

# Langvinn veikindi og kynlíf

Sigga Dögg kynlífsfræðingur

MeginStoð setti sig í samband við kynfræðinginn Siggu Dögg og falaðist eftir umfjöllun hennar um kynlíf þar sem annar aðilinn glímir við langvinnan sjúkdóm. Sigga Dögg svaraði um hæl að auðvelt væri fyrir fólk með líkamleg vandamál að leita til lækna og hjúkrunarfræðinga eftir viðeigandi úrræðum. Hún vildi hins vegar leggja áherslu á að fólk virkjaði ímyndunaraflíð og sendi okkur tvo pistla sem ættu að hrista upp í því!



Sigga Dögg bregður á leik.

## AÐ KVEIKJA Á KYNLÍFI

Við leggjumst upp í rúm eftir langan dag, krakkarnir sofnaðir (í sínu rúmi!) og við andvörpum. „Ertu þreytt?“ segir hann og horfir á mig næstum gleypa hann í stóru geispi. Ég tek utan um hann, kyssi hann blíðlega, klíp aðeins í typpið, nudda smá punginn og býð honum góða nótt.

Segir mér hugur að þetta séu dæmigerðar samræður víða um heim. Þar leggst dauðþreytt til hvílu en spurningin hangir í loftinu, er stuð fyrir smá kelerí? Eða kannski ekki kelerí, kynlíf, jafnvel samfarir. Hér nefnilega getur fólk lent í skilgreiningarflækju. „Æ nei, ekki núna ég ætla bara að fara sofa“ er sagt og svo rúllað sér yfir á aðra hliðina, frá bólfélaganum, og sængin dregin þétt upp á höku og augum lokað, eða ekki. Þetta nei getur þýtt svo margt en til að styggja ekki, eða kannski frekar, til að vekja ekki löngun sem ekki er nenna til að

klára, þá er auðveldara að segja bara nei og fara að sofa.

### „Æ ekki núna, ég nenni ekki“

Okkur hefur verið kennt að byrja ekki á neinu sem við sjáum ekki fyrir okkur að klára. Ekki strjúka nema þú ætlir alla leið í fullnægunguna. Annars ertu bara með leiðindi, nú eða ennþá verra, þín biður skylda að ljúka höfnu verki. Þetta finnst mér leiðinlegur skilningur á hvernig megi rækta nánd á þessum örfáu þreyttu mínútum í lok dags.

Bara það að sýna hvort öðru innilega ást með strokum og koss-um þarf ekki að þýða að nú séu samfarir eftir fimm mínútur. Svo allir viðstaddir séu með það á hreinu þá má bara taka það fram. „Ástin mín, mig langar aðeins að knúsast en ég er mjög þreytt/-ur“ og svo má láta höndina renna eftir bakinu, jafnvel klípa smá í rassinn, og upp eftir innverðu lærinu. Þú berð ekki ábyrgð

á fullnægungu bólfélagans eða örvun. Það er allt í lagi að örvast kynferðislega og sofna út frá því. Það þarf ekki allt að enda í fullnægungu og þetta felur ekki í sér neina sérstaka stríðni, þetta er bara innilega snerting sem aðeins þið eigið og með því að strjúka hvort öðru þá tengist þið. Það er þessi nánd.

Með lítilli innilegri snertingu er lagður grunnur að nánd sem dregur fólk að hvort öðru. Þannig skapar þú stemmingu fyrir kynlíf seinna meir, helst með tilheyrandi unaði fyrir alla viðstadda.

### Ekki strjúka kynfærin!

Hver og einn hefur sínar reglur um sinn líkama en það getur verið mjög frelsandi að mega strjúka kynfærum varlega án þess að það þurfi að leiða eitthvert annað en inn í draumaland. Geturu ímyndað þér hversu huggulegt það er að sofna

með aðra hönd á dúnmjúku brjósti eða jafnvel utan um pung eða lim?

Stór liður í að fá þör til að endurstilla sig í kynlífi byggir einmitt á þessum innilegu stökum án kynferðislegra merkinga, svokölluð „focus sensate“ meðferð þróuð af Masters og Johnson. Þar er fyrst

lögð áhersla á stökur utan kynfæra og kannski þurfið þið það á meðan þið eruð að venjast slíkum stökum og leyfa ykkur að slaka á og njóta þeirra.

Það þarf því ekki alltaf kertaljós og kósí tónlist til að skapa stemminguna. Þið skapið stemminguna

sjálf með hvort öðru og þegar innilegar stökur verða hluti af ykkar snertingu við hvort annað þá fer það að hafa áhrif á hvernig þið talið við hvort annað og um hvort annað. Prófið bara. ■

## ÉG NÆ HONUM EKKI UPP!

Nýlega kom ungur maður upp að mér og sagði mér frá risraunum sínum. Honum leið mjög illa yfir þessu og hugsaði mikið um þetta. Hann hafði orðið sér útum lyf sem svipar til Viagra en var hræddur um aukaverkanir við inntöku þess. Eftir að við höfðum spjallað saman í góðar þrjár mínútur þá komumst við að þeirri niðurstöðu að hann þyrfti ekki lyf heldur væri málið andlegs eðlis og tilfinningalegt. Um leið og bólfélaginn leggst í rúmið hefjast kvíðatengdar hugsanir um hvort typpið muni bregðast viðkomandi eða ekki. Þetta er klassískur kvíði og þar sem heili stjórnar líkama þá hjálpar það engum að festast í slíkum víthring.

Þetta er ekki fyrsti ungi maðurinn sem kemur til mín með þetta vandamál og mig grunar ekki heldur sá síðasti. Það er nefnilega bullandi frammistöðukvíði hjá ungum typpum. Kynlífshandritið segir að allt standi og falli með stinngu limsins og ef stinning næst ekki, fær maður þá endurgreiddan aðgangseyrinn?

### Fullnæging, með eða án lims

Risvandamál og fullnægingartíma-setning veldur miklu hugarangri og menn segjast reyna sefa bólfé-

lagann sem á móti reynir að hughreysta viðkomandi og stinga upp á öðrum athöfnum, öðrum gælum, öðrum leiðum til að vera innilegum. Það bregst þó ekki að typpið er í kvíðakasti, hundleitt, ófullnægt og í fýlu. Það hjálpar engum í bólinu ef annan bólfélaginn langar að kasta sér í gólfið og öskra af pirringi. Þú ert með hendur og þær skal nota.

### Breytum handritinu!

Svo er það hinn endinn á gagnkynhneigða samfaramunstrinu. Ungar stelpur kvarta oft undan sviða og óþægindum við samfarir við typpi. Þær reyna og reyna en allt kemur fyrir ekki, þetta er allt svo sárt. Ein stelpa bað mig um að skrifa pistil og biðla til drengja að vera duglegri í sleik og ekki líta á það sem hluta af forleik heldur sem nauðsynlegan hluta af öllu ferlinu, leiðin til að tengjast og halda stuðinu gangandi.

Þegar ég fær þessar spurningar frá fólki og hlusta á þeirra upplifanir, hugsanir og reynslu þá fer rödd að garga hástöfum inn í höfðinu á mér; „taktu samfarir útúr jöfnunni!“. Allur þessi kvíði, sársauki, sjálfsásökun, feikaðar fullnægingar og leiðindi eru útfrá handriti sem geng-



ur ekki upp. Lífið er ekki klámmynd þar sem markmiðið er fimmtán stellingar á fimmtán mínútum. Lífið er tenging, nánd, innileiki, skemmtun, hlátur, sleikur, sviti, líkamslykt, stökur og augnsamband. Það er aðeins ein leið til að gera unað að órjúfanlegum hluta af kynlífi og það er að breyta samfarahandritinu.

### Vertu með mér

Það endar ekki allt, eða byrjar, með samförum. Það veit stór hluti mannkyns sem stundar kynlíf sem brýtur í bága við inn-út taktinn. Við þurfum að hægja á okkur. Fara meira í sleik. Gæla hvort við annað. Tala saman. Horfa hvort á annað. Njóta samverunnar og innileikans. Fíflast og prófa sig áfram. Þegar þú snýrð dömu upp að vegg til að þrykkja í „doggie“ þá fer þetta allt. Nú er tími til endurskoðunar og lærdóms. Við krefjumst unaðar úr kynlífi en til þess að það náist þá þarf ansi mikið að breytast og fyrsta skrefið er að setja samfarir á pásu. ■