

SEXLIVET KAN BLIVE GODT IGEN

– med åbenhed, planlægning og de rigtige stillinger



”Min erfaring er, at langt de fleste kan genoptage sexlivet i en eller anden form, og det øger livskvaliteten. For begge parter i forholdet.”

Martin Døssing, overlæge,
Nordsjællands Hospital, Frederikssund



Hvad kan hæmme seksualiteten?

De største problemer omkring sexlivet oplever mennesker med svær eller meget svær KOL. Her kan selv et kys give åndenød, fordi man ikke kan trække vejret under kysset. Åndenød er angstprovokerende, så hvis kysset er en del af forspillet, skal man overveje kærtegn, som ikke giver åndenød.

Samleje kræver luft

Martin Døssing anslår, at et traditionelt samleje åndedrætsmæssigt svarer til at gå ud ad flad vej i rask tempo, eller gå to etager op ad trappe i roligt tempo. For et menneske med sygdommen KOL er det en stor udfordring, men heldigvis findes der mange samlejestillinger, der sparer på energien, hvor partneren uden KOL så at sige udfører det største arbejde.

Eksempler på disse stillinger kan ses på de to sidste sider.

Få ømheden tilbage i hverdagen

Mange mennesker med KOL – og deres partner eller ægtefælle – kender desværre til en hverdag uden ømhed, kærtegn og sex.

Det mener overlæge Martin Døssing, er unødvendigt. Blandt andet fordi mange kan hjælpes med kendskab til stillinger, der sparer på energien, og fysisk træning i dagligdagen og endelig aftaler om, hvordan et samleje eller anden hygge i sengen kan gennemføres.

Åbenhed er en forudsætning

Men først og fremmest skal parterne tale åbent om udfordringerne, og hvordan de skal håndteres. Det kan være en stor fordel, hvis begge parter i et forhold deltager i en samtale med lægen, hvad enten det sker på ambulatoriet eller hos familielægen.



Mange faktorer påvirker sexlivet

Også andre faktorer spiller ind på sexlivet: hoste, forandret udseende og ændret kropslugt, der alle kan medføre, at begge parter opgiver, før de er gået i gang. Medicin kan have bivirkninger, som forhindrer rejsning hos manden - lægemidler som binyrebarkhormon, blodtryksænkende midler og piller mod depression.

Manderollen forandres med sygdommen

Mænd vil ofte opleve, at deres rolle som initiativtager i seksuel sammenhæng begrænses eller helt ophører. Enten som følge af manglende selvsikkerhed, eller fordi partneren hurtigt afviser forsøg på intime stunder. Lægen hører ofte udtryk som "Jeg er ikke længere en rigtig mand", og konsekvensen kan være rejsningsproblemer, som igen kan udløse depression.

Hvordan kommer man videre?

Først og fremmest ved at tale tingene igennem med sin partner/ægtefælle med spørgsmål som: Hvad er det, vi vil på det seksuelle område; hvad regner vi med at kunne, og hvordan når vi derhen? Er det realistisk at genoptage samleje som før, eller skal vi gøre noget andet? Kærtegn, onanere hinanden eller bare holde i hånd?

Måske en snak med lægen kan være en hjælp, for emnet kan være svært at tage op med andre familiemedlemmer eller venner. Lægen er professionel og kan både lytte og rådgive. Lægen kan også se på medicin og især medicinbivirkninger, da fx binyrebarkhormon kun skal tages i højst 10 dage.

Fysisk træning og god mad er et skridt på vejen

Fysisk træning og rigtig kost er også én af vejene til et ændret seksualliv. Ved at træne musklerne 2-3 gange om ugen styrkes ikke kun åndedrættet, men også hele kroppens kredsløb. Det giver bedre iltoptagelse, blodomløb og forebygger åndenød. En bedre kondition forebygger også andre sygdomme. Rygestop er også et godt middel til et bedre sexliv.

Maden er også vigtig af flere grunde: Proteiner i kosten (fx fra kylling, mager kød, fisk osv.) styrker musklerne. Og mindre fedt giver en mindre mave. Mindre vægt er en fordel, fordi kroppen ikke skal slæbe på så mange kilo – og så trykker en slank mave ikke så meget på lungerne som en tyk mave.



Medicin og andre hjælpemidler

½ til 1 time før samleje kan man tage medicin, der udvider luftvejene (også kaldet bronkieudvidende medicin). Det kan både forbedre den fysiske præstation og øge trygheden.

Træn også vejrtrækningen med fløjtemund og ved at trække vejret med maven.

Er ophost af slim et problem, så brug pep-fløjten forud for den seksuelle aktivitet.

Det kan også have stor betydning at vælge et godt tidspunkt på dagen til at have sex. Ofte er den KOL-syge træt og uoplagt om aftenen, så overvej om eksempelvis formiddagen er et bedre tidspunkt.

Gør noget ved problemet

Overlæge Martin Døssing slutter med et godt råd:

”Lever du i et forhold, hvor sexlivet er gået i baglås, så tal med den læge eller sygeplejerske, du taler bedst med: lægen eller sygeplejersken i lungeambulatoriet, eller din praktiserende læge eller den praktiserende læges sygeplejerske.

Det kan selvfølgelig være rigtig svært, men kun indtil der er taget hul på det. Det kan nemlig være meget svært at genskabe åbenhed og tillid, men med hjælp udefra kan det ofte lade sig gøre.

Min erfaring er, at langt de fleste kan genoptage sexlivet i en eller anden form, og det øger livskvaliteten. For begge parter i forholdet.”

SEXLIVET KAN BLIVE GODT IGEN

– med åbenhed, planlægning og de rigtige stillinger



Hvis kvinden
er lungesyg



SEXLIVET KAN BLIVE GODT IGEN

– med åbenhed, planlægning og de rigtige stillinger



Hvis manden
er lungesyg

