vil I få brug for og hvilke beløb har I brugt? Samtalen om penge skal aldrig bringes på banen under et skænderi. Aftal i stedet et tidspunkt, hvor I roligt kan diskutere emnet.

4. Daglige gøremål
Hvis tur er det til at tømme opvaskemaskinen og hvem skal lave aftensmad? Det kan virke som bagateller, men skal I skændes og diskutere om hvert enkelt gøremål, vil I sikkert ikke lave andet. Du vil under din sygdomsperiode ikke være i stand til at udføre nær så mange daglige gøremål som hidtil. Senere i dette kapitel vil jeg komme nærmere ind på, hvad du og din partner kan gøre for at imødekomme disse komplikationer.

5. Parforholdet er ikke en prioritet for jer
Jeg oplever ofte, at par glemmer de små intime øjeblikke i hverdagen, som kan få deres partner til at føle, at de virkelig sætter pris på ham eller hende. Prioriter dit parforhold på lige fod med din sygdom, så din partner føler sig værdsat. Prioriterer du din partner, vil du sikkert opleve, at din partner også begynder at prioritere dig.

6. Tillid
Tillid er nøglen til jeres forhold. Er der nogle ting i jeres forhold, som får dig til at mistro din partner? Eller har I uløste problemer, der forhindrer jer i at stole på hinanden? For at I kan fortsætte jeres partnerskab, skal I have bevist overfor hinanden, at I kan stole på hinanden. Brug nedenstående råd til at udvikle den indbyrdes tillid.

Når I skal definere jeres problemer og udfordringer, er det vigtigt, at I sørger for at nedenstående regler også bliver overholdt.

- Vær konsekvent.
- Overhold dine aftaler.
- Gør, hvad du har lovet din partner, du vil gøre.

- Lyv aldrig – heller ikke hvide løgne. Du vil have lettere ved at sige sandheden, selv om du måske føler skam, end du vil have ved at leve med løgnen.
- Vær fair overfor din partner, også i diskussioner.
- Respektér din partners følelser og reaktioner. I kan stadig være uenige, men ignorer ikke hvad din partner føler.
- Bevar roen, når tingene ikke går, som I havde aftalt.
- Sig ikke ting, som du måske vil fortryde senere – du kan ikke tage det tilbage.
- Du må ikke grave op i gamle konflikter. Det vil gøre ondt værre, og gøre det vanskeligere at se fremad.
- Lyt til din partners ønsker.

Hvis I oplever seksuelle udfordringer i jeres forhold, kan I opleve, at de daglige skænderier eskalerer og at årsagerne til skænderierne bliver mere ubetydelige. Måske kan I endda godt se, at det er noget pjat at skændes om småting og ved ikke helt, hvorfor I gør det. I skal lade småtingene ligge og finde ind til problemets kerne. Det er her, energien skal lægges for at løse problemerne. Seksualitet, eller mangel på samme, er en almindelig årsag til, at skænderier eskalerer. Vi har brug for at være trygge, for at kunne være intime; og intimiteten forstærker trygheden og knytter os til hinanden. Når de seksuelle problemer ikke bliver løst, kan frustrationerne smitte af på hele parforholdet.

Parforholdsproblemer fører ofte flere ting med sig, men blandt de værste følger er dårlig sygdomsmestring, dårlig livskvalitet og øgede seksuelle problemer. Nogle af de ting, som både forårsager parforholdsproblemer og øger de seksuelle komplikationer i et parforhold er:

Ændringer i arbejdsdelingen
Du er måske vant til at have nogle bestemte gøremål i dit hjem og have nogle særlige roller i forbindelse med dit parforhold og dit familieforhold. Disse ændrer sig som regel, når man bliver ramt af sygdom. Det vil ikke kun være hårdt for dig, at du skal give slip på nogle af de ting, du altid har haft kontrol over, det vil også være hårdt for din partner.

Ændringer i jeres indbyrdes afhængighed
Det kan være, at din partner har været afhængig af din indsats i hjemmet, eller måske har din partner været afhængig af dit initiativ i jeres intime liv.

Når du er ramt af sygdom, kan disse afhængighedsforhold ændre sig og du kan opleve, at du måske er mere afhængig af din partner, end du var klar over. Det er hårdt af være afhængig af andre, men du vil ikke have de samme kræfter, som du havde før sygdommen. Snak med din partner om hvad det er, du har brug for og hvad du gerne vil klare selv. Din partner har også brug for at være afhængig af dig til nogle opgaver. Det er eksempelvis svært for din partner at vide, hvornår det er tid til intimitet, hvis han eller hun altid har været afhængig af, at det var dig, der tog styringen.

Tillid og mistillid
Tillid giver tryghed og mistillid giver utryghed. Hvis du oplever mistillid i dit forhold, påvirker det din relation til din partner.

Ændring i den følelsesmæssige involvering
De fleste ændrer sig følelsesmæssigt, når de bliver ramt af sygdom og der kan opstå afstand til partneren. Denne afstand kan slide på jeres parforhold, hvis I ikke tager højde for det.

Ansvar og skyld
Hvis du ikke tager ansvar, eller hvis du påtager dig for stort et ansvar, kan det skabe uligevægt og påvirke forholdet. Når der er uligevægt i jeres parforhold, kan den ene af jer komme til at føle sig uværdig til at være en del af parforholdet.

Ændringer i påskønnelse og omsorgssvigt af partneren
Føler du eller din partner ikke længere, at I er påskønnede i forholdet, vil I føle jer svigtet og ensomme. Det kan medføre at I glemmer at påskønne partneren og den gensidige påskønnelse dør ud.

Undgåelse af sex
Undgår du eller din partner sex, kan der opstå misforståelser, frustrationer og skyldfølelse overfor hinanden.

Du kan bruge ovenstående punkter til at få defineret parforholdsproblemer for dig og din partner. Punkterne kan måske også hjælpe jer med at foregribe nogle af de problemer og udfordringer, der kan opstå under sygdomsforløbet.

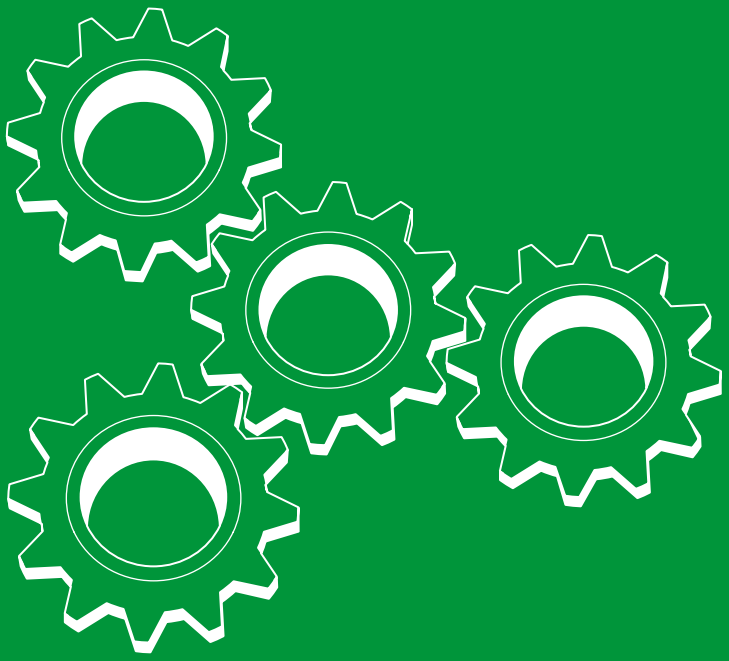
Vi er opdraget til at klare os selv og være selvstændige. Vi sætter en ære i ikke at bede andre om hjælp. Den overbevisning fører vi også over på vores parforhold, hvilket ikke er specielt hensigtsmæssigt under et sygdomsforløb. Du har måske været den i forholdet, som tog på arbejde, tjente pengene og havde ansvaret for familiens økonomiske sikkerhed. Eller måske var du var den, som stod for madpakker og husholdning. Dette kan din sygdom have ændret på, og familiens roller kan have ændret sig. Det kan være svært at acceptere, at din situation er forandret. Derfor er det vigtigt, at du tager en snak med din partner for at forhindre, at parforholdsproblemerne opstår. Lige så svært du har ved at give slip på dine vante

roller, lige så svært har din partner med, at skulle påtage sig nogle nye roller.

Jeg anbefaler, at du fortæller din partner, hvad du tænker på. Hvis du har det skidt med, at du ikke længere kan hjælpe til med børnene i det samme omfang som før, og du er ked af, at din partner står med det hele. At få sat ord på jeres tanker er første skridt nærmere en løsning. De komplikationer du kan forudsige i forbindelse med din sygdom, kan du komme i forkøbet ved at snakke med din partner.

Kan I blive enige om, hvordan I vil tackle problemet, inden det reelt opstår, vil det være lettere at komme igennem det. I undgår næppe problemer, så beslut jer for, hvordan I vil tackle dem og for, hvad der er vigtigst.

Nogle par kommer bedst igennem en svær periode ved at tage en dag af gangen, mens andre bedre kan overskue en sygdomsramt hverdag, hvis alt er planlagt så meget, som det kan lade sig gøre. Parforholdet og familiesammenholdet kan blive styrket, fordi I måske indser, hvor meget I betyder for hinanden. Hverdagens små gnidninger, om hvem der har glemt at

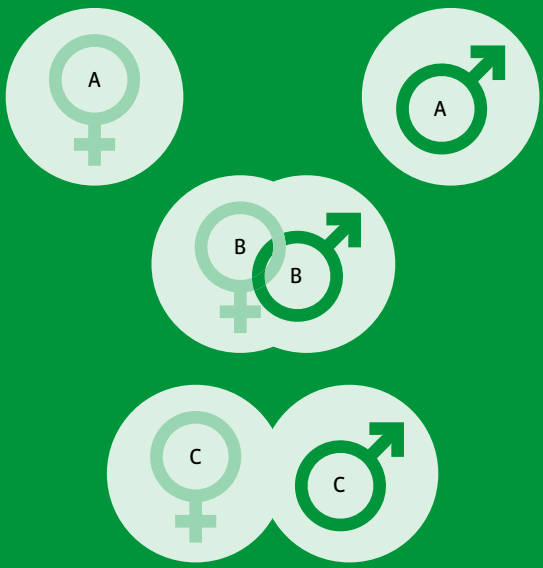


sætte låget på tandpastaen og hvis tur det er til at tage opvasken, bliver ubetydelige. Måske begynder I at sige de ting til hinanden, som I ikke fik sagt i den travle hverdag, før sygdommen ramte. Du får måske også sat ord på de svære tanker og følelser, som for eksempel din angst for at miste din familie eller din partner, følelser, som du hidtil kan have haft svært ved at sætte ord på og tale om.

Mange har svært ved at give sig selv lov til at være i sygdommen og være syge. De bruger i stedet energien på at pleje deres dårlige samvittighed over for deres partner og den manglende deltagelse i parforholdet. Det giver en uligevægt i parforholdet.

Giv dig selv lov til at være syg og brug din energi på at blive rask. Har du dårlig samvittighed over, at du ikke længere kan det samme i dit parforhold, som du kunne før, så tal med din partner om det. Få afklaret hvad din partner føler i forhold til det, du har dårlig samvittighed over. På den måde kan I få talt det igennem og sammen finde en løsning på det eventuelle problem.

Det er vigtigt, at I beholder så meget som muligt af det gode i parforholdet, når sygdom rammer.



Indimellem kan din partner opleve at komme i en plejerrolle overfor dig. Det er næsten uundgåeligt i et sygdomsforløb. Derfor er det vigtigt, at I begge fokuserer på de gode ting i jeres forhold og forsøger at fordele de opgaver, som kan fordeles imellem jer. Du skal som den sygdomsramte varetage det, du kan magte, så du på denne måde stadig kan føle dig som en værdig del af parforholdet og familielivet.

Opgaverne bliver måske ikke længere løst i den rækkefølge eller på samme måde eller niveau, som de gjorde før sygdommen ramte jeres forhold. I så fald er det vigtigt, at I for en periode ser igennem fingrene med, hvordan, hvornår og hvem der udfører opgaverne; det er helt op til jer selv, hvordan tingene nu skal fungere og I skal sammen finde den rette løsning for jer.

Hvordan tackler vi parforholdsproblemerne?

Mennesker reagerer forskelligt, når sygdom rammer. Nogle er gode til at være til stede i sorgen og sætte ord på de tanker og følelser, de har. Andre forsøger at være stærke og komme videre – uden at tale så meget om de ting, der går dem på. Uanset hvad, er det vigtigt for parforholdet at få sat ord på jeres følelser, tanker og frustrationer. Også selv om det kan være svært. Det vil hjælpe jer begge til at komme styrket igennem behandlingsforløbet, som kan være hårdt på alle måder.

Selv om I lever sammen, er I to individer med to individuelle liv, som I skal leve sammen. I skal begge komme ærlige og helskindede igennem sygdomsforløbet og ikke mindst finde jeres roller indbyrdes og udadtil.

Man siger at „modsætninger mødes". Der er en grund til, at vi ikke ligner hinanden. Vi skal udnytte vores forskelligheder og de ressourcer, vi hver især har i parforholdet, for de supplerer ofte hinanden og gør vores forhold stærkere, så vi kan få styrke og energi til at komme igennem et svært sygdomsforløb.

Desværre forsøger vi ofte at bekæmpe hinandens forskelligheder. Det er et meget almindeligt problem i parforhold, at vi prøver at lave hinanden om, fordi vi tror os mere trygge sammen med en partner, der ligner os selv. Men der kommer ikke noget godt ud af, at vi stræber efter at gøre hinanden mere ens, end vi er fra naturens hånd. Det styrker ikke vores parforhold – tværtimod.

Når vores parforhold rammes af sygdom, har vi en tendens til at tilsidesætte alt andet og kun fokusere på parforholdet. Det er en kvalitet at kunne gøre dette, men på længere sigt er det hårdt for parforholdet og kan være opslidende.

Det er vigtigt, at I fokuserer på hinanden og har kvalitetstid sammen. Samtidig skal I også huske at have tid til jer selv og

egne interesser. Der skal ikke kun være et „vi" i forholdet, der skal også være plads til et „jeg", så I kan hente ny energi og inspiration til gavn for jeres forhold, når I ikke er sammen.

Inden vi møder vores partner, er vi selvstændige individer, og vi kommer igennem hverdagen uden at være afhængige af en partner. Når vi møder vores partner, bliver vi forenede og „jeg" bliver til „vi". Vi gror nærmest sammen med vores partner. Som tiden går, er det dog vigtigt, at vi stadig holder fast i jeg'et og sørger for at pleje os selv. Husker vi ikke os selv i forholdet, er der stor sandsynlighed for, at forholdet går i stykker, fordi vi ikke kan leve som en anden.

LINE OG CHRISTIAN

Line og Christian på 23 år har været kærester i 3 år. Det første års tid af deres parforhold mistede de begge meget tid sammen med deres venner, fordi de hellere ville bruge tiden sammen med hinanden. De havde det rigtig godt sammen og det generede dem derfor ikke, at de ikke så vennerne så ofte længere.

Efter det første år begyndte Line og Christian at diskutere oftere. Diskussionerne blev til skænderier, tårer og sårede følelser, hvilket påvirkede deres sexliv, som til sidst gik helt i stå.

Da de havde været sammen i næsten 2 år, kom Christian ud for en trafikulykke, hvor han fik knust sit ene ben. Han gik igennem mange operationer for at redde benet og en lang genoptræning efterfølgende. Han var i genoptræningsforløbet godt på vej til at genvinde førligheden helt og komme tilbage til en normal tilværelse.

Igennem hele behandlingsforløbet var deres parforhold meget op og ned. De brugte fortsat al deres tid sammen. Christian blev meget afhængig af hjælp fra Line, som droppede kontakten med mange af dem, hun før var sammen med. Line havde svært ved at forlige sig med tanken om, at Christian skulle være alene hjemme, hvis hun tog ud med veninderne.

De oplevede også, at jo mere de var sammen, jo sværere blev deres forhold. De udfordredes af hinanden konstant og kommunikationen fungerede ikke længere. De bebrejdede hinanden hele tiden og var begge frustrerede over det, da de ikke kunne finde ud af, hvorfor det var gået så galt. De elskede hinanden, men var bare kørt sure i det.

Da Line og Christian tog kontakt til mig, fyldte skænderierne så meget i deres hverdag, at de var meget tæt på at gå fra hinanden. De ville dog gerne give det en chance til, fordi de på trods af alle skænderierne stadig var meget glade for hinanden. De kunne bare ikke finde ud af, hvor-

for de skændtes hele tiden og hvorfor de ikke kunne få det til at fungere ordentligt.

Jeg lyttede til deres historie og spurgte ind til, hvad de havde lavet, før de mødte hinanden. Line fortalte om sin passion for håndbold. Hun havde dog besluttet at lægge håndbolden på hylden, kort tid efter hun havde fundet sammen med Christian, fordi hun hellere ville bruge tiden sammen med ham.

Christian var meget glad for at spille computer, men hans ugentlige spilaften med alle hans kammerater eksisterede stort set ikke længere, fordi han havde prioriteret Line højere. Line og Christian var begge taknemmelige, for den tid de havde fået i stedet for håndbolden og spilaftenerne, for de holdt meget af hinanden. Sygdomsforløbet havde også bragt dem tættere på hinanden på mange planer og de følte begge, at det var det rigtige, at de var sammen. Det gjorde dog ikke frustrationerne mindre.

Under konsultationen blev Line og Christian mindet om hinandens interesser og det gik op for dem, at det var disse interesser, som de også var faldet for ved hinanden. De blev opmærksomme på, at de skulle finde sig selv igen og leve sammen som to individer med hver deres interesser. På denne måde ville de kunne finde kærligheden til hinanden igen.

De begyndte at leve sammen på en anden måde. Line meldte sig til håndbold igen og de planlagde det sådan, at Christian fik kammerater til spilleaften de dage, hvor line var til håndbold, så han ikke skulle være alene. De oplevede hurtigt, at de begyndte at genfinde hinanden og nød efterhånden samværet, når de ikke skulle sidde lårene af hinanden.

Gode dage, og mindre gode dage

En af de gange jeg holdt foredrag for sygdomsramte og deres pårørende, snakkede jeg med en af de pårørende i pausen. Han fortalte, at i deres forhold havde de den holdning, at der ikke fandtes gode eller dårlige dage. De holdt fokus på, at de havde *gode* dage og *mindre gode* dage.

Jeg har siden brugt den talemåde, da jeg synes, holdningen sætter et godt fokus på, hvor vigtigt det er at holde humøret højt og se de positive ting i en hverdag, som er præget af sygdom.



Hvis du fokuserer alle dine tanker omkring din sygdom og på, hvor elendigt du har det, får din sygdom for meget magt i dine tanker. En god måde at komme væk fra de tunge tanker på er ved at fokusere på det, der fungerer.

Jo mere du fokuserer på det, der fungerer og det, du er glad for, jo mere glæde vil du få i dit liv.

Start med at finde 3 nye ting hver dag, som fungerer ved jeres forhold. Når det er blevet så let som en leg, kan du finde 5 ting hver dag, der fungerer og til sidst måske endda 10 ting.

Hvis du fokuserer på det positive, i stedet for de mørke og triste tanker, vil du opleve mere glæde i dit liv.

Efter et stykke tid, hvor dit fokus har været på det, der fungerer i jeres forhold, vil dine tanker nærmest automatisk begynde at vende sig mere hen imod det positive. Jo mere du selv gør for at vende dit fokus mod det, der er godt og positivt i dit liv, jo bedre.

Hvordan gør jeg de gode dage bedre?

Selv om der måske ikke er meget at grine af under et sygdomsforløb, så gør det til en vane at grine hver dag. Latter har en positiv indvirkning på dit helbred, fordi latter, ligesom sex, udløser hormonet endorfin, der virker smertelindrende og kan gøre dig mere afslappet. Latter smitter; du bliver i bedre humør af at grine og det vil din partner uden tvivl kunne mærke på dig. Din partner kan ikke undgå at blive „smittet" af din latter og dit gode humør og sammen vil I kunne se mere positivt på alle jeres problemer. Det gør dem lettere at løse.

Udover alle de andre gavnlige virkninger, styrker latter også dit immunforsvar. Hvis du har svært ved at grine uden at have noget at grine af, så anskaf nogle sjove tv-serier eller film, som du kan grine af. Du kan også læse en sjov bog eller søge på internettet efter vittigheder eller sjove historier og videoer.

„Le dig halvt fordærvet.
Hvordan har du det når du har fået dig en rigtig god latter?
Herligt, ikke sandt?
At le og smile er faktisk forbundet med forbløffende sundhedsbefordrende virkninger.
Latter er virkelig den bedste medicin.
Det er ikke muligt at slå en høj latter op, og samtidig være ængstelig. Begynd med et smil; et smil kan begynde at ændre dit humør."
– Lynda Field i „Små genveje til at få det bedre"

HELENE

FRA GOURMETSEX TIL INGEN SEX

Helene på 36 er gift med Hans på 39 på 8. år. De har 3 børn.

Helene lider af sklerose. Hun har gennem flere år været til et utal af forskellige undersøgelser, men det er først inden for de sidste par måneder, at hun har fået den endelige diagnose.

Helenes krop er hårdt præget af sygdommen og hun har haft et voldsomt anfald, som medførte en let lammelse. Hendes syn blev påvirket, men er i bedring igen.

Helenes før så aktive hverdag er nu præget af træthed, hun får ofte spasmer og har derfor heller ikke samme kontrol over sine muskler mere. Der er ikke nogen bedring i udsigt for Helene, sygdommen er uhelbredelig, men kan være på samme niveau i mange år.

Hvor det før var Helene, som havde det store overblik i familiens hverdag, har Hans nu måttet tage meget over. Helene har ikke længere de kræfter og den energi, der skal

til. Hun holder mange pauser i løbet af dagen og går i seng, når børnene er puttet, fordi hun er for træt til at have „kærestetid“ med Hans.

Helene har måttet opgive sit arbejde som pædagog på grund af sygdommen og venter nu på af få sin invalidepension godkendt. Hans er selvstændig og har måttet ændre sine daglige rutiner i forhold til sin virksomhed. Han har erkendt, at der ikke længere er plads til at arbejde 60 timer om ugen, hvis deres familieliv skal fungere. Han arbejder nu om formiddagen og kommer hjem om eftermiddagen med børnene.

For at få det til at hænge sammen, tager han et par timer bag skrivebordet om aftenen for at arbejde, når resten af familien er gået til ro. Hans har det fint med de nye rutiner, selv om det har været hårdt at omlægge forretningen på den måde. Det fungerer og han er glad for den ekstra tid, han nu har sammen med Helene og børnene.

Helene passer huset, så godt hun nu kan, og sørger for indkøb og madlavning, dog med hjælp fra Hans indimellem. Helene har det svært med den nye struktur i familien og føler, at hun har mistet kontrollen med mand og børn, husholdning, madlavning og rengøring; og særligt haven med alle blomsterbedene, som før var hendes domæne. Haven er nu lagt om til græsplæne, fordi Hans ikke kan overskue også at skulle passe alle blomsterbedene.

Sklerosen har ikke kun påvirket familielivet, men også i høj grad deres intime liv. Trætheden er altoverskyggende og når de en sjælden gang prøver at opbygge den romantiske stemning og forsøger at have samleje, kan hendes spasmer komme som lyn fra en klar himmel. De må opgive og kommer ofte ikke i gang igen, fordi den romantiske stemning er ødelagt. Helene oplever, at Hans er meget tålmodig. Han har prøvet flere forskellige tiltag, som er dejlige og positive, men for hver gang deres forsøg mislykkes, og i takt med at hun bliver mere og mere ramt af sin sygdom, mister hun lidt troen på sig selv og på, at han vil blive ved med at elske hende.

Hans elsker Helene utrolig højt og han forsøger at vise hende det. Han ændrer sit arbejde, hjælper med alle de opgaver, hun ikke kan overskue og tager sig så meget af børnene som muligt; men han oplever tit, at hun har svært ved at tage imod hans hjælp.

Hans føler sig utilstrækkelig og tænker ofte: „Mon jeg kan leve op til Helenes forventninger? Elsker hun mig stadig, eller er hun kun sammen med mig af medlidenhed, fordi hun ikke kan klare sig uden mig, eller for børnenes skyld?“

Selv om Hans kan se, at både Helene og børnene nyder, at familien er mere sammen, end de var før, så lurer frygten hele tiden for, om hun vil forlade ham. Hans har svært ved at snakke med Helene om det, for det er som om, hun ikke forstår ham. De ender ofte med at skændes, når talen falder på sex.

Da Hans og Helene kommer i min praksis, er det med et sidste håb om at redde deres parforhold. De er kørt ud på et sidespor. Helene er flyttet ud af soveværelset, fordi hun ikke tror, hun kan leve op til de forventninger, som hun tror, Hans har til sex. Derfor er det lettere, når de sover hver for sig.

Hans har flere gange forsøgt at forklare Helene, at han elsker hende og er villig til at gøre alt for, at hun kan have det så godt som muligt.

Jeg hjælper dem først og fremmest med at sætte intimitet på deres daglige hverdagsskema. Det skal prioriteres lige så højt som børnenes madpakker. Da vi taler os nærmere ind på problemerne, rådgiver jeg dem omkring, hvilke erotiske hjælpemidler de kan bruge for at lette og forbedre deres intime liv og hvordan de kan udnytte de ressourcer, de selv har. Jeg foreslog eksempelvis, at de skulle søge viden hos Helenes fysioterapeut om, hvilke samlejestillinger de kunne bruge for at reducere spasmerne eller måske helt forhindre dem i at komme, så de lettere kunne gennemføre sex med succes.

De skulle også blive mere bevidste om at udnytte Helenes gode tider på dagen og mindre gode tider på dagen, eventuelt i forbindelse med forskellig medicin, til at planlægge deres intime liv.

De fandt muligheder i at bruge husets andre møbler som hjælpemidler, idet sex ofte endte med spasmer, når hun var i sengen. Et problem der overskyggede alt, blev i løbet af et par konsultationer reduceret til en spændende udfordring.

Hvordan lærer jeg min partner at forstå mig?

Det er nemt at få øje på svaghederne i jeres forhold og det er lettere at kritisere, end det er at give ros. Fokusér i stedet på jeres styrker, på det i forholdet, som gør jer glade og det der betyder noget for jer. Jo mere I fokuserer på de gode ting, jo lettere vil I have det med at glemme de dårlige stemninger, og desto lettere vil I også have ved at mærke hinandens kærlighed.

Ros jer selv og hinanden for, at I er gode til at tale sammen, at I er et godt team omkring børnene og at I supplerer hin-

anden godt. Forsøg at komme over irritationen ved at din partner glemte at købe rugbrød og ros ham i stedet for, at han huskede mælk. Er der andre ting, som din partner fortjener ros for? Så fortæl det. Du vil opleve, at I sammen kommer længere, hvis I roser hinanden, fremfor at forsøge at rette på hinanden.

Jeres forskelligheder viser sig særligt, når I er under pres, som for eksempel i et sygdomsforløb. I skal acceptere, at I er forskellige og ikke bebrejde hinanden, at den ene aldrig siger noget og den anden altid skælder ud. Der skal gives plads til sorgen, vreden og afmagten.

Når din partner giver udtryk for, at han eller hun synes, det hele er håbløst, betyder det ikke nødvendigvis, at du gør noget forkert. Måske er det blot din partners måde at reagere på. Hvis du er i tvivl, så spørg din partner om det har noget med dig at gøre. Husk også at acceptere det svar du får, hvis din partner siger, at det ikke er dig, som har gjort noget forkert. Hvis du derimod får at vide, at det har noget med dig at gøre, så snak med din partner om, hvad I kan gøre anderledes, så din partner kan få det bedre.

Vi har let ved at påpege det, der er galt. Vi kan på få sekunder lave en hel liste med alt det, vi gerne vil have lavet om på og alt det, vi er trætte af. Det er noget af det mest naturlige for os. I parforholdet giver det mere værdi at vende det 180 grader og fokusere på det, der er rigtig godt og dejligt, det I sætter pris på og det, der giver glæde i hverdagen. Det bliver lettere med øvelsen.

„Det er let at hade – der skal mod til at elske."
– David Baird

ØVELSE: FOKUSÉR PÅ DET GODE I PARFORHOLDET

- Skriv 5 ting ned som du er træt af i dit parforhold, og prøv at skrive 5 ting ned som du er rigtig glad for. Ofte går det langt hurtigere at liste de negative ting end de positive ting. Det er, fordi det negative figurerer langt fremme i din bevidsthed, mens det positive ofte træder lidt i baggrunden.

- I kan skrive jeres styrker ned på et stykke papir og hænge det op på spejlet i soveværelset eller på indersiden af skabslågen, så I på de mindre gode dage kan minde jer selv om alle de gode ting, I har sammen.

Hvorfor er det vigtigt, jeg plejer mit parforhold, når jeg burde spare på kræfterne til min sygdom?

Et problemfyldt parforhold kan føre til dårlig sygdomsmestring og forringet livskvalitet. Har du problemer eller udfordringer i dit privatliv, vil det påvirke dine kræfter og evner til at tackle sygdommen. Det er ikke alene dit parforhold, der er i fare, hvis du ikke husker at pleje det.

Du kender det sikkert godt. Du har oplevet noget, som har gjort dig utrolig ked af det. Det påvirker dig resten af dagen eller længere frem og det vil tage dit fokus fra det, som i virkeligheden er vigtigt. Den dårlige sygdomsmestring kan føre til forværring sygdommen og du starter altså på denne måde forfra i *den onde cirkel*.

Det giver også næsten sig selv, at parforholdsproblemer og dårlig sygdomsmestring tilsammen forringer din livskvalitet. Er du ked af det, og føler at alting går imod dig, vil din livskvalitet dale og du kan blive fristet til at give op. Omvendt, kan et godt parforhold give dig styrke til at komme dig over din sygdom på bedst mulig vis.



HVAD ER LIVSKVALITET FOR DIG?

„9 ud af 10 danskere i alderen 16-95 mener, at et godt sexliv er 'vigtigt', 'meget vigtigt' eller 'ekstremt vigtigt' for deres livskvalitet."
– Kort om seksualitet og sundhed, af Vidensråd for Forebyggelse



Seksuelle problemer i et parforhold øger risikoen for:

- Nedsat livskvalitet
- Negativ holdning til behandling
- Tab af selvtillid
- Reduceret evne til at pleje sig selv
- Parforholdsproblemer
- „Patient" og „plejer/partner"-problematikker
- Tab af intimitet og tab af evnen til at mestre konflikter i parforholdet

Livskvalitet og sygdomsmestring. Er det for sent?

Livskvalitet er svær at definere, da det er forskelligt, hvad der skal til for, at vi oplever at få en god livskvalitet. Er et godt job med god løn en høj prioritet og et af dine højeste ønsker, vil opnåelsen af dette give dig en høj livskvalitet. Mener du derimod, at rejser og kulturoplevelser er det, der får dig til at føle, at du lever, vil du styrke livskvaliteten ved at tage på rejse. Høj livskvalitet kan altså opnås ad forskellige veje og der er mange ting, som kan tilføre dit liv livskvalitet. Intimitet og et velfungerende sexliv giver livskvalitet til næsten alle voksne mennesker.

Kulturelle værdier og forventninger kommer undertiden i vejen for intimiteten og seksualiteten. Fasttømrede ideer om „korrekt" eller „normal" seksualitet kan forhindre folk i at udforske nye måder at give og modtage nydelse på.

> *„Ethvert menneske er bedst i stand til at løse sine egne problemer og udfordringer, og det kan han, hvis han bliver mødt på den rette måde."*
> *– Carl Rogers*

Mestring er de strategier og fremgangsmåder, du bruger til at tackle og håndtere de udfordringer, du møder i livet. Måden vi reagerer på, afhænger blandt andet af tidligere livserfaringer og oplevelser.

En persons eller families mestring kan gå i retning af fleksible og positive handlestrategier, som omfatter både følelser, problemløsninger og ændrede livsplaner. Modsat kan den også omfatte forsvarsreaktioner imod den opståede angst og sorg, hvor man måske overser eller idylliserer det skete, for på den måde at kontrollere de følelsesmæssige reaktioner.

- Mestring er at imødegå ændrede betingelser, at tilpasse sig og bevare sin integritet.
- Åbenhed og ærlighed er ofte forudsætninger for at komme videre.
- Respekt for forskelligheden er vigtig.

Når du skal tackle både sygdom, behandling og hvad der følger med af udfordringer, kan du være hårdt presset. Hvis du derudover også skal tackle seksuelle udfordringer og håndtere problemer i parforholdet på grund af manglende seksualitet og intimitet, så kan det påvirke din sygdomsmestring.

Når vi oplever seksuelle problemer, parforholdsproblemer m.m., kan vi føle os truet, udfordret eller ødelagt på vores værdier. Vi håndterer udfordringerne forskelligt. Det er vigtigt, at du forstår meningen bag mestring for at kunne opretholde en god sygdomsmestring. Meningen med mestring er at du:

- Lærer at forandre de skadelige betingelser, der er i dine omgivelser.
- Lærer at tolerere og tilpasse dig de negative begivenheder, som kan opstå under sygdom.
- Formår at bibeholde et positivt selvbillede.
- Kan bevare en følelsesmæssig balance.
- Bevarer et forhold til dine medmennesker, som du selv er tilfreds med.

For at bevare en god sygdomsmestring, bruger og udvikler du dine evner til følelsesregulering og problemløsning.

Følelsesregulering

Vi forsøger altid at dæmpe den skyld og angst, som bor i os. Vi forsøger måske at dæmpe den ved at undgå handling, undgå konfrontation, eller ved at fornægte situationen.

DITTE

Ditte tog kontakt til mig, fordi hun havde brug for at snakke om sine problemer, blandt andet med hendes mand og børn. Hun havde fået af vide, at hun havde kræft, som krævede en operation. Ditte havde endnu ikke fortalt sin familie, at hun var syg og hun ønskede ikke operationen. Ditte var afklaret og forberedt på det værste og ville ikke have, at hendes mand skulle vide, at hun i virkeligheden var utrolig bange og ked af det.

Jo længere tid hun gik med sorgen og frygten, jo mere irriteret og vred blev hun, og det var derfor lettere for hende at holde sig for sig selv så meget som muligt. Følelsen af afmagt gjorde, at hun følte sig meget ensom. Selv børnene isolerede hun sig for.

Når hun var alene, tænkte hun altid over, hvem der nu skulle tage sig af hendes familie, når hun ikke længere ville være der. Hun ønskede ikke at forurolige hendes familie ved at snakke om det og jo længere tid der gik, jo sværere blev det at snakke om. Hun trak sig fra sin mand, hun havde svært ved at snakke med ham, svært ved at vise sine følelser og deres intime og seksuelle liv blev sat på pause. Familien kunne dog sagtens fornemme, at der var noget galt med Ditte og at hun var ensom.

Dittes mestringsstrategi var at undvige ubehag. Hun ønskede ikke at reagere og handle på udfordringen. Det resulterede i, at hun følte sig alene, mens det samtidig blev sværere og sværere at håndtere sorgen. Hendes reaktion på sygdomserklæringen var passiv og hun overlod følgerne til skæbnen.

Problemløsning

Foruden følelsesreguleringen forsøger vi også at finde en årsag til vores sygdom og en løsning på de udfordringer, vi møder. Vi ønsker at finde information og viden omkring vores sygdom; vi handler og vi reagerer.

Jeg opfordrede Ditte til at snakke med sin familie om situationen. Ditte havde haft masser af tid alene til at forestille sig alle de forfærdelige scenarier, som kunne finde sted, når hun fortalte familien om sin sygdom. I stedet for alle de negative reaktioner som hun havde forventet, blev familien lettet over at få af vide, hvad der var årsagen til hendes irritation og ensomhed.



Ditte fik snakket sammen med familien omkring deres følelser og tanker, og hvordan de skulle forholde sig fremover. Ditte følte sig lettet og lykkelig over den positive reaktion, som hendes familie havde givet hende. Ditte var faktisk blevet så optimistisk og lettet efter samtalen, at hun valgte at tage kontakt til andre med kræft. Hun ville hjælpe med hendes egne erfaringer, samtidig med, at hun ville undersøge mere om operationen og eventuelt andre behandlingsmuligheder.

At Ditte fik snakket om sin sygdom og sin første reaktion førte faktisk til, at hun, i samråd med sin mand, bestemte sig for at blive opereret alligevel.

Dittes mestringsstrategi var at være aktiv, engagerende og opsøgende. Efter samtalen med mig valgte hun at tage kontrol over situationen og snakke om sine følelser i stedet for at ignorere dem og isolere sig.

Du kan mestre din sygdomssituation ved at involvere dig i sygdommen, fx ved at søge yderligere information, samt

ved at holde en vis distance til sygdommen og følelserne, der kommer heraf. Det er forskelligt, hvordan folk håndterer sygdomsmestring, men dine muligheder begrænses af din livssituation og påvirkes af samspillet mellem din familie, venner og kollegaer, som faktisk også skal tage stilling til din sygdom og have en sygdomsmestring.

Der er ingen genvej og der findes ingen opskrift på, hvordan du skal mestre en krise. Mennesker reagerer overraskende ens, når det kommer til følelser, og vi arbejder alle ubevidst ud fra et sæt fælles mønstre, når vi bliver stillet overfor pludselige belastninger. På trods af dette er vi alle forskellige på grund af vores historiske baggrund, erfaringer, kundskaber og alder. Din sygdomsmestring og krisehåndtering bliver også præget af, hvordan du bliver mødt af dine omgivelser og din omverden. Det påvirker din sygdomsmestring, hvordan du bliver forstået og hvor du er henne i dit kriseforløb. Omgivelsernes reaktioner er ikke noget, du selv kan kontrollere, men du kan til en vis grad bestemme, hvem du ønsker at blotte dig overfor.

DEN ONDE CIRKEL ER BRUDT, MEN VI HAR STADIG PROBLEMER – HVAD GØR VI SÅ?



Jeg har nu introduceret dig til de forskellige faktorer i *den onde cirkel* og givet dig en række redskaber til at bryde cirklen.

Når I bliver bevidste om de faktorer, som påvirker jeres liv, vil I få lettere ved at ændre dem og se, hvordan jeres liv vil ændres i en positiv retning.

10 gode pointer om seksualiteten:
1. Du er selv ansvarlig for, hvad du får ud af dit samliv med en anden.
2. Formuler dine ønsker med udgangspunkt i dig selv. –Sig „jeg vil gerne…“, frem for „vil du ikke…“
3. Du har både lov til at sige ja og nej til din partners ønsker.
4. Det kan være nødvendigt at vejlede hinanden, men gør det konstruktivt og ikke sårende.
5. Brug de kærtegn, du selv har lyst til.
6. Skift mellem at være den ydende og den nydende.
7. Flyt fokus fra kønsorganerne og fokusér på kærlighed, nydelse, intimitet og seksualitet.
8. Seksuel nydelse og orgasme er ikke det samme.
9. Seksuelt samvær har et formål i sig selv og behøver ingen undskyldning.
10. Vær din egen autoritet. Tag kontrol over dit eget liv og dit eget sexliv.

Hvad sker der, når I har fået brudt *den onde cirkel*? Har I fulgt bogen, skulle I gerne have fået et bedre forhold, være blevet mere bevidste om at kommunikere om tingene, have fået sat ord på jeres tanker og følelser og have formået at ændre misforståelser og frustrationer til det modsatte.

I skulle også gerne være blevet mere bevidste om intimiteten i jeres forhold. De problemer I tidligere oplevede i jeres forhold skulle være mindsket til det ubetydelige, og de problemer som stadig „spøger“, fylder ikke nær så meget, som de gjorde før.

Måske er jeres seksualitet velfungerende i forlængelse af alle ovenstående forbedringer. Måske er det med seksualiteten stadig ikke helt så let som før? Sex og intimitet kommer ikke af sig selv og seksualiteten er, til trods for den brudte cirkel, måske ikke kommet ordentlig i gang igen. Måske er den ikke velfungerende, måske helt ikke-eksisterende. Selv om I er intime, er det måske vanskeligt få gang i seksualiteten igen.

Årsagerne kan være mange, eksempelvis at:

- De seksuelle dysfunktioner ikke er behandlet effektivt nok og hindrer derfor, at samleje fungerer optimalt.
- Din sygdom gør, at du ikke har fysikken til at gennemføre samleje.
- Den gamle og velkendte seksualitet er væk og der skal nytænkning til. Men hvor og hvordan finder I ny inspiration til at genoptage sexlivet?
- De erogene zoner er ændret, du og din krop er ændret både fysisk og psykisk og det er svært at sætte ord på, hvad du gerne vil have fra din partner.
- Måske har du en forventning om, at du kan vende tilbage til dit (sex)liv, som det var før, du blev ramt af sygdom. Hvis forventningerne er uopnåelige, kan du ikke leve op til dem.

Hvordan kan du og din partner starte seksualiteten igen? Nogle par oplever, at de „bare" kan starte, hvor de slap, uden problemer. Hos andre skal der mere til. Nogle skal genopfinde deres seksualitet og starte helt forfra.

Hvad kan du gøre for at genstarte seksualiteten, når du slet ikke ved, hvor du skal begynde?

Dette kapitel indeholder gode råd til at få kickstartet din seksualitet igen og inspiration til nye tiltag til jeres sexliv. Jeg har skrevet dette kapitel for at guide dig og din partner frem til nogle løsninger på seksuelt relaterede komplikationer, som passer netop til jer.

Kan jeg få sexologisk rådgivning?

Der er flere sexologiske klinikker i Danmark, som du kan blive henvist til. Spørg på din afdeling eller ved egen læge, om du eventuelt kan henvises til en sexologisk klinik, hvis du oplever seksuelle problemer.

For at du kan blive henvist til en sexolog, er der forskellige kriterier, du skal opfylde. De varierer lidt fra klinik til klinik, men generelt gælder disse tommelfingerregler:

- Du skal have en seksuel dysfunktion.
- Du skal have et ønske om behandling af denne seksuelle dysfunktion.
- Er du i et parforhold, skal din partner også have et ønske om behandling af din seksuelle dysfunktion.
- Du og din partner skal have vilje til at ændre jer, ændre jeres vaner og prøve nye tiltag.
- Du og din partner skal begge være 18 år eller derover.

Du kan ikke henvises til sexologisk klinik hvis:
- Du og/eller din partner ikke er over 18 år.
- Du har personlighedsforstyrrelser og/eller psykoser.
- Du er under terapeutisk behandling andetsteds.
- Der er vold i parforholdet.

Følgende kan henvise dig til en sexologisk klinik:
- Alment praktiserende læger og speciallæger
- Hospitalslæger
- Afdelingslæger

Er der ikke mulighed for, at du kan blive henvist til en offentlig sexologisk rådgivning, findes der efterhånden en del privatpraktiserende autoriserede sexologer i Danmark. Her kan I søge professionel hjælp til at genfinde jeres seksualitet.

„Sex er ligesom luft – du ved ikke, hvor vigtigt det er, før du ikke får noget."
– Ukendt



Der er ikke altid tid til sex – findes der alternativer?

Det kan være svært at skulle afse tid til lange intime seancer, hver gang I skal være sammen. Et godt udgangspunkt kan derfor være, når sexlivet kører nogenlunde igen, at I veksler mellem det jeg vil kalde:

gourmetsex og fastfoodsex

Gourmetsex er de intime og seksuelle stunder, hvor I bruger lang tid på at nusse, kysse og kæle med hinanden. Gourmetsex er de dejlige stunder, hvor I virkelig prioriterer seksualiteten, hinanden og nyder det, I oplever sammen. Det er den intimitet, som kræver tid og overskud både på det følelsesmæssige, energimæssige og seksuelle plan.

Fastfoodsex bliver også kaldt en „quickie". Det er det hurtige knald, hvor der ikke bliver fokuseret så meget på intimitet, kærlighed og forspil, men hvor I går direkte mod målet; samlejet og orgasmen. Denne form for sex kræver, at I begge er indstillede på, hvad I går efter; at det er det hurtige, frække og fysiske møde mellem to mennesker, der er i fokus. Det er drifterne, som sætter dagsordenen og det er ikke nødvendigvis begge parters behov, som bliver dækket fuldt ud.

Både gourmetsex og fastfoodsex er lækre på hver deres måde og de gavner begge to sexlivet. I forhold til dit sygdomsforløb er begge måder at dyrke sex på lige gode, men det kan være forskelligt fra dag til dag og fra person til person, hvad der er dejligt og hvad, der er behov for.

Når vi ser på den generelle seksuelle forskel på mænd og kvinder, kan vi på en måde sammenligne dem med en veteranbil og en Ferrari.

Mandens seksualitet er generelt hurtig og der behøver ikke gå mange sekunder, fra han tænker på sex, til han er klar til at nyde det med sin partner. Lidt som en Ferrari; det varer ikke mange sekunder, fra man drejer nøglen, til den er oppe i sin topfart.

Kvindens seksualitet derimod er helt modsat. Her tænker jeg lidt mere som en fin veteranbil. Den skal pudses, poleres, plejes og vedligeholdes. Når den skal startes, kræver det tålmodighed og kærtegn. Kvinden kræver mere berøring, kærtegn og forspil for at mærke lysten til sex, som en veteranbil der først skal startes med håndsvinget, der drejes i motoren. Derefter skal bilen holde stille lidt og snurre, mens den varmes op. Først når veteranbilen er varm, kan den stille og roligt begynde at køre og på et tidspunkt, når den sin topfart. Jo længere forspillet derfor er, jo nemmere har kvinden ved at blive tændt, hvorimod mænd er mere utålmodige. Det er derfor en god idé at veksle mellem gourmetsex og fastfoodsex, så begge jeres behov bliver stillet.

Hvis I kun fokuserer på gourmetsex, vil I opleve, at I ikke altid kan finde energien til de lange stunder. Hvis I kun fokuserer på fastfoodsex, kan I opleve, at I ikke når at mærke jer selv og hinanden.

Sex behøver ikke altid at være med et timelangt forspil. Mange kan godt føle sig pressede, når de tænker på, at de også skal have sex puttet ind i deres travle hverdag. De kan under sex ligge og tænke på opvask, vasketøj og skoletasker, der skal pakkes; eller andre bekymringer såsom behandling eller undersøgelser, der kan fylde i et sygdomsforløb. Engang imellem kan det derfor være meget godt at tage en hurtig tur på vaskemaskinen.

Selv om mange elsker en hurtig tur i høet, er det også godt for dem nogen gange at få lov at nyde den lange, intime og smukke seksualitet i form af et meget langt forspil.

Jeg får ikke altid orgasme under sex, er det normalt?

Mange kvinder kan godt dyrke sex, uden at de nødvendigvis opnår orgasme. Det er helt almindeligt. Intimiteten og nærheden med partneren kan være nok til at tilfredsstille dem.

Mange kvinder kan føle sig presset til at skulle opnå orgasme, for at de føler, at de slår til. Det kan være svært for begge parter at overskue. Får kvinden ikke orgasme, skal det ikke ses som et nederlag. Det behøver ikke nødvendigvis betyde, at partneren ikke har gjort alt det rigtige. Den manglende orgasme kan være fordi, hun måske er stresset, spekulerer på noget, eller bare ikke „er der" i det øjeblik. Derfor kan hun stadigvæk godt nyde sex fuldt ud. Orgasmen er ikke et kvalitetsstempel. Hvis du ikke kan få orgasme, er det vigtigt, at det ikke er det, der kommer til at fylde for meget i samlejet. Det er vigtigt at fokusere på, hvad der var dejligt under akten. Sæt ord på de dejlige ting I oplevede under samværet. Det vil fylde jer op med positiv energi, når I kan se, at der er en hel del, som er godt og dejligt i jeres seksuelle samvær, selv om det ikke lykkedes at få orgasme. Specielt hvis evnen til at få orgasme er forsvundet, efter sygdommen har ramt.

Kan onani hjælpe min seksualitet på vej?

Onani styrker og smidiggør elskovsmusklerne, så du træner din egen seksualitet. Onani kan hjælpe din seksualitet lidt på vej, selv om lysten måske ikke er der til at begynde med. Målet er ikke orgasmen, men at du mærker din krop, mærker det, der tænder dig og det, der betyder noget for dig.

At arbejde med dig selv og opnå orgasme kan sætte gang i dine følelser. Vær god ved dig selv, vær forberedt på at du

kan blive følelsesmæssigt påvirket og anerkend alle de følelser, du måske føler hen ad vejen mod orgasme. Det er ikke ualmindeligt at begynde at græde og føle, at det er grænseoverskridende at røre ved dig selv på en intim måde. Især efter en operation eller et voldsomt sygdomsforløb, hvor din krop måske føles meget anderledes, end den gjorde, før du blev syg. Det vigtigste er, at du har dig selv med i hele processen. Hvis du mister modet, så stop og prøv igen senere. Du skal tage de små skridt, der passer til dig, så det til sidst ender med, at du rent faktisk kan føle nydelse og måske endda få orgasme. Når du begynder at kunne onanere og kærtegne dig selv, så begynder du også at se dig selv som et helt og seksuelt væsen igen.

„At jeg er så dygtig en elsker, skyldes, at jeg øver mig meget i enrum."
– Woody Allen

ØVELSE: VEJEN MOD ORGASME – TRIN FOR TRIN

Dette er en øvelse til, hvordan du opnår orgasme; udarbejdet med inspiration fra den amerikanske orgasmeekspert, Betty Dodson.

1. Forvent ikke for meget
- Orgasmer er mange ting. Nogle gange er det et festfyrværkeri af en orgasme og andre gange, er det en lille bitte skælven. Nyd dem alle. Det er vigtigt, at du lader det, der sker, ske, og ikke jager noget bestemt. Du skal mærke din egen krop og være til stede i den. Hvis du har for mange forventninger og forventer et kæmpe festfyrværkeri, kan du blive skuffet, når det ikke sker. Du lægger ikke mærke til, hvad der egentligt sker i din krop, fordi du fokuserer på det store fyrværkeri, der burde komme. Tag det stille og roligt, vær til stede i nuet.

2. Træk vejret
- Det er vigtigt, at du bruger din vejrtrækning, når du onanerer, da din vejrtrækning er med til at øge eller nedsætte din ophidselse. Du kan forsinke eller trække orgasmen ud, blot ved at tage dybe og lange vejrtrækninger, og du kan komme tættere på en orgasme ved at trække vejret hurtigt. Øv dig i at trække vejret på forskellige måder, leg med det, og mærk, hvilken forskel det gør for dine orgasmer.

- Læg dig behageligt på ryggen og placer dine hænder på din mave. Træk vejret ind så du kan mærke, at dit bryst bliver fyldt og at dine hænder løftes. Pust ud og mærk, at dine hænder sænker sig, når du ånder ud.
- Gentag vejrtrækningen og mærk hvordan dine hænder går op og ned i takt med åndedraget. Føl efter hvordan du har det i din krop, hvor energien er og hvordan den flytter sig.

3. Husk at knibe
- Et stærkt underliv er vigtigt for at opnå orgasme. Derfor er det vigtigt at lave knibeøvelser hver dag. Knibeøvelser kan du lave hvor som helst, når som helst, så der er ingen undskyldninger.
- Du kan bruge knibeøvelserne aktivt, når du onanerer – især hvis du sætter dem sammen med, at du bevæger hofterne.
- Knibeøvelser gælder ikke kun kvinder – mænd skal også huske at knibe. Knibeøvelser kan for mænd betyde en længere rejsning.

4. Onani kræver mere tid end du tror
- Start i det små ved at røre ved dit køn i 2 minutter, uden fokus på at du skal have en orgasme. Nyd berøringen mens du vænner dig til den.
- Hvis du gerne vil have orgasme, er det ofte nødvendigt og vigtigt, at du onanerer i lang tid. Jo længere tid du onanerer, jo mere energi får du opbygget i din krop, og jo bedre orgasmer får du. Det kan være, du skal onanere i en halv time.

5. Måske er erotiske hjælpemidler noget for dig?
- Hvis du gerne vil have orgasmer, kan det være en ide at bruge hjælpemidler, herunder dildoer eller vibratorer. Du kan få mange forskellige dildoer og vibratorer, både til mænd og kvinder.
- Det er forskelligt, hvad vi godt kan lide. Prøv dig frem og mærk, hvad der virker bedst for dig. Nogle bruger kun vibratorer, andre både dildoer og vibratorer. Du kan læse mere om erotiske hjælpemidler i kapitel 10.

6. Giv slip og sæt lyd på dine orgasmer
- Når du skal have en orgasme, er det vigtigt, at du kan give slip – helt og fuldkomment. Du skal ikke holde tilbage på noget som helst. Det lyder lettere, end det er, men i virkeligheden handler det om, at du skal åbne dig helt op: Har du lyst til at skrige, så skrig. Får du lyst

til at græde, så græd. Skal du grine, så er det det, du gør. Hvis du holder tilbage på et eller andet, så holder du også tilbage på din orgasme. Derfor er det godt, hvis du kan være åben og fri. Så sæt alt det lyd på, som du har lyst til.

7. Husk dine erogene zoner
- Du kan træne forbindelserne mellem de erogene zoner, så båndene bliver stærke. Når du onanerer, kan du skiftevis røre ved dit køn og dine erogene zoner, eller hvad du ønsker at forbinde, mens du hele tiden fokuserer på de følelser, du mærker i dit køn. På den måde styrker du forbindelserne i din krop og udvider din seksuelle energi. Ophidselsen fra dit køn forbinder sig med den berørte kropsdel, så områdernes erogene kraft efterhånden vokser.

Vi er alle meget forskellige, både i forhold til hvordan vores køn ser ud og hvordan vi vil stimuleres. Det er vigtigt, at du undersøger dig selv og øver dig og lærer din egen krop af kende. Du kan onanere på mange forskellige måder; liggende på maven eller ryggen, i badet, eller stå op og se dig selv i et spejl imens. Du kan afprøve forskellige erotiske hjælpemidler og på den måde finde ud af, hvad der er bedst for dig. Du kan læse mere om erotiske hjælpemidler i kapitel 10.

Du skal hele tiden have fokus på dit køn og hele tiden sende varme og energi derned. Det går altså ikke at ligge og tænke på, at du skal huske at købe ind eller tage opvasken. Brug eventuelt dine seksuelle fantasier til at mærke lysten undervejs. Målet er at nå hen imod at røre ved dig selv intimt og seksuelt. Hvis du kan det, så kan du også senere lade din partner røre ved dig og se dig.

Som mand kan du efter sygdom opleve rejsningsproblemer eller impotens og du skal derfor lære din penis at kende på ny.

- Hvad kan den nu?
- Hvordan virker det, når du onanerer?
- Hvilke teknikker skal der til for at opnå rejsning? For at få orgasme?
- Du skal være fortrolig med dig selv, inden du inddrager din partner, for så er chancen for succes endnu større
- Kan eventuelle erotiske hjælpemidler hjælpe og hvilke findes der? (Se mere i kapitel 10).

Fungerer skemalagt kærlighed?

„Vi aftaler tidspunkter, hvor vi skal dyrke sex. Vi siger bare: Hej skat, klokken 14.00 på loftet."
– Heidi Klum

Planlægning, træthed, kvalme, symptomer, børn og arbejde er blot nogle af de ting, der kan påvirke jeres intime og seksuelle liv. Den travle hverdag er medvirkende til, at sex og seksualitet bliver sat på standby og stille og roligt dør ud. Efter en lang periode, hvor sex ikke har været en naturlig del af jeres dagsorden, kan det være meget svært at starte. hvor I slap.

Mange oplever, at tingene er meget anderledes, at kroppen har ændret sig og at de er usikre på både deres egen krop og på partnerens krop. Det kan medføre en oplevelse af en „forkert start" på at genfinde det seksuelle liv, fordi de sårede følelser, følelsen af utilstrækkelighed og nedsat selvværd fylder for meget.

Hvis I, i hvert fald i starten, skemalægger jeres intime aktiviteter, så tvinger I jer selv til at sætte fokus på det og gøre noget ved jeres intime liv. Det er alt for let, efter et sygdomsforløb der måske har betydet forandring af kroppen, at gemme sexlivet væk. Både fordi sygdommen måske har været hård at komme igennem, men også fordi du måske skammer dig over et forandret udseende.

Få overblik over hvordan sygdommen påvirker dig igennem dagen. Oplever du bivirkninger, smerter, kvalme eller andet som påvirker hverdagen og derved også seksualiteten, så skriv det ned og sæt det ind i et skema. Det vil sige, at I kan skrive ind, hvornår der skal soves til middag og hvornår medicinens virkning gør sit indtog og måske gør dig sløv m.m. På den måde kan du få overblik over de gode og mindre gode stunder og du kan tilrettelægge, hvornår der kan være overskud og tid til, at I kan være intime og seksuelle sammen.

Hvis det viser sig, at det er for svært at genopbygge jeres sexliv alene, så søg hjælp. Jo hurtigere I bliver klar over jeres problemer og udfordringer og får hjælp til dem, hvis det er nødvendigt, desto bedre er chancen for, at jeres parforhold klarer sig gennem den krise, der opstår, når sygdom bliver en del af jeres liv.

EN NY BEGYNDELSE

Kevin på 31 og Liv på 29 mødte hinanden lige efter gymnasiet og har været sammen i 9 år. De arbejder begge meget og har endnu ikke nogen børn.

Kevin fik for 4 år siden konstateret testikelkræft. Han var igennem et langt behandlingsforløb, som påvirkede ham rigtig meget, både fysisk og psykisk, og det var en hård prøvelse for deres parforhold.

Under sygdomsforløbet ændrede Kevin sig fra at være meget udadvendt og social, til at være indelukket. Han isolerede sig meget og droppede kontakten til stort set hele sin vennekreds og det meste af familien. Kun de nærmeste pårørende, beholdt han kontakten til.

I sit forhold til Liv blev Kevin også en anden. Hvor han før i tiden var meget praktisk, altid var klar til at hjælpe Liv med nye projekter, tog sin del af de huslige pligter og ofte handlede ind og overraskede Liv med at lave mad, så interesserede han sig heller ikke for det længere.

Til sidst overtog Liv de fleste af de praktiske gøremål i hjemmet og Kevin bekymrede sig ikke længere om det. Han var holdt op med at gøre tingene af sig selv og Liv følte sig mere og mere som „den sure mor, der skældte sin 'lille dreng' ud", når hun ville have ham til at være aktivt deltagende i deres fælles liv og de praktiske gøremål.

Liv havde igennem hele sygdomsforløbet bakket Kevin op og støttet ham, hvor hun kunne. Det havde været meget svært for hende at acceptere de ændringer, der var sket i deres forhold. Men hun elskede ham og var villig til at gå meget langt for at redde deres forhold.

Kevin havde mistet lysten til sex. Det sagde ham ikke noget For ham var det nok bare at ligge tæt og nusse med Liv, hvorimod Liv havde svært ved at undvære sex. Hun følte også, at de var alt for unge til give afkald på noget, der var så betydningsfuldt for deres forhold, før Kevin blev syg. Hun havde mange gange forsøgt at lægge op til sex, men var blevet afvist. Det havde tæret på hendes selvtillid; hun følte ikke, at hun var god nok, eller at Kevin elskede hende mere.

De var meget gode til at tale om de problemer og udfordringer, der var i forbindelse med deres sexliv, men det førte ikke rigtigt noget med sig. De planer, de sammen lagde for, hvad der skulle være af intimitet i forholdet, blev aldrig ført ud i livet. Mest fordi Kevin ikke havde lysten til sex og brugte argumentet „Hvorfor skal jeg gøre noget, jeg ikke har lyst til?"

Liv følte sig slået ud af kurs og følte, at Kevin dermed sagde, at hun ville tvinge ham til, at de skulle være sammen.

Igennem Kræftens Bekæmpelse fik de en tid hos mig. Det var tydeligt, hvad deres problemer var. Liv var ked af at have overtaget alle pligterne i huset og ked af Kevins manglende initiativ og isoleringen fra deres venner og familie. Men det var noget, hun kunne leve med. Deres store og altoverskyggende problem var, at Kevin ikke havde lyst til sex med hende. Det var ikke fordi, hun ikke tændte ham, eller at han syntes, hun var blevet anderledes på nogen måder. Han havde bare fået et andet forhold til sex efter sygdommen. Det var lysten, der manglede.

De elskede hinanden og håbede, at jeg kunne hjælpe dem. I første omgang snakkede jeg med dem for at finde ind til, hvorfor de gerne ville blive sammen og hvad deres mål var med det. Det var afgørende, at de fulgte samme vej, for ellers ville de uundgåligt løbe ind i flere problemer på længere sigt. De fik under deres parterapi mulighed for at få sat ord på de svære ting i deres forhold og fik sat ord på de savn, de hver især havde i hverdagen.

Jeg oplevede, at de begge ville ønske, at tingene var anderledes. De ønskede begge at lave om på det, men det var som om, det var et uopnåeligt projekt.

Efter flere samtaler hos mig, forklarede jeg Kevin, at hans manglende sexlyst kunne være et symptom, der var opstået i forbindelse med hans kræftsygdom og at han burde behandle det som sådan og prøve at løse det med alle midler. De prøver nu forskellige øvelser for at højne intimiteten og de prøver også at inddrage tantrisk sex i deres sexliv. Det endte med, at de ville give deres forhold og sexliv en chance til.

Vi har prøvet alt, men det er stadig ikke muligt for os at dyrke sex. Hvad kan vi gøre?

Tantrisk sex: åben sindet

Tantra har sin oprindelse i Indien, hvor buddhister ser det erotiske som en hellig akt, der forener kød og ånd og giver en højere erkendelse. Tantrisk sex er en blanding af meditation, sex og yoga og handler om ikke at få orgasme og udløsning. I hvert fald ikke på den måde som vi normalt forstår, når vi taler om sex. Det kan måske virke besværligt og kedeligt, fordi du ikke nødvendigvis får den afslutning på sex, som du er vant til. Men selv om tantra kræver en smule øvelse, er det en fanta-

stisk måde for dig og din partner at nå hinanden på med 100 % fokus på jeres samhørighed og intimitet fremfor på selve samlejet.

Fysisk styrke og udholdenhed er ikke en nødvendighed i tantrisk sex, på samme måde som det ofte er ved „almindelig" sex.

Med tantrisk sex får du mere energi i stedet for at blive drænet for den. Derfor er tantrisk sex et ideelt værktøj, hvis du har en fysisk sygdom eller et handicap, der gør det vanskeligt for dig at have „almindelig" sex eller at fuldføre et samleje. Ved hjælp af tantraen kan du forvandle skuffelser, som for eksempel manglende præstation og udeblivende orgasme, til positive oplevelser. I stedet for at fokusere på alt dét, du ikke kan og alt dét, du mener, der mangler, mærker du den kærlighedsenergi, der er mellem dig og din partner.

I tantrisk sex bygger du energien op, hvor du ved „almindelig" sex bruger energien. Tantraen giver jer mulighed for at være sammen på et dybere og mere spirituelt plan, hvor det ikke er udløsningen og orgasmen, der er i fokus, men mere dét at være i energien og være nærværende med det menneske, du elsker. Måske synes du, at det lyder alt for spirituelt og at det ikke lyder som noget for dig? Fakta er, at tantrisk sex styrker dit forhold til din partner og er godt for sygdomsramte og mennesker med nedsat fysisk formåen, handicap eller spasmer; og i stedet for at tappe dig for energi som ved almindeligt samleje, opbygger du mere energi.

Fundamentet i tantrisk sex er tilbageholdelsen af de seksuelle væsker. Det betyder for mandens vedkommende, at han afstår fra at få udløsning og dermed sparer den energi, der normalt går tabt. Manden fokuserer på at kontrollere sin orgasme, således at energien løber op gennem ham og udvider hele hans væsen, i stedet for at løbe ud af ham, som når han under „almindelig" sex får udløsning ved orgasme. En sådan kontrolleret orgasme er en meget intens følelse, der forlænges og forstærkes, netop fordi manden ikke har brugt energi på at få udløsning. Det er en udbredt misforståelse, at mandens udløsning er det samme som hans orgasme. Faktisk er udløsning og orgasme to forskellige, adskilte enheder. Ofte afbrydes orgasmen af udløsningen, så manden går glip af en del af sin orgasme. I tantrisk sex får manden det fulde udbytte af orgasmen. Ved blandt andet at tilbageholde sine kropsvæsker, kan han styre, hvordan og hvornår han får orgasme. Det sætter manden i stand til at forlænge sin nydelse og vente på, at kvinden kommer med. Det er en af de helt store forskelle mellem tantrisk og „almindelig" sex. Manden bliver i stand til at vente på sin partner, så de kan nå toppen af nydelse samtidig.

Det energitab der bevirker, at manden oplever træthed og ofte falder i søvn efter udløsningen, kan undgås i den tantriske sexakt, fordi manden, ved at undgå udløsning, forlænger nydelsen og undgår den træthed, der normalt sætter ind efter „almindelig" sex.

Den tantriske proces er spontan. Alt er tilladt. Det vigtigste er at tage det, som det kommer og holde fokus på energien, frem for at skulle præstere. Nyd det der kommer – og ender det med orgasme, så nyd orgasmen. Opnår du ikke orgasme, så brug energien, nyd den, og vær i øjeblikket. En udebleven orgasme er ikke en skuffelse eller et nederlag, for i tantrisk sex handler det ikke om at præstere, men om at være sammen og om at nyde hinanden.

I vil opleve en ny form for seksualitet med tantrisk sex. Mange oplever den som bedre. Det kan kræve tid og øvelse at kunne dyrke tantrisk sex uden at stile mod orgasme, men prøv jer frem med nogle af øvelserne i dette kapitel.

HELLE & THOMAS

KYS MIG GODNAT HVER AFTEN, MIN ELSKEDE

Jeg mødte Helle og Thomas til et foredrag, jeg holdt for skleroseforeningen, hvor de fortalte mig deres historie. Helle på 46 år og Thomas på 37 år har det franske citat „Embrasse-moi bonsoir toujours ma chérie", som betyder „kys mig godnat hver aften, min elskede", skrevet med smukke, sirlige bogstaver på væggen i deres soveværelse, for at minde dem om deres kærlighed til hinanden – også når det er svært.

Helle og Thomas lider begge af sklerose. Helle har haft diagnosen siden 1994 og Thomas har været diagnosticeret siden 1999.

Helle og Thomas' dagligdag var fyldt med udfordringer, så derfor var der, før parret blev introduceret til tantra, ofte heller ikke overskud til at være intime sammen.

„Vores energiniveauer svingede meget og et godt sexliv var ikke længere en selvfølge. Tantraen åbnede en helt ny og spændende verden for os. Det er en fantastisk måde at være sammen på. Præstationsangsten er væk og vi kan fokusere på det, som fungerer. Det er kun nydelse og vi kan spare på kræfterne", fortæller Helle.

Det var Helle, som var den kreative, når parret havde et problem. Det var hende, som tænkte i nye muligheder, løsninger og opsøgte rådgivning og de hjælpemidler, som eventuelt kunne gøre deres samvær lettere. Derfor var det også hende, som tog kontakt til en sexolog, da Thomas fik

rejsningsproblemer og de ikke længere kunne have det passionerede, hede og vilddyragtige sexliv, som i lang tid havde været en selvfølge. De blev nødt til at finde andre måder at være sammen på seksuelt.

Helle sagde til sexologen, at det kunne være spændende at lære mere om tantra, fordi det ikke skulle være så fysisk hårdt som „almindelig" sex. Sexologen gav Helle og Thomas en liste med links til forskellige sider på nettet, så de selv kunne søge mere information.

„I første omgang tænkte vi, hvad er det? Det var en smule overvældende og virkede nærmest som om, at det var noget der foregik i en swingerklub. Det var lidt for grænseoverskridende, så vi afskrev det i første omgang. Men så fandt jeg dvd'en 'Tantrasex – en sexguide' fra 'Vidunderlig Verden' på internettet og købte den; for vi var stadig nysgerrige og ville gøre hvad som helst for at finde tilbage til hinanden igen. Filmen er god, fordi den både er informativ, realistisk, sober og smuk", fortæller Helle mens hun med et glimt i øjet fortsætter, „altså hvis man ser bort fra 90'er-stilen på tøj og musik".

Thomas fortæller videre: „Det var en stor oplevelse, første gang vi prøvede tantra og vi kan kun opfordre andre sygdomsramte, såvel som 'raske' par, til at springe ud i det. Vi mærker kærligheden til hinanden på ny, bekræfter hinanden og mærker den energi, som i sin tid førte os sammen på et højere plan. Tantra er mere end bare sex. Det handler om at fokusere på det, vi kan og ikke presse hinanden. Vi skal begge have lyst og give hinanden plads til at sige til og fra."

Helles og Thomas' råd til andre sygdomsramte: „Find kærligheden hvis du kan. Det er lettere at tackle en svær situation, hvis man er to. Hvis du endelig møder kærligheden, skal du turde lukke den ind i dit liv."

Hvad kræves der af mig og min partner for at vi kan dyrke tantrisk sex?

Nogle tantraeksperter lægger vægt på seksuelle/gymnastiske øvelser og stillinger, mens andre lægger mere vægt på forskellige varianter af intimmassage eller den energimæssige og den bevidsthedsmæssige forståelse. Alle tilgangene udspringer fra den samme kerne, hvor det handler om at give sig tid til at se og mærke hinanden.

Tantrisk sex kræver, som tidligere nævnt, ikke den samme fysiske formåen som „almindelig" sex. Tantra er baseret på langsomme bevægelser og tryghed parterne imellem. Du kan

dyrke tantrisk sex, selv om du har problemer med rejsningen, eller har smerter i underlivet og dermed ikke kan gennemføre et „normalt" samleje.

Senere i dette kapitel vil du blive introduceret for forskellige tantriske sexstillinger, som du kan hente inspiration fra.

Hvad er det vigtigste ved tantrisk sex?

Seksualitet er energi i tantra. Energi der opbygges og vedligeholdes gennem hele den seksuelle akt.

I tantra er seksualiteten og udøvelsen af den et spørgsmål om at opbygge energi og det handler ikke bare om at tilfredsstille en drift. Det er et energimæssigt møde, hvor det handler om at opnå ro og samhørighed. Man tager tingene i det tempo, der passer de to parter i den seksuelle akt, fremfor at jagte udløsning eller orgasme.

I tantrisk sex er den fysiske tilfredsstillelse tæt forbundet med den mentale. Det vil sige, at når de to parter forenes i akten, sker det ligeså meget på et mentalt plan som på et fysisk.

Tantra er altså en dybere åndelig oplevelse, hvor målet er at give kærlighed og få kærlighed igen. Den seksuelle energi i tantrisk sex er på mange måder anderledes og mere givende, end den drift vi oplever ved „almindelig" sex, da det i tantrisk sex er nydelsen i sig selv, der er målet. Denne nydelse kan være bedre, end det er at opnå fysisk orgasme.

I tantrisk sex gælder det om at nyde de stille bevægelser, mærke energien og være i øjeblikket. Tantrisk sex kan derfor handle om at elske eller onanere meditativt, så du er i nuet og hele tiden mærker, hvordan energien tager over og giver større og større nydelse.

Hvis du gør tantra til en fast del af dit samliv, vil du inden for kort tid opleve, at den seksuelle energi bliver dybere, mere intens og flyder i hele kroppen.

Hvordan er vores roller i parforholdet i tantrisk sex?

I tantra bliver manden ofte sammenlignet med ild; ilden brænder let, men går ligeså let ud igen. Kvinden bliver sammenlignet med vand, der er længe om at varme op, men til gengæld også holder på varmen længe. Sammenligningen med de to forskellige elementer giver et meget godt billede af de udfordringer, der kan opstå i den „almindelige" seksuelle akt.

Problemet med „almindelig" sex kan jo netop være, at manden får udløsning og orgasme, længe før kvinden overhovedet er blevet varmet op. En kvinde kan godt være helt op til en time om at opnå orgasme, hvor manden måske allerede har fået sin orgasme inden for de første 5-10 minutter af samlejet.

Derfor kan „almindelig" sex ende med frustration og skuffelse hos kvinden, fordi hun ikke føler sig tilfredsstillet. Manden kan på sin side måske godt føle, at han har et udmærket sexliv, men hvis kvinden giver udtryk for sin frustration, vil de fleste mænd være frustrerede over, at de ikke er i stand til at tilfredsstille deres kvinde. Ikke fordi der er noget galt med manden, men fordi mænd og kvinder simpelthen er forskellige og har forskellige behov.

Når manden har fået udløsning ved „almindelig" sex, har han ofte lyst til at ligge og slappe af eller sove, fordi han ved udløsningen er blevet tappet for energi. Der kan gå ca. 20 minutter, før han igen har energi til at gå i aktion.

Kvinden kan føle sig afvist, fordi hun måske ikke er klar over, i hvor høj grad manden er tappet for energi. Hun føler måske endda, at han har svigtet hende og kun tænker på sine egne behov. Sexlivet kan blive en frustrerende affære, der kan skille parterne ad. Problemerne kan forværres hvis parret, udover de almindelige forskelle der er mellem mænd og kvinder, også må slås med for tidlig sædafgang, manglende rejsning og måske manglende lyst.

De tidsforskydninger der ofte er en del af „almindelig" sex, kan undgås, når manden, ved hjælp af tantra, bliver i stand til at kontrollere sin udløsning og vente på kvinden. Parterne kan forenes i lige det øjeblik, hvor de begge er klar til det.

De to rum

I tantra er der to rum; det fysiske rum og det psykiske rum.

Det fysiske rum er det sted, hvor du og din partner mødes omkring tantraen. Rummet må gerne afspejle, at det er et værdifuldt sted og at det er jeres mødested. I kan gøre det hyggeligt med friske blomster, levende lys, lækre massageolier og god meditativ musik, der støtter op om jeres tantramøde. Find ting til jeres rum, som I sætter pris på, som kan skabe hygge og gøre det til et rart sted at være.

Men undlad at indrette rummet, sådan at selve indretningen stjæler fokus fra tantraen. Det er fint med et hyggeligt rum, hvor I føler jer godt tilpas, men I kan dyrke tantra hvor som helst, hvis I vil. Rummet er ikke det vigtigste og det må aldrig blive det vigtigste. I behøver heller ikke at have et specielt rum til tantra. Det er ganske fint, hvis I bruger jeres soveværelse og sørger for, at der ikke er noget, der kan stjæle jeres opmærksomhed fra tantraen. Fjern alle ting, der kunne være en kilde til irritation. Hvis din partner har købt et billede på loppemarkedet, som du bare ikke kan klare, må I hænge det op et andet sted. Hvis du har et billede af din mor stående på nat-

bordet, så læg det ned i natbordsskuffen, så din partner ikke kommer til at tænke på svigermor midt i det hele. Det er også vigtigt, at der er så roligt som muligt i jeres rum. Hvis I har fjernsyn i soveværelset, så dæk det til eller sæt det i et skab, så I ikke bare kan slukke for det, men også lukke af for det rent mentalt. Glem alt om fodboldkampen eller den romantiske film, der måske kommer senere. Det er også vigtigt, at I ikke har mobiltelefoner, computere eller andet i rummet, der ligeledes kan stjæle opmærksomheden fra tantraen. Sørg for at der er slukket for disse ting og at de måske endda befinder sig i et andet rum. Vasketøjskurven kan også forstyrre, specielt hvis tøjet flyder ud over kanten i den.

Det psykiske rum er den psykiske plads, I giver til tantraen i jeres sind. Det betyder, at når I dyrker tantrisk sex, så mødes I kun omkring tantraen. Hverdagens gøremål, småskænderier, eller diskussioner om hvem der skulle have gjort hvad, samt al diskussion om problemer, udfordringer eller sygdom, er glemt i det tantriske rum. I skal kun være opmærksomme på hinanden og jeres energimøde.

Hvis I har noget, der skal afklares eller tales om, så forsøg at få det afsluttet før tantraen, eller aftal en tid, hvor I taler om det. I kan sætte det i jeres kalender og aftale, at I for eksempel på onsdag kl. 17.30 taler om det, der skal tales om. På den måde kan I nemmere lukke af for alt andet og kun fokusere på tantra, når I er i det psykiske rum.

Hav alle hjælpemidler som tæpper, puder, olier, glidecreme m.m. ved hånden, så I ikke skal bryde den stemning, som I har bygget op, fordi I skal hente noget midt i det hele.

Tantriske øvelser

Det er ikke nødvendigt at gennemføre tantraøvelserne 100 % korrekt, for at kunne udnytte den energi, øvelserne frembringer.

Det kan være en god idé at starte langsomt op og tage udgangspunkt i enkelte øvelser i en periode. Når I så føler jer trygge ved de enkelte øvelser, kan I gå videre med nye øvelser.

At vende tilbage til øvelser er en god måde at samle store energiressourcer på, som I kan bruge i det seksuelle liv. Forvent ikke at få den samme følelse ud af den samme øvelse, hver gang I laver den. I vil opleve, at energien kan være svingende og nydelsen anderledes, når I laver den samme øvelse flere gange.

Hvis I tager for mange forskellige øvelser og teknikker ind på samme tid, kan det virke uoverskueligt. Derfor anbefaler jeg, at I gør det enkelt, for det er jeres gode oplevelser, der gi-

ver jer energien til at fortsætte. Udfør derfor øvelserne som I bedst kan og som det kan lade sig gøre i forhold til jeres fysik. Tag det som en oplevelse. Hvis det ikke går helt som planlagt, prøver I bare igen, indtil I finder den metode, der passer jer bedst.

Stillinger og øvelser med tantra

ØVELSE: BYG ENERGI OP

Denne øvelse gør, at I får bygget energi op hele dagen og på den måde, vil I være endnu mere opstemte og klar, når jeres tantriske møde skal finde sted. Øvelsen øger din bevidsthed om energien i kroppen og den vil gøre dig i stand til at komme op på et højere niveau af seksuel energi. Jeg har erfaret, at glade mennesker altid synes at have en god energi og omvendt.

For par

- Aftal at I skal gå en hel dag uden at røre ved hinanden og at I for eksempel først må røre ved jer selv eller hinanden kl. 21. Når I beslutter, at I ikke vil røre ved hinanden eller jer selv, bliver I opmærksomme på de små berøringer, som normalt ikke får opmærksomhed i hverdagens travlhed.

- Mærk spændingen mellem jer, når I ikke rører hinanden, men går forbi hinanden. Mærk dine brystvorter, dit køn, og fokusér på at trække vejret dybt.

- Når klokken er blevet 21, må I berøre hinanden let.

- Hold en lille pause og begynd berøringen igen. Fortsæt sådan lidt endnu, hvor I berører og holder pause, berører og holder pause.

- Hvis I falder i søvn, vil I kunne udnytte energien i kroppen næste dag.

- Målet med berøringen er ikke, at I skal være seksuelle sammen og opnå seksuel tilfredsstillelse i form af orgasme, men derimod at I opbygger seksuel energi, hvor I nyder berøringen, tænker seksuelt og er intime.

- Nyd den seksuelle energi I opbygger. Ender det med, at I får orgasme, er det i orden, men forsøg alligevel at stoppe inden orgasmen, så I blot kan nyde energien, der bobler rundt i kroppen.

Alene

- Vær opmærksom på en spontan impuls til at lave noget, ikke kun seksuelt.
  - Når du har lysten til for eksempel at lave en kop kaffe, så lad være. Mærk den energi, du opbygger ved at lade være, rastløsheden og uroen, som måske vil begynde at dirre i din krop; og nyd den energi.

- Slap helt af i hele kroppen; lad munden hænge, slap af i anus, lad armene hænge og slap helt af.

- Nyd energien der bobler inden i din krop.

- Find en seksuel fantasi frem i bevidstheden. Gør fantasien synlig og bliv bevidst om, hvad der sker i den. Opbyg den energi, du får i kroppen, ved at være i din fantasi.

- Begynd at onanere, men hold pause når energien er ved at nå toppen.

- Brug en stille bevægelse og nyd energien i slowmotion. Stands lige før orgasmen, hold en pause, og begynd så igen.

- Når orgasmen kommer, så gå ind i den, nyd den, og bemærk hvad den gør ved din krop. Hver eneste brusende og orgastiske fornemmelse skal nydes og mærkes.

ØVELSE: ENERGICIRKULATION

Den seksuelle energi vi alle har i vores krop, er en energi, som strømmer fra brystvorterne til kønnet og tilbage til brystet. Denne cirkulation af energi kan mærkes i den seksuelle situation, hvor fokus flyttes fra underlivet og op tættere på hjertet, samtidig med at bevidstheden omkring seksualiteten styrkes.

Med denne øvelse vil I begynde at mærke jeres lyst til hinanden stige og I bliver mere bevidste om jeres seksuelle kunnen. Der vil blive skabt en kontakt med seksualiteten i situationer, hvor I ellers er ramt af rejsningsproblemer, manglende lyst m.m.

Kvinder har let ved at mærke den seksuelle energi fra deres bryster og nyde den energi, der kan skabes ved berøring af kønnet og brysterne. Mænd kan også lære at åbne op for den energi og få stor seksuel glæde af deres brystvorter. Mandens brystvorter kan også blive stive ved berøring, selv om mænds brystvorter som oftest er meget små.

Denne øvelse hjælper dig med at mærke din seksuelle energi.

- Berør dine brystvorter, både med din opmærksomhed og dine hænder, samtidig med, at du berører dit køn med din opmærksomhed og dine hænder.

- **Kvinde**: Når du ånder ind, skal energien cirkulere fra kønnet og op gennem kroppen til brystvorterne. Når du ånder ud, skal energien og opmærksomheden cirkulere ud gennem brystvorterne og ned til kønnet i en bue udenom kroppen. Fortsæt denne energicirkel med din vejrtrækning.

- **Mand**: Når du ånder ind, skal energien cirkulere ind gennem brystvorterne og risle ned igennem kroppen til dit køn. Når du ånder ud, skal energien og opmærksomheden cirkulere ud gennem dit køn og tilbage til brystvorterne i en bue udenom kroppen. Fortsæt denne energicirkel med din vejrtrækning.

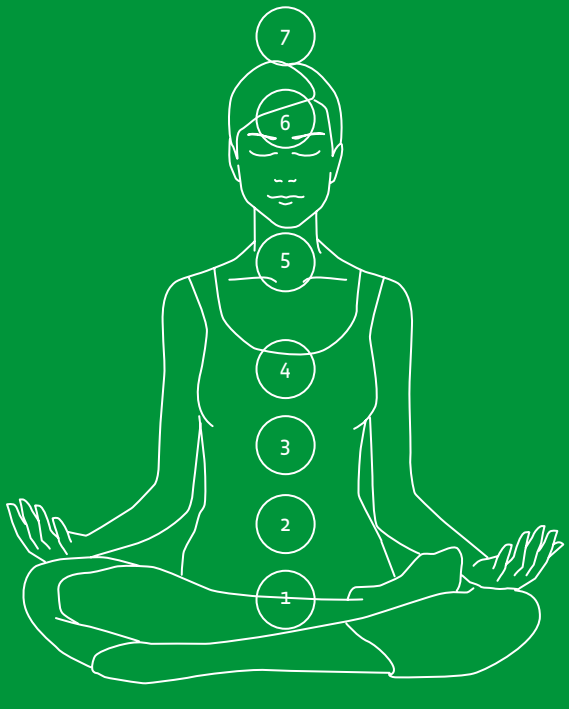
Jeg anbefaler, at du laver denne øvelse flere gange om ugen, da det øger bevidstheden om din seksuelle energi. Du kan lave øvelsen alene, i bussen, på arbejde, hjemme, i bilen m.m. Du kan også lave den sammen med din partner, hvor I lader energien strømme mellem jer.

Hvor sidder den seksuelle energi i min krop?

Mennesket har syv hovedenergicentre, kaldet chakraer, som hver især styrer en del af din samlede bevidsthed. Når du arbejder med dit seksuelle selvbillede, tager du ansvar for din seksualitet og de kræfter du selv kan kontrollere i dit seksuelle liv. Du vil i dit arbejde med energien opdage, at de mørke og dystre tanker langsomt accepteres, bliver mindre energikrævende og erstattes med lys, energi og kærlighed til dig selv og dine omgivelser.

De 7 chakraer

- Første chakra er i mellemkødet (**1**)
- Andet chakra er under navlen (**2**)
- Tredje chakra er i solar plexus (**3**)
- Fjerde chakra er i hjertet (**4**)
- Femte chakra er i halsen (**5**)
- Sjette chakra er i det tredje øje – punktet mellem øjenbrynene (**6**)
- Syvende chakra er i toppen af hovedet (**7**)



Den seksuelle energi du opbygger gennem tantra, kan flyttes mellem disse syv chakraer og kan kanaliseres ud til at blive det, som kaldes en helkropsorgasme.

ØVELSE MED DE 7 CHAKRAER

- Start med at lægge dine hænder kortvarigt på hvert af din partners syv chakraer.
- Start med det nederste chakra, og bevæg dig opad.
- Når du har berørt alle chakraer, er det din tur til at blive berørt af din partner.
- Når I begge har berørt hinandens 7 chakraer, skal I berøre hinandens kønsorganer (1. chakra), mens I ser hinanden i øjnene. Penis behøver ikke være erigeret.
- Mens du rører din partners køn med den ene hånd, skal du berøre din partners hjerte samtidigt med den anden hånd og mærke energien mellem jer. Sid sådan i nogle minutter og nyd energien, som opbygges mellem jer.

ØVELSE: YAB-YUM-STILLINGEN – KVINDEN ER DEN AKTIVE

Yab-Yum-øvelsen er en smuk øvelse til at indlede eller afslutte den seksuelle akt. Yab-Yum er en grundlæggende samlejestilling i tantrisk sex, hvor kvinden er den aktive. Den er meget virkningsfuld, når du knytter åndedrættet til bevidstheden og energibanerne og energicirklerne i og uden for kroppen.

Kvinden sidder på mandens skød med benene rundt om ham, samlet bag ham.

- Mandens penis er i skeden.
- I sidder tæt sammen.
- I har øjenkontakt.
- I trækker vejret samtidig. Når I synkroniserer åndedrættet og de let vuggende bevægelser, smelter I sammen.



- I skal bevæge jer stille og roligt, ved at gynge let frem og tilbage på en behagelig måde.
- Det er ikke kønsorganerne, som er i fokus, men den energi der er imellem jer, mens I sidder tæt sammen, bevæger jer synkront sammen og trækker vejret sammen.
- Kvinden kan rokke lidt kraftigere frem og nyde energien, mærke følelsen. Målet er ikke orgasme, men den seksuelle energi der bygges op.

ØVELSE: UTANA-STILLINGEN – MANDEN ER DEN AKTIVE

Utana-stillingen er en smuk øvelse til at indlede eller afslutte den seksuelle akt og her er det manden, som er den aktive.

- Kvinden ligger på ryggen.
- Manden sidder med kvindens ben på sine skuldre, mens han penetrerer hende.
- Bevægelserne skal være langsomme, målet er ikke at skynde sig mod orgasmen, men at være i nuet, nyde følelsen og opbygge ophidselsen.
- Nyd at være sammen.
- Nyd berøringen af de erogene zoner.
- Kvinden kan sætte fødderne på mandens brystkasse, mens han stadig penetrerer hende.
- Husk øjenkontakt og langsomme bevægelser.
- Kvinden kan også have det ene ben på mandens skulder og det andet ben bag ham.
- I kan veksle mellem stillingerne, hvis din krop ikke kan holde til det i længden.
- I kan slutte af med, at manden ligger ovenpå kvinden (som missionærstillingen ved „almindelig“ sex).
- Bliv ved med at fokusere på langsomme bevægelser. Lad være med at stile mod orgasme, bare nyd energien der opbygges imellem jer.

ØVELSE: KVINDEN ØVERST

- Kvinden sidder overskrævs på manden og nyder de stille bevægelser, hun laver ved at ride ham.
- Hun styrer tempoet og når hun oplever, at manden er ved at komme, kan hun sænke farten eller helt stoppe, til der er mere ro på.

Med denne stilling og fremgangsmåde, kan kvinden forsinke mandens udløsning og derved nyde stimuleringen længere.

ØVELSE: SIDDENDE SAMLEJE

- Manden sidder mellem kvindens ben.
- Se hinanden i øjnene.
- Træk vejret sammen.
- Mærk energien mellem jer, mens manden penetrerer kvinden.
- Sid og hold om hinanden og nyd berøringen af hinandens arme.
- Sid og vug stille sammen og nyd følelsen.

Ved denne form for samleje belastes begge parter minimalt. I skal huske at holde pauser, som det passer jer bedst. Hvis det bliver nødvendigt, så brug puder, sengegavl m.m., som støtte.

Kvinden kan også selv stimulere klitoris eller få manden til det i denne stilling. Det er ikke den fysiske kunnen, der er i fokus, men de lette gyngende bevægelser, hvor I leger med den seksuelle energi.

ØVELSE: KÆRLIGHEDSENERGI

- Lig tæt sammen, så manden kan have penis inden i kvinden, eller så tæt på hendes køn som muligt.
- Lig sammen på denne måde uden at bevæge jer.

Bliver penis slap, er det helt i orden. Formålet med øvelsen er, at I skal nyde at mærke hinanden tæt på og mærke den energi, I bygger op ved at ligge så tæt sammen.

ØVELSE: MEDITATION

- Sid over for din partner.
- Luk øjnene.
- Forestil dig en energistrøm, der kører i et liggende ottetal gennem jeres kroppe.
- Dine hofter sidder i den ene ring af ottetallet og din partners hofter sidder i den anden ring. Lad bevidstheden og opmærksomheden bevæge sig langs dette ottetal.
- Aftal med din partner inden I starter, hvilken vej 8-tallet skal bevæge sig.
- Kommer du til at tænke på noget andet undervejs, vender du blot opmærksomheden tilbage til flowet i dette 8-tal igen.
- Mærk undervejs din energi og din partners energi i hofteområdet; harachakraet.
- Dette gøres i 6-7 minutter.
- Herefter laves et lignende ottetal, der omkranser dig og din partner på niveau med hjertet.
- Du følger igen med energistrømmen rundt om 8-tallet.
- Mærk din og din partners energi i hjerteområdet; hjertechakraet.
- Dette gøres i 6-7 minutter.
- Endelig forestiller I jer et liggende 8-tal et par centimeter over jeres hoveder. I har hver en af 8-tallets ringe over jer (kronchakraet).
- Lad igen opmærksomheden bevæge sig rundt i 8-tallet.
- Kom langsomt tilbage til overfladen, fornem rummet omkring jer, bemærk lydene (fuglekvidder, trafikstøj, m.m.), fornem din partners tilstedeværelse, mærk hinanden, mens I langsomt vender tilbage. Sid lidt, og hold hinanden i hænderne. Når I er klar til det, kan I åbne øjnene og langsomt give slip på hinanden.

ØVELSE: VEJRTRÆKNING OG ØJENKONTAKT

Øjenkontakten i denne øvelse kan være en intens oplevelse. Hvis det bliver for meget, kan I aftale, at øvelsen de første gange skal foregå med lukkede øjne. Øvelsen bør ikke tage mere end 8-10 minutter. Hvis I har en travl dag, kan øvelsen være en måde, hvor I mødes kort, enten inden I skal sove, inden I fortsætter med at dyrke tantrisk sex, eller inden I skal videre i dagens program. I denne øvelse er dit sind beskæftiget med at holde øjenkontakt og mærke dit eget og din partners åndedræt.

- Sæt jer tæt over for hinanden, så jeres knæ lige rører hinanden.
- Sæt håndfladerne sammen og mærk hinandens håndflader.
- Se din partner i øjnene, mens dine håndfladerne rører din partners håndflader, så det føles mest naturligt. I skal bare sidde og nyde øjeblikket.
- Mærk din egen vejrtrækning.
- Efter nogle minutter kan det være, at jeres vejtrækning synkroniserer sig sådan, at I trækker vejret ind og ud samtidig. Sker det, er det fint. Sker det ikke, er det også fint, for så lægger I mærke til forskellen i jeres vejrtrækning.
- Efter yderligere nogle minutter prøver I at trække vejret således, at når den ene ånder ind, så puster den anden ud.
- I har stadigvæk øjenkontakt.
- Forestil dig, at den luft som din partner trækker ind, er den luft, som du puster ud.
- Efter nogle minutter lukker I øjnene.
- I holder stadig jeres hænder sammen og jeres øjne lukkede, mens en af jer begynder at bevæge hænderne og den anden følger med. Jeres håndflader skal røre hinanden og I bevæger dem sammen i cirkler, op og ned eller forskellige veje, som det nu falder jer ind. Lad instinktet bestemme hvem der skal bevæge hænderne først og hvem, der skal følge efter.
- Åbn øjnene og følg jeres hænders bevægelser, mens I stadig har øjenkontakt og fokuserer på vejrtrækningen.

- Lad det føles naturligt og gør kun det, som du kan og vil være med til. Bevar et åbent sind og afvis ikke noget blot fordi det i starten føles mærkeligt og uvant.

- Mærk energien mellem jer.

Denne øvelse kan også udføres med lukkede øjne hele vejen igennem og med lyd på vejtrækningen. Det bliver nu lydene, der er orienteringspunktet. Mærk stadig energien imellem jer og lad dig forføre af de lette bevægelser og den lette berøring mellem jeres hænder. Denne åndedrætsøvelse giver mere ilt i kroppen, som kan bruges ved det seksuelle samvær.

Når I har jeres opmærksomhed på vejrtrækningen, så er der ingen forstyrrende tanker og I er fuldkommen til stede i jeres kroppe og i nuet. Skulle tankerne alligevel flyve, flytter I blot fokus tilbage på vejrtrækningen.

ØVELSE: KÆRLIGHED UDEN ORD

- Find energistrømmen, ved at sidde nøgne sammen uden at stimulere kønsorganerne.

- Hold om hinanden.

- Kram hinanden.

- Se hinanden i øjnene.

- Mærk kærligheden til din partner.

- Vis ømhed uden at bruge mange ord – brug kys og lette kærtegn. Gør det for at opbygge energi mellem jer.

- Mærk energien, som flyder mellem jeres kroppe.

- Nyd energien.

ØVELSE: SANS DIN KROP

Med denne øvelse kan du genskabe sansefornemmelsen i din krop og få en følelse af velvære. Øvelsen fjerner fokus fra det fysiske køn, din fysiske kunnen og formåen og dine forventninger til præstationer. At sanse sig selv kan være intenst og det er en vigtig forudsætning for hengivenhed og for at kunne opnå orgasme.

Rygsøjlen er som et elektrisk ledningsnet for energier og den forbinder utallige nervebaner. Energien fra vores forskel-

lige chakraer løber op og ned ad rygsøjlen. Denne øvelse kan hjælpe dig til at mærke energiens forskellige udtryk i vandringen op og ned ad rygsøjlen

- Vær bevidst om hver centimeter af din krop.
- Mærk fra issen, ned af ryggen, hen over ballerne, benene, under fødderne, hele vejen op til dit køn, hen over brystet, ud i armene, op i ansigtet og tilbage til issen.
- Bemærk hver en rynke og hver en fold. Giv dig god til og mærk hvert eneste sted med din bevidsthed.
- Mærk hvordan dit tøj let tynger din krop, fornem hvordan berøringen af stoffet er, hvordan huden bliver berørt af tøjet. Fornem hvordan berøringen mellem tøjet og huden føles større end kun til hudgrænsen. Du mærker nu på et større felt. Et større energifelt.
- Koncentrer dig om dit åndedræt, mærk energien i kroppen.

RYGSØJLE MOD RYGSØJLE

- Sid ryg mod ryg og baghoved mod baghoved.
- Mærk dit eget åndedræt og derefter din partners.
- Læg mærke til om jeres vejrtrækninger synkroniseres.
- Fokuserer derefter på det nederste sted, helt nede ved korsbenet, hvor jeres rygge mødes.
- Du begynder lige så stille at bevæge den nederste del af rygsøjlen.
- Din partner gør det samme.
- Har du mod på det, kan du sætte lyd på. Det kan være suk, en dyb messende lyd eller andet som føles rigtigt.
- Langsomt lader du opmærksomheden stige op, hvirvel for hvirvel, alt imens du, så godt som muligt, stille bevæger den del af rygsøjlen, som du har opmærksomhed på.
- Se, om I kan følges ad op ad rygsøjlen.

- Når I kommer op til baghovedet, holder I en lille pause i stilhed og derefter begynder I at arbejde nedad hvirvel for hvirvel.
- Hvis I sætter lyd på, er det muligt, at lyden bliver dybere og dybere.
- I kan gå op og ned flere gange og øvelsen kan slutte, når I er oppe eller nede.
- Læg mærke til, om der er forskel på energien, når I er henholdsvis oppe eller nede.

Hvis I ønsker at arbejde videre med denne øvelse, kan I forestille jer, at I starter 40 cm nede under bagdelen. Forestil jer, at I har en hale, og I starter ved halespidsen, selv om der selvfølgelig ikke er nogle knogler at bevæge her, og går helt op til 40 cm over issen. Vores energisystemer slutter nemlig ikke ved den fysiske krop, men fortsætter udover kroppen.

Hvad betyder det for os, at tantrisk sex ikke nødvendigvis afsluttes med orgasme?

Som mand kan du opleve, at du kan få udløsning uden orgasme, eller få orgasme uden udløsning, eller sågar få orgasme uden at have rejsning, når I dyrker tantrisk sex. Tantrisk sex forbindes netop med, at manden holder udløsningen tilbage. Tilbageholdelsen af udløsningen kan være en måde at bevare den seksuelle energi på og lede energien ad nye veje.

For nogle par opleves det som en befrielse, at den seksuelle rejse ikke har et bestemt mål, fordi de lettere kan lade sig overraske og nyde det, de møder undervejs. Derudover fjernes et evt. forventningspres om, at der skal være en udløsning eller en kulmination. Det gør det lettere at give sig i lag med hinanden uden at have et specifikt mål for øje. For andre par føles det som om, der er noget, der går tabt og som om, der er for meget kontrol i mødet med den anden.

Hvordan finder vi tid til tantrisk samvær?

Der er mange ting i livet, vi skal arbejde struktureret med og have faste aftaler om. Det kan være rengøring, motion, børneopdragelse m.m. Det er ikke altid af lyst, at vi laver aftaler og strukturerer vores liv. Når noget betyder meget for os, prioriterer vi at få det gjort. Det samme gør sig gældende for tantra. Det er en god idé at planlægge hvornår og hvor tit, I har brug for et tantrisk energimøde. For nogle er det et par timer hver

anden dag og for andre er det måske en time en enkelt gang i ugens løb. Forventningerne kan være forskellige, derfor er det vigtigt, at I får talt om jeres forventninger; og afsætter tid til at mødes og måske endda skiftes til at planlægge, hvad der skal ske, når I mødes i jeres tantriske rum. At skiftes til at planlægge, hvad der skal ske, bidrager til at engagere jer ligeligt i det, der skal foregå, så det ikke er den ene part, der altid skal stå for det hele. For nogle par virker det godt, at skiftes til at være planlæggeren et par uger frem ad gangen. Så er der én, der har ansvaret for, at det bliver til noget. Ellers kan det ske, at I begge lægger ansvaret fra jer, fordi I for eksempel bliver enige om, at:

„I aften er vi da for trætte til tantra…"

Men spontanitet er også en god ting, så lad lysten og den gode energi råde og gør hvad I har lyst til, når I har lyst til det.

Kan vi bruge alle de tantriske sexstillinger?

Der findes mange forskellige tilgange til tantra. Nogle par vil kun bruge de tantriske sexstillinger, andre laver øvelserne sammen med „almindelig" sex, og andre gør meditation og massage til en del af deres måde at være sammen på. Tag de dele af tantraen, som du har lyst til og lad resten være. At dyrke tantrisk sex handler jo netop om at tage tingene, som de kommer, om at finde ro og nydelse. Du skal ikke føle dig presset til at tage alt ved tantra til dig med det samme, bare fordi du har valgt at prøve det af. Prøv det du har lyst til. Hvis der er dele af tantraen, du ikke bryder dig om, eller ikke ønsker at gøre til en del af dit liv, så bare glem dem igen og hold dig til det, du gerne vil bruge.

Hvordan kan vi ellers udforske vores kroppe?

Tantrisk massage er udviklet i Østen og bør ikke forveksles med sex. Ifølge Susanne Mikaella Veierbæk, Sexolog, parterapeut og tantrisk massør ved Livsglædecentret, er tantrisk massage en nærværende, sanselig berøring, der handler om at være til stede i nuet. Tantrisk massage er at give kærlighed, til den person der modtager den, i den dybeste respekt for det menneskes følelser, tanker og kropslige reaktioner. Tantrisk massage kan minde meget om almindelig massage, men ved tantrisk massage kan massage af kønsdelene indgå som en naturlig del af massagen.

Tantrisk massage er i den seksuelle energi, dog uden at det er sex.

Tantrisk massage handler ikke om udløsning eller orgasme, men om at tage en rejse ind i det mest smukke, sårbare indre og få en helkropsoplevelse og erkendelse, som kan blive din styrke. Med en tantrisk massage bevarer du din indre energi. Du skal være opmærksom på, at ikke alle formår at give tantrisk massage, som Susanne foreskriver, det kræver etik og ubetinget kærlighed fra behandlerens side. En gylden regel er, at er du utryg, så overgiv dig ikke til vedkommende.

Sygdomsramte kan, når de har modtaget tantrisk massage, opleve at få total fred for sygdommen en periode. Det kan være sygdomme som parkinsonisme, spastiske lammelser, gigt, fejloperationer og smerter alle mulige steder.

Kroppen har brug for berøring, og en tantrisk massage kan være med til at fjerne fokus fra sygdommen for en stund. Tantrisk massage tager udgangspunkt i styrke, i det sunde, i kraften i den del af kroppen som bærer smerten, men som ikke er smerten. Når kroppen bliver berørt på denne måde og mødes med kærlighed og accept, slapper den af og giver slip.

Det er afgørende, hvordan du ser på dig selv og din dysfunktion. Er din dysfunktion for eksempel rejsningsproblemer, hvordan føler du dig så som mand med det problem? Hvilke ord bruger du om dig selv og din seksualitet? Kan du have en seksualitet uden at have rejsning? Kan du føle dig som et seksuelt menneske, når du ikke kan få rejsning?

I massagen handler det om at mærke nydelsen i penis, om den er slap, halvstiv eller stiv, uden krav eller forventninger. Manglende evne til at gennemføre seksualiteten kan ramme os alle, men det bunder oftest i, at vi ikke mærker vores krop. I en tantrisk massage er der ingen krav eller forventninger til samleje. I kan på denne måde genvinde tilliden til kroppens nydelse og tilliden til kroppen.

Smerter ved samleje kan afhjælpes ved tantrisk massage, der med blide tryk løsner op for gamle spændinger og lærer kroppen at lytte til, hvad der føles godt og hvad, der føles mindre godt, ligesom at alle følelser bliver respekteret.

Kroppen har brug for at blive rørt med den kærlighedsenergi, som tantrisk massage kan give, med uforbeholden kærlighed og accept, ligegyldigt hvad omstændighederne er. På den måde healer en tantrisk massage troen på kroppens kræfter. Da vores seksualitet er forbundet med, hvad vi synes er dejligt, er tantrisk massage opbyggelig til det seksuelle efterfølgende.

Tantrisk massage erstatter ikke sex, men tantrisk massage nærer det omsorgsfulde, det kærlige og forspillet, hvor hele kroppen er i centrum. Tantrisk massage er med til at give tid, nærvær og lære dig om din egen krop.

KAN EROTISKE HJÆLPEMIDLER HJÆLPE MIG?



Erotiske hjælpemidler kan være et godt supplement i dit sexliv. De kan bruges som ekstra krydderi på et allerede blomstrende sexliv, som et hjælpemiddel til at få sat mere gang i tingene, eller decideret som hjælp til at få et bedre og mere tilfredsstillende sexliv, både alene og sammen med din partner.

Mange sygdomsramte oplever, at det kan være nødvendigt med erotiske hjælpemidler, for at de kan få deres sexliv til at fungere. Erotiske hjælpemidler er meget mere end blot penisattrapper og vibratorer. Jeg vil i dette kapitel gennemgå de produkter, jeg har fået bedst respons på, efter at have anbefalet dem til sygdomsramte. Det er vigtigt, at du ikke afviser ideen om at bruge erotiske hjælpemidler, fordi du eller din partner mener, at I „snyder" eller „burde" klare jer uden. Mange erotiske hjælpemidler har en gavnlig virkning for sygdomsramte med seksuelle problemer og udfordringer. I vil kunne opleve, at erotiske hjælpemidler ikke kun er for fornøjelsens skyld.

Der findes så mange forskellige erotiske hjælpemidler på markedet, at det kan være svært at overskue, hvilke produkter der er, og hvad du kan bruge dem til. I dette kapitel får du et overblik over de mest populære typer af erotiske hjælpemidler, og hvad hver enkelt type kan bruges til.

SVEND

PRIKKEN OVER I'ET

Svend på 65 er gift med Sonja på 61 på 9. år.

Svend havde igennem flere år haft problemer i sit sexliv. Han oplevede, at rejsningen delvist udeblev, hvilket påvirkede parrets intime liv på flere måder. De var næsten ikke sammen seksuelt længere, fordi Svend ikke kunne gennemføre et „normalt" samleje.

Svend gik til sin læge og havde i en periode fået Viagra®, som ganske vist hjalp på rejsningen, men som desværre også havde flere bivirkninger, der gjorde, at Svend ikke turde tage dem. Svend havde søgt information om rejsningsproblemer på internettet; men uden at finde den rigtige løsning for ham og Sonja.

Svend havde helt mistet lysten til sex med Sonja, for som han sagde: „Jeg kan jo ikke gøre hende glad længere."

Svend følte sig utilstrækkelig, fordi han ikke kunne tilfredsstille sin kone og det medførte, at han mistede modet på det seksuelle. Han trak sig fra Sonja og undlod at lægge op til sex. Desværre resulterede det også i, at Svend ikke længere kærtegnede Sonja og kun kyssede hende en sjælden gang – ofte et af de velkendte „tantekys", som hurtigt var overstået uden at blive intimt.

Sonja mærkede, at Svend trak sig fra hende seksuelt og var godt klar over, at det skyldes hans manglende rejsning. Det var svært for hende at hjælpe ham, fordi Svend ofte affejede hende, når hun ville tale om det.

Sonja havde også søgt på nettet, om der skulle være andre løsninger, men når hun kom med forslag, var Svend afvisende. De ville begge gerne gøre noget for at komme problemerne og udfordringerne til livs og vidste, at de havde brug for hjælp.

Sonja havde fundet vej til mig på internettet og hun bestilte en tid til hende og Svend. Hun håbede, at han ville tage med hende, selv om hun vidste, at han ville stejle en smule, blot han hørte ordet sexolog.

Da de kom, havde de begge svært ved at tale om deres meget personlige problemer. Svend var nervøs for, hvad det skulle ende med og han syntes, det var pinligt, at han var problemets hovedperson. Sonja var også nervøs, ikke mindst for, hvad der skulle ske fremadrettet.

Efter en kort snak i min praksis fandt vi frem til, at erotiske hjælpemidler måske kunne hjælpe dem. Jeg fandt diverse hjælpemidler frem, heriblandt penisring, vibrator og penispumpe.

Svend var interesseret i at se, hvad der fandtes på markedet og hvordan det virkede. Sonja var lidt mere afvisende. Hun så det lidt som et nederlag at bruge hjælpemidler, men kom dog hurtigt efter, at det måske alligevel var en god ide at give det en chance.

Efter konsultationen gik de hjem med en hel ny viden om seksuelle hjælpemidler. Sonja og Svend havde fået talt om deres fælles problem; de havde fået fornyet energi og mod på at skulle genoptage deres seksuelle og intime liv. Jeg havde hjulpet dem med at skrive en liste over de hjælpemidler, som ville være relevante for par med deres problem, som de kunne gå hjem og tænke over. De skulle også øve sig i at fokusere på nydelsen ved at blive berørt på den slappe penis og se det positive, i at Svend indimellem kunne få og holde sin spontane rejsning. Selv om Svends penis ikke kunne holde sig stiv igennem hele samlejet, så skulle det ikke være grunden til, at de afbrød intimiteten sammen.

Efter en måneds tid henvendte Svend sig igen til mig og denne gang var det med et smil på læben. Han fortalte, at de havde fundet ud af, at mødes i det intime liv og de havde fundet løsninger, der virkede for dem begge. De havde opdaget de erotiske hjælpemidlers magiske verden og de fantastiske oplevelser, de havde bragt med sig. Som Svend sagde: „Det er jo ikke et nederlag at skulle bruge hjælpe-

midler, det er jo bare prikken over i'et, som får det hele til at gå op i en højere enhed."

Svend var ikke i tvivl om, at deres intime liv var blevet reddet af de erotiske hjælpemidler. Han indrømmede også, at han aldrig havde troet, at de skulle blive en del af natbordsskuffens indhold i deres soveværelse.

Hvad kan jeg forvente af erotiske hjælpemidler?

Før du anskaffer dig et erotisk hjælpemiddel, skal du være bevidst om dine forventninger. Tænk over hvad du mener, det erotiske hjælpemiddel kan gøre for lige netop dit sexliv. Hvad vil du bruge hjælpemidlet til? Hvad vil du gerne forandre eller forbedre ved hjælp af det erotiske hjælpemiddel? Og hvilke forventninger har du til det? Få et realistisk billede af hvad der er på markedet og find ud af, om det er noget, du kan bruge til noget.

Du skal gøre dig klart, hvilke forventninger du har til det erotiske hjælpemiddel og om det kan leve op til dine krav og forhåbninger. Du skal også vurdere, om du kan bruge det med de udfordringer, du har, eller om du bør vælge noget andet.

For at få afklaret hvilket produkt du skal have og hvad du kan bruge det til, kan du begynde med at gå på internettet og se, om der er noget, du godt kunne tænke dig. Du kan også besøge forretninger og forsøge at få afklaret, hvad de forskellige erotiske hjælpemidler kan gøre for jeres intimitet.

Når vi anvender erotiske hjælpemidler, så er det almindeligvis for at tilføje intimiteten lidt krydderi og give det ekstra, der skal til, for at det bliver frækt og dejligt. Erotiske hjælpemidler kan skabe en ny dimension, når sexlivet ikke længere er det samme, som det var før, du blev ramt af sygdom eller handicap.

Det er vigtigt, at både du og din partner føler, at I har jer selv med hele tiden og at ingen af jer føler jer presset til at bruge erotiske hjælpemidler. Det er ikke nødvendigvis udvejen for alle. Tantrisk sex kan også være en mulighed, eller måske en kombination af tantrisk sex og erotiske hjælpemidler. Der er ingen rigtig eller forkert måde at gribe jeres udfordringer an på. Det er kun jer selv, som kan mærke, hvad der er rigtigt og forkert.

Det er en dårlig ide at købe erotiske hjælpemidler, med det formål, at de skal redde et dårligt fungerende sexliv.

Hvis gnisten og lysten er forsvundet, hjælper det ikke at købe erotiske hjælpemidler for at prøve at rette op på det, der er gået i stykker. Den manglende lyst har ofte helt andre årsager,

og så er en vibrator ikke det, der skal til, for at I finder hinanden igen. At din partner tryller en vibrator frem vil formentlig bare forværre situationen, såre og medføre at du føler dig utilstrækkelig.

En vibrator kan ikke fikse et ødelagt sexliv, men den kan være prikken over i'et i et velfungerende sexliv.

Når intimiteten og kommunikationen er på plads, kan det være en dejlig og sjov måde at udvikle sexlivet på.

Hvad kan erotiske hjælpemidler være en hjælp til?

Nedenfor er en liste med sygdomme og komplikationer, hvor erotiske hjælpemidler kan være yderst hjælpsomme.

- Mænd med rejsningsproblemer kan bruge en penisring/pubesring til at hjælpe med at holde rejsningen.
- Mænd med impotens kan få hjælp til at opnå rejsning med en erektionspumpe og holde den rejsning med en penisring.
- Kvinder med smerter i underlivet efter operation, stråleterapi, ardannelser i skeden eller underlivet, eller med ufrivillige kramper i underlivet under samleje, kan udvide skeden med vaginale dilatorer.
- Kvinder med nedsat eller manglende følsomhed i underlivet kan hente hjælp ved de kraftige stimulationer, en vibrator kan give.
- Mænd, der ikke kan opnå rejsning og gerne vil tilfredsstille deres kvinde, kan bruge en vibrator eller en dildo til at stimulere hende vaginalt.
- Kvinder med svag bækkenbund kan med fordel bruge vaginalkugler til at genoptræne bækkenbunden.

Hvilke fysiske forhindringer er der for at bruge erotiske hjælpemidler?

Hvis du har svage hænder, eller andre fysiske udfordringer, som gør, at du har svært ved at skrue små låg af syltetøjsglas, vil du også have svært ved at skifte batterier i eksempelvis en vibrator. I så fald er det bedst, at du vælger erotiske hjælpemidler, som kan lades op. De er lidt dyrere end et produkt med batterier, men det kan godt betale sig i sidste ende.

Et genopladeligt erotisk hjælpemiddel er også et bedre hygiejnisk valg, for der er ofte ikke noget, der kan åbnes, så der kan komme skidt og vand ind i systemet. De genopladelige produkter er ofte lukkede systemer, som er lettere at holde rene.

Kan jeg bruge erotiske hjælpemidler, hvis jeg har smerter i underlivet?

Når en kvinde har for mange smerter i underlivet til at kunne gennemføre samleje, er det vigtigt, at hun går til lægen og finder ud af årsagen til de smerter, hun har. Er hun udredt, kan behandlingen være at bruge dilatorsæt til gradvist udvide skeden og vænne sig til at blive „fyldt ud," så hun med tiden kan gennemføre samleje. Hun kan også bruge en blid og lille vibrator til at vænne sig til berøring og stimulering. Sammen med sin partner kan hun bruge onaniprodukter til mænd eller en vibrator til at stimulere ham med og derved have en anden form for sexliv uden decideret samleje. Der er mange måder at gøre det på.

Er der nogen risiko ved at bruge erotiske hjælpemidler?

I sjældne tilfælde har kvinder fået nerveskader på klitoris ved at bruge en alt for kraftig vibrator – det samme gælder penishovedet. Kvinder og mænd kan altså få nerveskader på kønsorganerne ved at bruge for kraftige vibratorer for længe.

Du kan blive afhængig af mange forskellige stimulanser og det gælder også din vibrator. Nogle mennesker bliver så afhængige af erotiske hjælpemidler, at de ikke kan opnå orgasme ved naturligt samvær med deres partner. Tænk over det, så du ikke mister glæden ved det naturlige samvær, men nyder vekslingen mellem det naturlige samvær og samværet med de erotiske hjælpemidler.

Kan jeg få medicin som erotisk hjælpemiddel?

Der findes efterhånden en del registrerede og uregistrerede lægemidler, som kan afhjælpe eventuelle rejsningsproblemer, manglende lyst m.m. Mange af de præparater, der findes på det sorte marked, har ikke en dokumenteret virkning.

Husk at tale med din læge, hvis du overvejer at tage et medicinsk præparat. Hvis du køber medicin over internettet og begynder at tage det uden vejledning, kan det være livsfarligt for dig. Du kan ikke vide, hvad det indeholder og hvordan det eventuelt vil reagere med den medicin, du måske allerede tager. Det gør ingen forskel, om det er naturmedicin eller receptpligtig medicin, du har købt – naturmedicin kan også indvirke

og forstyrre virkningen af din receptpligtige medicin. Tal altid med din læge, før du laver ændringer, i den medicin du tager.

Er erotiske hjælpemidler ikke kun til kvinder?

Nej! I dag kan du få mange forskellige erotiske hjælpemidler, og vibratorer er ikke længere forbeholdt kvinder. Der findes også vibratorer og andre erotiske hjælpemidler, som er specielt beregnet til mænd. I min praksis har jeg ofte mødt mænd, som føler sig sat lidt ud på et sidespor, når deres kvinde bruger erotiske hjælpemidler. De føler mindreværd og oplever, at de „ikke kan slå til", fordi hun måske kun kan opnå at få orgasme, når hun bruger sin vibrator.

I dag kan du få penisringe med en vibrator på, som „forvandler" penis til en vibrator og gør samlejet lidt mere spændende for begge parter. Han kan ved hjælp af penisringen stimulere hende med sin penis og tilfredsstille hende på en ny og anderledes måde. Mange mænd oplever rejsningsproblemer i forbindelse med diabetes, eller efter de er blevet opereret for prostatakræft. Det er ofte noget fysisk, som påvirker rejsningen, men mange kan få hjælp ved at anvende penispumper og penisringe. Den „kunstige" rejsning betyder ofte, at de kan tilfredsstille deres kvinde seksuelt og det kan hjælpe dem til at føle sig som mænd.

De erotiske hjælpemidler er et positivt krydderi på sexlivet, og må derfor ikke opfattes som en konkurrent til partneren. Ønsker kvinden at bruge sin vibrator, kan manden eventuelt tage kontrollen over vibratoren. Så er det stadig ham, som stimulerer hende og har en afgørende rolle for hendes oplevelse.

De mest populære erotiske hjælpemidler til par

Glidecreme

Glidecreme får tingene til at glide lettere, deraf navnet. Glidecreme bør være et fast og naturligt inventar i soveværelset, uanset om I bruger erotiske hjælpemidler eller ej, er ramt af sygdom eller er raske. Glidecreme er en gennemsigtig creme, som smøres direkte på penis, det erotiske hjælpemiddel eller i skeden/på klitoris.

Glidecreme har samme effekt ved stimulering og penetrering, som massageolie har for en lækker massage. Bruger du ikke smørelse, kan det være en tør og smertefuld oplevelse.

Glidecreme gør den seksuelle og intime berøring mere intens og behagelig. Når I bruger glidecreme, skal I prøve at kærtegne, kysse eller kilde de samme områder, som I plejer. Oplevelsen vil være anderledes og berøringerne vil opleves mere

intenst og nydelsesfuldt, end når I ikke bruger glidecreme. Glidecreme er et super supplement til at gøre forspillet og intimiteten endnu mere fantastisk, også suppleret med andre erotiske hjælpemidler og intim berøring, såsom stimulering med hænder, fingre, tunge eller læber.

Der er mange fordele ved at bruge glidecreme. Den kan beskytte de sarte og tørre slimhinder i skeden ved at mildne friktionen ved samleje, eller ved brug af erotiske hjælpemidler. Brugen bliver lettere, følelsen bliver mere behagelig og intens og lystfølelsen større. Det kan være en hæmsko, hvis du, oven i alle de dejlige følelser du forbinder med dit sexliv og din krop, skal bekymre dig om, om du nu er våd nok til samleje. Nogle kvinder bliver meget våde, når de bliver tændte og andre kvinder bliver knap så våde. Det kan sågar svinge fra gang til gang, alt efter hvor kvinden er i sin cyklus. Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert; det er sådan, vi er skabt, og derfor anbefaler jeg altid glidecreme.

Glidecreme fås i forskellige vandbaserede og silikonebaserede varianter. Derudover kan du vælge mellem de mere geleagtige typer og mellem forskellige smagsvarianter. Som med så mange andre ting, er det en god idé at prøve forskellige glidecremer af, så I finder jeres personlige favorit. Hvis I skal bruge kondom sammen med glidecremen, skal I vælge en vandbaseret glidecreme, eller en glidecreme som er godkendt til at bruge med kondomer, da kondomet ellers kan gå i stykker.

Sexgynger

Hvis du ikke har så mange fysiske kræfter til samleje, kan du bruge en sexgynge. En sexgynge minder om en almindelig gynge, men der er ofte to ringe til benene og støtte i ryggen m.m., og så hænger du gyngen op i loftet i en krog. Gyngen kan aflaste enten kvinden eller manden, så der ikke skal løftes og bruges så mange kræfter. Dog kræver det, at du har førlighed nok til at kunne holde dig i gyngen.

Elskovspude

Har du eller din partner svært ved at holde til at dyrke sex, fordi det gør ondt i led og muskler, kan du med fordel benytte en elskovspude. De fås i mange forskellige former, størrelser og materialer og bruges eksempelvis til at løfte underlivet længere op eller på anden måde hjælpe med at aflaste kropsvægten.

Puderne i sofaen kan også bruges til andet end bare at være pyntepuder. De kan med fordel bruges til at aflaste, så du på den måde kan dyrke sex, uden at du skal tænke for meget over, at du skal kunne holde dine ben eller bære din egen kropsvægt.

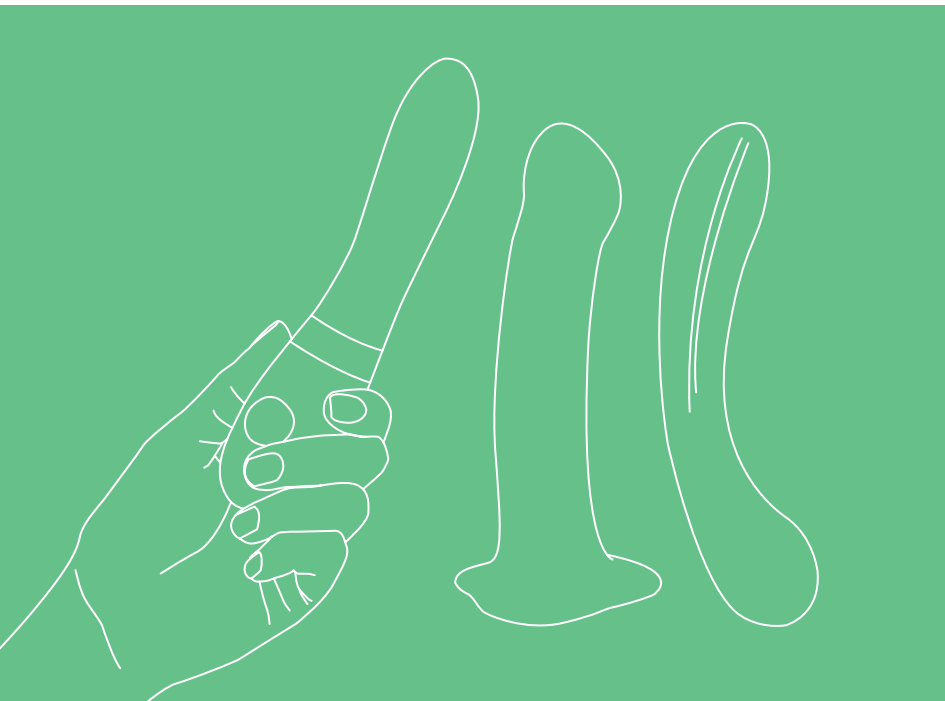
Vibrator eller dildo?

Når snakken falder på dildoer, bliver samtalen automatisk drejet ind på vibratorer, men hvad er forskellen?

En dildo er en attrap, som er designet til at penetrere skeden eller anus. Det vil sige „fylde hullet ud" og stimulere vaginalt eller analt. Der findes mange forskellige designmæssigt flotte dildoer i forskellige materialer.

Hvis du er i tvivl om, hvad du er til, anbefaler jeg, at du køber en vibrator – for du kan altid lade være med at tænde den, hvis du vil bruge den som en dildo.

En vibrator er primært designet til at stimulere kvinden, tænker mange, men den kan selvfølgelig også bruges af mænd. Mange mænd har stor fornøjelse af at blive stimuleret på penisskaftet, penishovedet, pung, testiklerne eller prostata/anus (mandens G-punkt) med en almindelig vibrator. Det betyder, at du ikke behøver at købe en vibrator til både manden og kvinden, hvis du vil krydre sexlivet – du kan sagtens dele din vibrator med din partner. Du skal huske, at hvis du vil veksle brugen af vibrator eller dildo mellem anus og skeden, er det meget vigtigt at gøre vibratoren ordentlig ren inden skiftet, da du ellers kan få infektioner i underlivet. Du kan eventuelt rulle et kondom over vibratoren, når du vil bruge den det ene sted, og tage det af igen når du vil bruge den det andet sted.



Du kan også bruge vibratoren som en mere intens forlængelse af fingrene. Vibratoren er god at bruge på de steder, hvor du ville kysse, slikke, kærtegne eller kilde. Selv om mange tror, at vibratoren er designet til at gøre forspillet og selve samlejet helt fantastisk, kan den jo også give nydelse i andre intime situationer. En vibrator kan bruges uden på tøjet til at stimulere som forspil, hvis du for eksempel sidder i kørestol, eller på anden måde er forhindret i at „smide tøjet". Mulighederne er mange, så udforsk kroppen og nyd de nye oplevelser du får.

Der findes utrolig mange forskellige vibratorer i forskellige størrelser, former, farver og materialer. Her nedenfor er beskrevet de 3 mest populære vibratortyper.

- Mandevibratorer, som er et onaniprodukt til mænd, og derfor specielt designet til mænd, til brug enten på penis eller analt til massage eller stimuli af prostata.

- Vaginal(stav)vibratorer som ofte bruges til at stimulere indvendigt i skeden (vaginalt) eller i anus (analt), men den kan også bruges til stimulation af klitoris eller resten af kroppen.

- Klitorisvibratorer kan bruges til stimulation af de erogene zoner, huden, penisskaftet eller klitoris.

Det frarådes generelt, at du bruger en vibrator uden glidecreme.

Glidecremen forøger intensiteten, nydelsen og gør bevægelserne hen over huden og slimhinderne lettere, så du mærker vibrationerne mere intenst. Jeg anbefaler, at du bruger vandbaseret glidecreme, eller en glidecreme godkendt til erotiske hjælpemidler, da silikonebaseret glidecreme kan ødelægge vibratoren.

Når du bruger en vibrator vaginalt eller analt, er det et *must* at bruge glidecreme, da intensiteten, følelsen og nydelsen, bliver meget større. Desuden producerer du ikke „glidende væske" i endetarmen, hvilket kan gøre brug af vibrator besværet og smertefuldt, hvis du ikke supplerer med glidecreme. Vaginalt producerer nogle kvinder ikke nok „glidende væske" og det er kun en fordel at supplere med glidecreme.

Erotiske hjælpemidler særligt til mænd

Onaniprodukter til mænd/Kunstige underliv

Et kunstigt underliv er typisk en silikonemodel af et kvindeunderliv, som manden kan penetrere med penis, for derved at stimulere sig selv til orgasme eller udløsning. I dag laves der

flotte og meget naturtro modeller og de findes i et hav af størrelser og dukker, med og uden vibrator. Nogle onaniprodukter er „engangs", hvilket vil sige, at de ikke kan gøres helt rene efter brug. Ved disse onaniprodukter kan du forlænge levetiden ved at bruge lidt glidecreme og et kondom under brug.

Erektionspumpe

Kan du ikke opnå rejsning ad egen kraft, må der andre metoder til. Du kan bruge en erektionspumpe til at opnå rejsning og derefter påsætte en penisring til at holde på rejsningen. En erektionspumpe er en cylinder, hvor der i den ene ende sidder et pumpehoved. I den anden ende af cylinderen indsætter du den slappe penis. Herefter pumper du luften ud af cylinderen med pumpehovedet og på denne måde genereres vakuum i cylinderen, så blod vil blive suget ud i svulmelegemerne i penis. Når penis er stiv nok til at gennemføre samleje, sætter du en penisring på penisskaftet ved roden, som holder blodet inde i penis.

Jeg anbefaler, at du snakker med egen læge eller en urolog om behandlingsmuligheder og om eventuelt brug af erektionspumpe, inden du begynder at eksperimentere med det selv.

Ønsker du at vide mere om erektionspumper, kan du med fordel besøge min internetside *www.erektionspumpe.dk*.

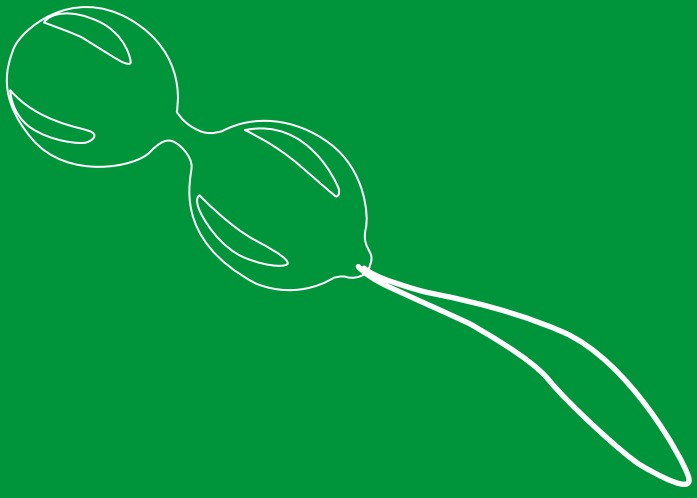
Ved impotens findes der forskellige alternativer til en erektionspumpe, blandt andet tabletter eller indsprøjtninger til at give direkte i penis. Snak med din læge eller urolog om dine muligheder.

Penisring

En penisring er, som ordet lyder, en ring, der sættes ved roden af penis. En penisring har blandt andet den funktion, at den kan gøre rejsningen kraftigere og mere markeret. Den kan forsinke udløsningen og give stærkere og anderledes orgasmer. En penisring kan også hjælpe, hvis du har problemer med at holde rejsningen, da den forhindrer blodet i at løbe fra penis for hurtigt.

Penisringe fås både med og uden vibrator. Hvis du vender vibratoren op mod mavesiden ved roden af penis, vil vibratoren stimulere kvindens klitoris ved almindeligt samleje. Vender du derimod vibratoren ned mod pungen ved roden af penis, vil den stimulere testiklerne under samleje.

En penisring må højst sidde på penis i en halv time, derefter skal den tages af og du skal holde en pause. En penisring kan kun hjælpe med at holde på rejsningen, hvis du kan opnå rejsning. Den kan altså ikke hjælpe med at skabe selve rejsningen, der skal du bruge en erektionspumpe.



Erotiske hjælpemidler særligt til kvinder

Vaginalkugler

Vaginalkugler er én eller to kugler på en snor, som indføres i skeden til at styrke og genoptræne bækkenbunden og bækkenbundsmuskulaturen, for eksempel efter børnefødsler. Vaginalkugler kan bruges af alle kvinder og fås i alle farver, materialer og størrelser. De indeholder små kugler, som stimulerer kvinden ved at vibrere, når hun går.

Når du træner bækkenbunden, får du en stærkere bækkenbund, og du får derved lettere ved at holde på vandet, når du bliver ældre. En anden sidegevinst er, at du får bedre kontrol over bækkenbunden under samleje og du kan på sigt undgå prolaps (sammenfald) af blære eller tarm, med gener og smerter ved vandladning og afføring til følge.

Med vaginalkugler styrker du bækkenbunden, så du holder „tingene" lidt bedre på plads – og en styrket og trænet bækkenbund giver kraftigere orgasmer. Vaginalkugler føres ind i skeden, mens snoren bliver uden for skeden. Vibrationerne fra de inderste kugler udløser en reaktion i bækkenbunden, som om den skal holde noget fast og derved trænes muskulaturen. Vaginalkugler kan bruges efter behov og det kan vare fra få minutter af gangen til 20 minutter.

Brug lidt glidecreme for at gøre indføringen lettere og mere behagelig og brug dem, mens du er almindeligt aktiv. Vaginal-

kugler fjernes let fra skeden ved at trække i snoren, på samme måde som du vil fjerne en tampon.

Ved brug af vaginalkugler under graviditet, skal læge eller jordemoder spørges til råds. Efter fødsel bør vaginalkugler først bruges, når du er helet helt op efter eventuelle fødselsskader, eller efter du har været til 8-ugers-kontrol ved din egen læge. Tal eventuelt med din læge om dette, inden du starter brugen af vaginalkugler.

Ved sygdom, efter operation eller efter stråleterapi, bør du spørge lægen til råds, inden du bruger vaginalkugler.

Vaginal(stav)vibrator

En vaginalvibrator er en stavvibrator, som er designet til at kunne bruges indvendigt i anus eller skeden. Mange vibratorer har et lille knæk ude i spidsen, som gør, at de egner sig godt til at stimulere G-punktet på kvinden eller manden.

Der findes mange forskellige designs og størrelser og du kan finde lige den vibrator, der passer til dine behov. I dag ligner en vibrator ikke nødvendigvis det, den er. De er fine og ofte i et lækkert og smukt design. Kvaliteten og materialerne er lækre og det gør kun brugen af en vibrator endnu mere fornøjelig.

Vibratorer findes med forskellige vibrationsimpulsprogrammer, så det ikke bare er en monoton snurren, men forskellige niveauer, der gør, at du kan stimuleres på flere forskellige måder med det samme hjælpemiddel.

Er du i tvivl om, hvad du skal købe, anbefaler jeg som førstegangskøb, at du vælger en mindre vibrator. Det er nemlig ikke størrelsen, men „gørelsen“, der er afgørende. En stor vibrator kan virke overvældende og ubehagelig.

Ved stråleskader, eller efter operationer i underlivet, kan kvinder have ondt ved samleje på grund af ardannelser, tørre slimhinder, stråleskader, vaginisme m.m. De kan med fordel bruge små vibratorer til at træne underlivet op igen, vænne skeden til at blive fyldt ud og til at massere og blødgøre arvæv. Vibratoren kan du så skifte ud med en større hen af vejen, hvis du får lyst til det. Når du er tryg ved at bruge en vibrator, kan du gå over til at prøve samleje, eller du kan bruge et såkaldt dilatorsæt, som består af dilatorer i forskellige størrelser.

Dilatorsæt

Et dilatorsæt kan du bruge til gradvist at udvide din skede. Føler du store smerter i skeden ved samleje, kan det det skyldes at dine muskler i skeden er for stramme. Denne stramhed kaldes for PC-muskelrefleksen, og du kan afhjælpe problemet

ved hjælp af dilatorerne. Sættet kan være en stor hjælp ved vaginale problemer ved penetrering – eksempelvis vaginisme eller dyspareuni (smerter ved samleje), der kan være opstået efter strålebehandling i underlivet, gynækologisk operation eller fødsel.

Et sæt består oftest af flere dilatorer i forskellige størrelser, hvor du starter med at indføre den mindste i skeden. Når du kan indføre den mindste uden smerter og ubehag, fortsætter du, indtil du kan bruge den største af dilatorerne.

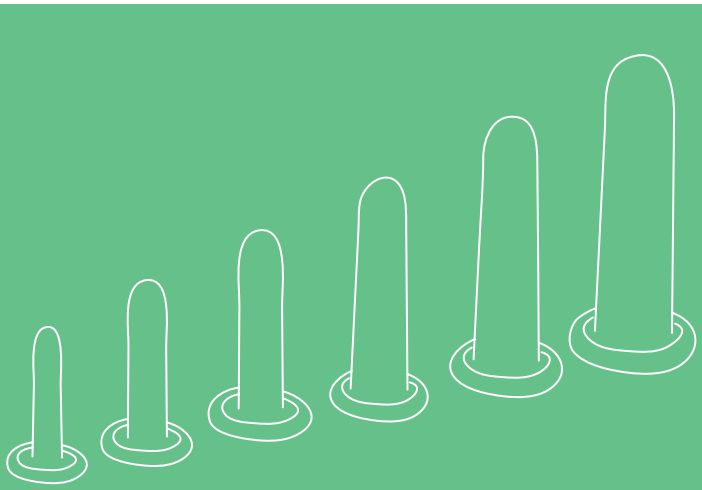
Ønsker du at vide mere om dilatorsættet, kan du med fordel besøge min internetside *www.dilator.dk*.

Klitorisvibrator

En klitorisvibrator er designet, så den passer til at bruge udvendigt på kroppen. Den er formet efter de kvindelige kønsorganer, det vil sige venusbjerg, klitoris og de ydre kønslæber, eller i en udgave som er til brug over hele kroppen. Du stimulerer klitoris, de ydre kønslæber og resten af kroppen. Manden kan også finde nydelse ved at bruge den på penis og testiklerne.

Hvad skal jeg tænke over, når jeg køber erotiske hjælpemidler?

Hvis I vælger at kaste jer ud i junglen med erotiske hjælpemidler, kan det være en idé at rådføre jer med en autoriseret sexolog, så det bliver en god oplevelse. Du finder min mailadresse sidst i bogen, hvis du ønsker at kontakte mig. Med den rette vejledning kan erotiske hjælpemidler være en stor hjælp til at øge eller genfinde lysten til hinanden og til sex og det kan



også være en inspirationskilde til at udforske og finde tryghed ved jeres behov. Som ved køb af alt muligt andet, er der nogle overvejelser du skal gøre dig, inden du tager på indkøb. Nedenstående liste kan være en hjælp, når du køber erotiske hjælpemidler. Det er vigtigt, at du er opmærksom på disse ting, for det kan medføre infektioner og allergier, hvis ikke du husker at tænke over det.

Design

Designet er ofte vigtigt. Du kan få mange smukke og lækre hjælpemidler, som både er æstetiske og anvendelige i forhold til din sygdom. Hjælpemidlet skal også være behageligt og lækkert at røre ved. Du skal derfor både se på design, materialer og brugbarhed, når du udvælger erotiske hjælpemidler. Nogle mennesker er til det rå og hårde udseende, hvor andre er mere til det mere bløde og feminine udseende.

Holdbarhed

Du skal tænke på holdbarheden, når du kigger på erotiske hjælpemidler. Hvilket materiale er det lavet af? Kan det tåle at blive stødt eller tabt? Hvad med slitage? Hvor længe holder det?

Hygiejne

De erotiske hjælpemidler skal kunne rengøres ordentligt uden at tage skade. Du skal være opmærksom på, om der er mange dimser og dutter, som du skal sørge for at få gjort ordentlig rent, eller om det er mere jævnt og glat, så det er nemmere at gå til. Erotiske hjælpemidler må ikke rengøres i parfumeret sæbe, da parfumen kan aflejres i overfladen og overføres til slimhinderne ved brug. Jeg anbefaler, at du i stedet for køber en specialsæbe samme sted, som du køber de erotiske hjælpemidler, eller bruger en PH-neutral sæbe eller intimsæbe. Hjælpemidlet skal gøres rent, hver gang du har brugt det, for at undgå infektioner og svampeangreb på slimhinderne.

De erotiske hjælpemidler skal opbevares sikkert i de opbevaringsposer, der ofte følger med, eller som du kan købe mange steder, så du undgår støv m.m.

Materiale

Du skal være bevidst om, hvilket materiale dit erotiske hjælpemiddel skal være lavet af. Du kan få utrolig mange billige erotiske hjælpemidler, hvor der ikke er tænkt over hvilke materialer

der bruges og hvor produktet kan indeholde allergifremkaldende stoffer og kemikalier, som ikke er gode for slimhinderne og miljøet.

Hvor er prøverummet?

Hvis du står i butikken og har mulighed for at tænde og slukke for vibratoren, så skal du sætte vibratoren på din næsetip. Hvis den er for hård i vibrationen til du kan holde ud at have den på næsen, så er den også for hård til, at du vil kunne holde ud, at den rører klitoris eller penishovedet. Du er omtrent lige så følsom på næsen, som du er på klitoris eller på penishovedet og næsen giver derfor en fornemmelse af, hvor kraftig vibratoren er i forhold til dine behov. Har du øget eller nedsat følsomhed på dit kønsorgan, kan du også bruge næsetippen til en guide til, om du skal have en kraftigere eller mildere vibrator.

Hvor gør jeg det bedste køb?

Hvis I er blevet nysgerrige og surfer rundt på nettet på de forskellige webshops med erotiske hjælpemidler, vil jeg opfordre jer til at vælge et sted, hvor der også følger kvalificeret rådgivning med i købet. Billeder er meget taknemmelige og et erotisk hjælpemiddel, som ser ud til at være lækkert og af høj kvalitet, kan skuffe, når I får det i hånden. Kvaliteten svinger meget, men en god tommelfingerregel er, at kvalitet og pris følges ad. Hvis varen er billig og har et væld af funktioner, så er det som regel et produkt af dårlig kvalitet. En god vibrator, hvor kvaliteten og funktionerne er i top, vil ofte ligge på omkring 300-400 kr. Mange vibratorer er efterhånden opladelige, og de opladelige vibratorer er dyrere end de batteridrevne. En opladelig vibrator af god kvalitet med flere funktioner vil typisk koste 600-700 kr.

www.purepassion.dk og *www.medintim.dk* er mine egne webshops, der har speciale i rådgivning omkring erotiske hjælpemidler. Her kan du få kvalificeret sexologisk og sundhedsfaglig rådgivning om, hvilke fordele og ulemper der er ved forskellige produkter i forhold til forskellige sygdomme.

Kommunalt tilskud til erotiske hjælpemidler

Lider du af en kronisk sygdom eller et blivende handicap, har du mulighed for at søge et kommunalt tilskud til et erotisk hjælpemiddel. Det erotiske hjælpemiddel er som oftest et dilatorsæt eller en erektionspumpe. Ønsker du at søge dette tilskud, skal du kontakte din sagsbehandler ved kommunen.

HVAD SÅ NU?



Efter at have læst bogen har du fået et godt billede af, hvilke seksuelle udfordringer der kan komme, når man rammes af sygdom. Bogen er skrevet som en generel gennemgang af *den onde cirkel* med fokus på de mest hyppige udfordringer, som en sygdomsramt kan komme ud for. Bogen er mit bud på, hvad du som sygdomsramt kan gøre for at blive opmærksom på de seksuelle udfordringer og komme problemerne til livs.

Den onde cirkel kan opleves på mange måder og ikke alle oplever at komme igennem alle faserne i den.

Måske sidder du med en følelse af, at bogen passer godt på dig og dit parforhold. Du har måske fundet frem til ting, I kan gøre i jeres liv for at tage udfordringerne omkring seksualiteten op og komme godt igennem dem. Du kan også sidde med følelsen af, at noget af det passer på dig, men at nogle af afsnittene i bogen ikke siger dig noget. Det er vigtigt, at du bruger det af bogen, som du kan og glemmer resten. Hvis det ikke virker rigtigt for dig, kan du ikke bruge det.

For nogle kan det være nødvendigt at komme i kontakt med en autoriseret sexolog eller anden behandler for at få hjælp til at komme igennem de udfordringer, sygdommen kan give seksualiteten.

Mange opgiver på forhånd, fordi udfordringerne virker alt for uoverskuelige. Det er ikke sikkert, at du føler dig klar til at kaste dig ud i, hvad du måske betragter som en ny seksualitet. Det kan virke nyt i den forstand, at du måske skal genfinde eller finde din seksualitet og det gør du bedst ved at føle dig frem og afprøve nogle nye og måske ukendte og uvante ting.

Det er helt almindeligt at opleve seksuelle udfordringer og det er for mange rigtig svært at skulle tackle dem. Alle udfordringerne med at skulle acceptere din „nye krop", acceptere at tingene nogle gange går i hårdknude, at intimiteten bliver en manglende del af jeres parforhold, at I oplever, at I ikke kan snakke om de svære ting omkring seksualitet og mangel på samme, at seksualiteten ikke fungerer på grund af forskellige sygdomsmæssige udfordringer eller seksuelle dysfunktioner, at slimhinderne bliver tørre, at rejsningen ikke er god mere; *alt det* kan gøre det vanskeligt at mestre sygdommen.

Jeg har igennem bogen beskrevet øvelser, teknikker og andre løsningsforslag, som kan hjælpe dig til at blive fortrolig med din seksualitet; så du igen kan opleve glæden i dig selv og glæden ved at dele din seksualitet med din partner – både romantisk og seksuelt.

Men hvor skal jeg så starte?

Jeg kan ikke give dig en facitliste, for det er forskelligt, hvordan vi reagerer på sygdom. Hvis du arbejder med de øvelser, jeg har beskrevet løbende igennem bogen, vil du først og fremmest lære dig selv og din krop bedre at kende, under og efter et sygdomsforløb; du vil lære mere om dig og din partner og jeres forhold og du kommer tættere på en løsning til dine seksuelt relaterede problemer og udfordringer.

Som beskrevet i bogens begyndelse, er bogen opbygget ud fra Christian Graugaards *onde cirkel*. Jo før du får brudt *den onde cirkel*, jo hurtigere vil du opleve, at du er klar til at være intim og nyde din seksualitet. Hvis du følger bogen kronologisk, vil du sikkert genkende rækkefølgen af, hvordan de seksuelt relaterede problemer og udfordringer opstår. Samtidig påvirker de forskellige punkter i *den onde cirkel* også hinanden.

Sammenhængen mellem seksualitet og sundhed bliver sjældent diskuteret og belyst, men forskning viser, at sygdom og seksualitet hænger sammen. Din sygdom påvirker din seksualitet, og omvendt. Din seksuelle mistrivsel kan medføre forværring i din sygdom eller lidelse, ligesom seksuel dysfunktion kan være det første tegn på en alvorlig sygdom. Nogle oplever, at lysten til sex forsvinder som følge af sygdom eller behandling. For andre er det omvendt; de er måske ikke længere i stand til at dyrke sex, men lysten er der stadig – og så er gode råd dyre. Endelig har de fysiske seksuelt relaterede komplikationer også en indvirkning på psyken, og omvendt.

Det er vigtigt, at du overvejer, hvordan du vil prioritere din seksualitet og dit intime liv i forhold til din sygdom. Selv om din sygdom bliver påvirket af din seksualitet, skal du ikke tilsidesætte behandlingen af din sygdom for udelukkende at fokusere på din seksualitet og dit intime forhold med din partner. Du skal finde frem til, hvordan du afvejer opmærksomhed og fokus på begge områder.

Du finder frem til, hvor vigtig din seksualitet er i behandlingen af din sygdom ved at prøve dig frem. Det er måske lettere sagt end gjort, men bogens mange øvelser kan hjælpe dig.

Alle øvelserne er beskrevet sidst i dette kapitel. På denne måde kan du altid let finde frem til dén øvelse, som du har brug for.

Det er ikke sikkert, at det er alle øvelserne, du finder interessante eller relevante og det er heller ikke meningen. Brug det, du finder vigtigt og rigtigt sammen med din partner. I er nødt til at være enige om, hvor I stå, og hvor I skal hen, før I kan nå et fælles mål. Hvis du og din partner oplever udfordringer og problemer, bliver de ikke løst ved, at ingen af jer gør noget.

Jeg har hørt noget andet, end hvad der står i denne bog. Hvad er så rigtigt?

Du har sikkert fået en masse informationer om din sygdom og det er naturligt og sundt at være nysgerrig over dig selv og dine symptomer.

Bogen er beskrevet ud fra de oplevelser og erfaringer, jeg har fået igennem mit arbejde som sygeplejerske og sexolog. Jeg har i mit arbejde rådgivet patienter, sundheds- og plejepersonale om, hvordan sygdomsramte kan håndtere seksuelt relaterede komplikationer. Jeg har fået god respons og tilbagemeldinger om succes på de øvelser, jeg har beskrevet i bogen. Dermed ikke sagt, at andre øvelser ikke kan hjælpe dig og din partner. I må prøve jer frem, bruge jeres sunde fornuft og bygge videre på de ting, der virker for jer.

Kontakt forfatter Else Olesen
Mail: sexolog@elseo.dk

ØVELSER

KEND DIN „NYE“ KROP 58
FORKÆL DIG SELV – DU FORTJENER DET 59
SUCCESDAGBOG 60
SENSUELLE BADE KAN VÆRE DIN VEJ
TIL AT GENFINDE DIN SEKSUALITET 61
KOM GODT I GANG MED VISUALISERING 64
INTIMØVELSEN 75
HUSMØDE 94
FOKUSÉR PÅ DET GODE I PARFORHOLDET 114
VEJEN MOD ORGASME – TRIN FOR TRIN 128

Stillinger og øvelser med tantra

BYG ENERGI OP 140
ENERGICIRKULATION 141
ØVELSE MED DE 7 CHAKRAER 143
YAB-YUM STILLINGEN – KVINDEN ER DEN AKTIVE 144
UTANA STILLINGEN – MANDEN ER DEN AKTIVE 145
KVINDEN ØVERST 146
SIDDENDE SAMLEJE 146
KÆRLIGHEDSENERGI 146
MEDITATION 147
VEJRTRÆKNING OG ØJENKONTAKT 148
KÆRLIGHED UDEN ORD 149
SANS DIN KROP 149