



KYNLÍF OG MS – Vöðvaspenna og spasmar

Hér á eftir fylgir staðfærð þýðing á grein sem birtist á vef Scleroseforeningen, danska MS-félagsins, 17. nóvember 2016, eftir Else Olesen, kynlífsfræðing.

Vöðvaspenna og spasmar geta valdið erfiðleikum í kynlífi. Danskí kynlífsfræðingurinn Else Olesen gefur hér góð ráð og ábendingar um hvernig hægt er að draga úr áhrifum þessara einkenna á kynlífið.

Þú og maki þinn eruð í góðum gír, hamingjusöm og heit undir sænginni. En urrr - ákkúrat þegar allt er svo yndislegt, þá finnur þú hvernig fótur þinn eða handleggur spennist upp og öðlast sjálfstætt líf með spasma.....

Kannski er þetta ekki í fyrsta skipti sem þetta gerist. Kannski hefur þú reglulega upplifað hvernig annars yndislegar og notalegar stundir truflast vegna skyndilegrar vöðvaspennu eða spasma. Og kannski ert þú svo svekkt(ur) og leið(ur) yfir þessu, að þú ert á mörkum þess að gefa kynlíf upp á bátinn.

En bíddu með það. Það er nefnilega hægt að draga úr áhrifum vöðvaspennu og spasma á kynlífið og það er svo sannarlega þess virði að reyna.

1.

Mörgum finnst að fullnæging dragi úr vöðvaspennu og spasma – og þá er ekki aðeins átt við fullnæginguna sem fæst með kynlífi, heldur fullnægingu almennt. Öðrum finnst hins vegar sem fullnæging auki á óþægindin. Flestir komast þó að því að óþægindin dvína ef kynlíf er stundað oft og reglulega.

Hér er því komin hin fullkomna afsökun fyrir því að eyða enn meiri tíma í kynlíf. Því meira kynlíf og fleiri fullnægingar; þeim mun minni vöðvaspenna og spasmi.

2.

Margir fá lyf til að draga úr vöðvaspennu og spasma. Þau virka mismikið frá einum tíma til annars. Flestir ættu að geta skipulagt kynlíf sitt út frá því hvernig og hvenær lyfin virka.

Taktu lyfin reglulega. Það hljómar svolítið leiðinlega að þurfa að skipuleggja kynlífið en ef það virkar, þá getur þú notið kynlífs án þess að þurfa að hafa áhyggjur af því að fá vöðvaspennu og spasma þegar síst skyldi, svo hvers vegna ekki?

3.

Passaðu upp á svefninn og mataræðið og að þú sért úthvöld(ur). Það getur aukið á vöðvaspennu og spasma ef þú ert þreytt(ur). Best er að stunda kynlíf á þeim tíma dags/kvölds þegar þér líður sem best.

4.

Finndu hvaða stellingar henta þér best þannig að þú náir að slaka á. Því meiri orka sem fer í óþægilegar stellingar, þeim mun meiri hætta er á aukinni vöðvaspennu og spasma.

Mörgum finnst sem vöðvaspenna og spasmi minnki þegar líkaminn er beygður eða boginn en aukist við það að liggja beint. Prófaðu t.d. að nota sófa eða stól (þú getur líka notað hjólastól) til að beygja hné og mjaðmir.

Þú getur líka spurt lækni þinn, hjúkrunarfræðing eða sjúkraþjálfara hvort hann eða hún geti mælt með nokkrum góðum stöðum sem gætu hentað þér sérstaklega. Sjá einnig [hér](#).



5.

Stundaðu jóga. Mjög mörgum finnst sem jóga eða sambærileg líkams- og hugarrækt með teygjum og slökun hjálpi til við að draga úr vöðvaspennu og spasma. (MS-félagið býður upp á jóga-námskeið.)

Til eru margar góðar bækur og DVD um jóga, og á netinu er að finna ótal greinar og myndbönd sem geta hjálpað þér til að byrja, sjá t.d. [hér](#). Vertu forvitin(n) og prófaðu þig áfram.

6.

Notaðu hjálpartæki, t.d. stól, eins og *Intimate Rider*, sem er orkusparandi og beygir líkamann um hné og mjaðmir (auðveldar sérstaklega karlkyns notendum hjólastóla að vera virkir í ástarlífinu).

Það getur líka verið gott, bæði fyrir karla og konur, að nota titrara svo ekki þurfi að nota alltof mikla orku til þess að fá fullnægingu.

Einnig er hægt að nota púða, sængur og húsgögn til að styðja við líkamann.

7.

Tantra getur líka verið góð lausn til að draga úr vöðvaspennu og spasma. Hægt er að sækja innblástur á vefnum eða úr bókum. Sjá einnig grein Else Olesen (á dönsku) frá 13. júlí sl. [hér](#).

Góða skemmtun !

Ef ekkert af þessum ráðum virkar, mælir Else Olesen með að þú leitir ráða hjá kynlífsfræðingi.

Þú getur fylgst með skrifum hennar á fésbókinni [hér](#) og á vefsíðu hennar [hér](#).

Þýðing: Bergþóra Bergsdóttir (desember 2016)

Grein af vefsíðu Scleroseforeningen „Spasmer, kramper og sex“, frá 17. nóvember 2016, sjá [hér](#).