



KYNLÍF OG MS - Aðferðir

Hér á eftir fylgir lausleg staðfærð þýðing á grein sem birtist á vef Scleroseforeningen, danska MS-félagsins, 19. maí 2016, eftir Else Olesen, kynlífsfræðing.

Þegar þú ert með MS eru ekki allar kynlífsstillingar sem virka jafn vel (og áður). Sumar stellingar geta framkallað spasma eða krampa og aðrar geta verið erfiðar að framkvæma. En ef þú þorir til að gera tilraunir þá getur þú fundið stellinguna eða stellingarnar sem virka vel fyrir þig þannig að þú náir að njóta kynlífs á fallegan og náinn hátt.

Fyrir einstakling með MS geta hreyfingar, sem annars myndu teljast auðveldar, skyndilega orðið mjög erfiðar. Ég talaði nýlega við konu sem gat ekki lengur glennt fætur sínar í sundur þegar hún hafði samfarir. Því hafði hún og eiginmaður hennar gert tilraunir með mismunandi stellingar sem beindust að öðru en því. Sem betur fer lánaðist þeim það. Í raun þurftu þau ekki á aðstoð minni að halda því þau höfðu það sem þarf til að stunda gott kynlíf; hugrekki, forvitni og vilja til að gera tilraunir og mistakast.

Þegar líkaminn breytist vegna sjúkdóms þarft þú að finna nýjar leiðir til að nota hann og sem betur fer er úr ýmsu að móða. Hægt er að fá góð og gagnleg hjálpartæki og ef

Þú undirbýrð þig svolítið líka, þá er ekkert sem hindrar að þú getir fundið leiðir til að fara með maka þínum alla leið til „7. himins“.

Undirbúningur og hjálpartæki

Margir með MS hafa reynslu af því að krampar eða spasmar aukast við kynmök. Þess vegna er ekki verra að þú gefir þér tíma til að undirbúa þig áður en þið byrjið leikinn.

Ef þú tekur krampastillandi lyf eða lyf við spasma getur þú til dæmis skipulagt lyfjainntökuna þannig að þú takir lyfið um það bil klukkustund áður notalegheitin byrja. Einnig getur gott nudd á undan kynlífi verið vöðvaslakandi.

Ef þessi ráð koma ekki að gagni getið þið prófað ykkur áfram með stellingar og hjálpartæki.

Það eru til margskonar hjálpartæki ástarlífsins sem geta gert allt svo miklu auðveldara. Mörg þeirra átt þú nú þegar til heima hjá þér, eins og púða, teppi og húsgögn.

Getur það til dæmis hjálpað að styðja við fæturna með púða eða púðum svo þú þurfir ekki að eyða orku við að halda við fæturna sjálf(ur)? Eða er betra að þú sitjir í sófanum og fáir stuðning af sætisbakinu í stað þess að leggjast niður? Kannski er grjónasekkur lausnin fyrir þig, þar sem þú getur þá haldið líkamanum í nákvæmlega þeirri stöðu sem virkar best fyrir þig svo þú getir notið og slakað á um leið?



Alltaf eru að koma fram fleiri og fleiri hjálpartæki ástarlífsins á markaðinn sem sérstaklega eru ætluð veiku fólki og/eða fólki með fötlun. Sem dæmi má nefna

hjálpartækið „*Intimate Rider*“ sem gerir það auðvelt fyrir karlkyns notendur hjólastóla að vera virkir í ástarlífinu þar sem maðurinn „tekur“ konuna með lágmarks fyrirhöfn. Ég hafði „*Intimate Rider*“ með mér á vörusýningu nýlega þar sem hugrakkur sýningargestur sýndi hvernig tækið virkar. Sjá má stutt myndband af hjálpartækinu á fésbókarsíðunni minni [hér](#) en einnig er minnst á tækið á vefsíðu Scleroseforeningin [hér](#).

Gefðu þér sem sagt tíma til að kanna hvaða hjálpartæki gætu hugsanlega gagnast þér og maka þínum, hvort nudd hjálpi, hvort hægt sé að skipuleggja lyfjainntöku eða hvort hægt sé að taka tillit til hvenær sólarhringsins þú ert í þínu besta formi.

Þegar þú hefur farið í gegnum þessa forvinnu þá getur þú byrjað að gera tilraunir með hvaða stellingar eða stöður henta þér best.

Stellingar

Ég vildi óska að ég gæti sagt að það væru ákveðnar stellingar sem virkuðu fyrir alla einstaklinga með MS. En það er því miður ekki svo vegna þess að sjúkdómurinn hefur áhrif með ólíkum hætti þannig að ekki verður hjá því komist að reyna sig áfram með tilraunum.

Fyrst og fremst skal hafa í huga mikilvægi þess að hafa gaman af öllum þessum tilraunum og reyna að hlæja af þessu eins mikið og mögulegt er. Þetta getur bæði orðið klaufalegt og vandræðalegt og þið komið til með að sjá hvort annað í furðulegum aðstæðum og ykkur á eftir að mistakast. Það er alveg eðlilegt en eftir því sem þið getið hlegið meira af þessu þeim mun auðveldara verður þetta fyrir ykkur og því fyrr finnið þið hvað hentar ykkur best.

Að þessu sögðu þá eru það ákveðnar stellingar sem henta MS fólki betur en aðrar. Mörgum finnst að spasmi minnki þegar líkaminn er beygður eða boginn. Prófið stellingar þar sem hné og mjaðmir eru bogin. Konan gæti til dæmis verið liggjandi á hliðinni með hné og mjaðmir bognar á meðan maðurinn liggur upp að baki hennar og fer þaðan inn í hana, einnig með bogin hné og mjaðmir. Einnig getur maðurinn setið í sófa eða í hjólastól með hné bogin sem og mjaðmir en konan situr á honum. Prófið ykkur áfram.

Ef þið eruð upppiskroppa með hugmyndir þá er hægt að leita innblásturs víða. Til dæmis hafa margir notið góðs af Kama Sutra, sem er gömul indversk kynlífslist sem lýsir að minnsta kosti 1.000 mismunandi stellingum. Þar ætti að vera úr einhverju að móða! Það eru margar góðar bækur til um Kama Sutra og sjá má sumar af stellingum [hér](#) á þessari bresku síðu um Kama Sutra.



Prófið til dæmis þessar stellingar [hér](#), [hér](#) og [hér](#).

Nýtið ykkur bækur, veraldarvefinn og kvikmyndir til að finna innblástur fyrir nýjum stellingum. Áður en þið vitið af hafið þið uppgötvað margar stellingar sem virka fyrir ykkur þannig að þið getið notið ástarlífsins án þess að sjúkdómurinn trufla ykkur um of.

Leitið aðstoðar!

Ef þessi ráð henta ykkur ekki eða bera ekki tilætlaðan árangur, mæli ég með því að þú/þið leitið aðstoðar hjá kynlífsfræðingi. Ég hef enn ekki upplifað að ekki sé hægt að eiga gott kynlíf óháð alvarleika sjúkdóms eða fötlunar ef viðkomandi er opinn fyrir því

að gera tilraunir og kanna nýjar leiðir. Það er því einnig mögulegt fyrir þig! Stundum þarf bara að fá smá hjálp til að koma sér af stað og það er ekkert að því að fá hana.

Á fésbókarsíðu minni [hér](#) getur þú fylgst með skrifum mínum (á dönsku) um veikindi og kynlíf en einnig er hægt að skoða heimasíðuna mína [hér](#).

Gangi þér vel!

Þýðandi: Bergþóra Bergsdóttir (maí 2016)

Grein af vefsíðu Scleroseforeningen, Mini-guide: Sclerose og sexstillinger, frá 19. maí 2016, sjá [hér](#)

