

Referat fra minimøde om Lichen og seksualitet

Hvornår: Tirsdag d. 6. februar 2018 kl. 19:00 – 21:30

Hvor: Kulturhuset Sløjfen, Hadsten

Deltagere: 28 tilmeldte, heraf 3 afbud

Foredragsholder: Specialist i sexologisk rådgivning Gitte Vittrup

Deltagere fra bestyrelsen: Formand Suzanne, næstformand Lone og kasserer Dorte.

Baggrund

Gitte indledte med at fortælle om sin baggrund for at yde sexologisk rådgivning i form af en klinisk sexologisk uddannelse, og så underviser hun i gruppeforløb på Hjørring Regionshospital.

Hun er kendt fra "Sex på recept" programserie fra DR3. I sæson 2 af "Sex på recept" deltager hendes Lichen gruppe i et af afsnittene.

Gitte starter nu et forskningsprojekt op om Lichen Sclerosus og livskvalitet ud fra ny henviste patienter. Læs mere her: <http://www.rhnordjylland.rn.dk/service/nyhedsliste-rhn-alle-nyheder/nyhed?id=6c34e5fa-b01a-4355-820b-e50677e1d112>.

På Hjørring Regionshospital har de oplevet en øgning af antallet fra 2016 til 2017 på 50 %, så måske er man blevet bedre til at diagnosticere Lichen Sclerosus patienter.

NB: (I nærværende referat tages udgangspunkt i seksualiteten mellem en mand og en kvinde, hvor kvinden har Lichen Sclerosus og har/søger en mandlig partner. Dette ud fra de tilstedeværende deltageres udgangspunkt.)

Hvad er seksualitet?

Dette spørgsmål kom der mange bud på fra deltagerne:

Intimitet – nærhed – åbent hjerte – kærlighed – samhørighed – holde i hånd – nusse - nærvær – lyst – gnist – spænding – kommunikation – tryghed – tillid – åbenhed – kys – kram – begær – egen seksualitet – onani – kys – respekt – omsorg – lytter til hinanden – flirt – lir – berøring - energi – erotik – kønsidentitet – udstråling – følelser – sensualitet – sanselighed – glæde – kærtegn - sex – samleje - orgasme etc.

Seksualitet er andet og mere end samleje og orgasme!

Hvis samleje (penetration) bliver umuligt, ser man ofte, at mange af de andre ting også forsvinder (man pakker lyst, begær m.v. væk). Det er rigtig ærgerligt, fordi seksualitet er hele den brede palette, ikke **kun** samlejet og/eller orgasmen.

Man har ansvar for sin egen seksualitet med de muligheder, der er.

Hvad betyder seksualiteten for os?

- Styrker parforholdet
- Styrker intimiteten i parforholdet
- Styrker selvværdet
- Styrker kvindeligheden
- Styrker maskuliniteten
- Er dynamit i parforholdet
- Følelse af anerkendelse
- Øger livskvaliteten
- Styrker immunforsvaret
- Forebygger depression
- Smertelindring
- Giver overskud til at håndtere krævende situationer
- Giver overskud til at mestre kronisk sygdom

Manglende lyst hos manden

Ofte er der fokus på manglende lyst hos kvinden, men der ses også mænd med manglende lyst. Der kan være mange årsager til dette:

Dalende mandligt kønshormon (kan undersøges ved en blodprøve), noget galt i relationen, stress, depression, undertrykker lysten (bange for at gøre kvinden skade), angst for afvisning, bange for at få rejsning, da dette kan opleves som en trussel hos kvinden, rejsningsproblemer, anden underliggende sygdom etc.



Forudsætninger for hjælp til seksualiteten

Når Gitte starter sexologisk rådgivning, tager hun udgangspunkt i følgende:

- Fundamentet skal være i orden (man skal ville hinanden/parforholdet)
- Prioritering af parforholdet (for singler: egentid) = "rød tid" – hvor man bruger tid på hinanden (for singler: sig selv)
- "Blå tid" – min tid, egentid, tid til sig selv, når man er i et parforhold

Rød tid er kærestetid, hvor man aftaler og prioriterer tid til at være kærester, stopper op i hverdagens stress og jag og dater hinanden, giver sig tid til hinanden. Man skiftes til at planlægge rød tid.

Hvis man er single, er **rød tid** ens egen tid til at mærke sig selv og sin kvindelighed, hvad gør mig glad, hvad får mig til at føle sanselighed, etc.

At få gang i seksualiteten igen (så meget, der nu kan lade sig gøre ud fra den brede palette) er vigtigt, da det betyder rigtig meget for os (se under "Hvad betyder seksualiteten for os?").

Seksualitetens funktion

De 6 R'er:

- Reproduktion (sex som forplantning)
- Relation (sex som forhold mellem mennesker)
- Respekt (sex som indblik i egne/andres grænser)
- Rekreation (sex som nydelse, glæde og leg)
- Rehabilitering (sex som håndtering af konflikter)
- Relaksation (sex som fysisk/psykisk afspænding)

Mange Lichen Sclerosus patienter savner seksualiteten og oplever et stort afsavn, sorg og ensomhedsfølelse.

Seksuelle problemer ved Lichen Sclerosus

Oftes ses følgende problemstillinger:

- Smerter ved samleje
- Huden er tynd og sprækker ved berøring/belastning
- Svie pga. at huden sprækker
- Manglende fugtighed i skeden
- Spænding af muskulatur
- Manglende/nedsat orgasmeoplevelse
- Klitoris påvirket
- Angst for smerte
- Nedsat lyst
- Manglende tilstedeværelse
- Overgangsalder

Hvad sker der med kvindens seksualitet ved Lichen Sclerosus?

- Den går i stå hos mange, manglende lyst
- Et lystbetonet område bliver et sygdomsramt område (fysisk og mentalt)
- Mentalt skabes problemer også (meget obs. På symptomer)

- Det påvirker selvværdet (føler sig ikke attraktiv)
- Manglende spontanitet, da sex skal planlægges (forsøg evt. magnetløsningen*)
- Man har mistet kontrollen
- Følelse af utilstrækkelighed (kan ikke gå "hele vejen", kan ikke tilbyde samleje)
- Misforståelser
- Angst for smerter (hjernen er hele tiden på vagt overfor næste smerte)
- En følelse af ikke at være kvinde
- Angst for at miste sin partner
- Kan ikke leve op til egne/partners forventninger
- Usikkerhed, forlegenhed, pinligt, skyld, depression
- Hvordan fortæller man det til partner/ny partner
- Angst, specielt i forhold til intime og seksuelle situationer
- Bekymring og frustration

Jo flere gener, jo dårligere livskvalitet!

* **Magnetløsningen**:

Parret har en bestemt køleskabsmagnet.

Når kvinden kan gennemføre samleje med penetration, sættes denne køleskabsmagnet på køleskabslågen, og manden ved, at han kan gå "hele vejen" (husk ALTID glidecreme!).

Når kvinden har gener og *ikke* kan gennemføre samleje med penetration, fjernes denne køleskabsmagnet fra køleskabslågen. Nu ved manden, at de godt kan kæle, kysse og kramme, men han kan *ikke* "gå hele vejen".

Fordele: Man slipper for akavede samtaler om, at i dag kan det godt/ikke lade sig gøre. Forventningspresset fjernes fra kvinden, hun kan slappe af og nyde hans kærtegn vel vidende, at han ikke forventer, at det ender i samleje med penetration i perioder med attacks.

Hvad sker der med mandens seksualitet ved Lichen Sclerosus?

- Oplevelse af en kæmpe sorg og et stort tab
- Skyldfølelse over stadig at have lyst til samleje med penetration, når kvinden ikke er i stand til dette
- Angst for at gøre kvinden ondt/skade
- Angst for afvisning (undgår at tage initiativ, tilbageholdende)
- Frustrationer, forvirring, vrede
- Bange for at få rejsning (da dette kan opleves som en trussel af kvinden)
- Nedsat/manglende lyst pga. ovenstående

Behandling/Dermovat

Gitte ridsede kort op, hvad Lichen Sclerosus og Lichen Planus er, og hvordan de behandles.

Vi havde en diskussion om de mange varianter af behandling med Dermovat, som anbefales af lægerne, og der var en samlet frustration over den manglende klarhed om, hvordan man skal behandle.

Dette lå uden for aftenens emne og vil derfor ikke blive gengivet her.

Hvad kan du/I selv gøre?

Kommunikation (åbenhed med evt. partner, læge ...).

Planlægge (f.eks. "Rød tid"/kærestetid).

Vær kreative (prøv f.eks. olie, hjælpemidler, sensualitetstræning, tantra, besøg Sinful i Århus eller Props & Pearls i København) og undersøg og fokusér på det, der kan lade sig gøre.

Få henvisning til sexologisk rådgivning via egen læge.

Husk at seksualitet er meget mere end samleje og/eller orgasme!

Hjælpemidler

Brug silikonebaseret glidecreme (ALDRIG vandbaseret, da det virker udtørrende på huden).



F.eks. Pjur med premium glide. Koster 139 kr. for 100 ml hos:

<https://www.elseoshop.dk/produkt/pjur-med-premium-silikone-glidecreme/>

Eller Lubrasil, som er meget drøj i brug. Koster 249 kr. for en 100 ml og en "rejsestørrelse" 30 ml hos:

<https://shop.propsandpearls.com/produkt/lubrasil-100ml-lubrasil-30ml/>



Sørg for at holde dig dilateret (udvidet) ved skedeindgangen, så vævet holdes smidigt. Brug enten dilatorer eller dildoer.

Dilatorer



Dilatorer findes i mange varianter og bruges til at udvide og holde vævet smidigt og skedeindgangen åben ved arvæv og forsnævring. Lidt ud fra devisen "Use it or loose it".

- Man starter med en lille størrelse og arbejder sig langsomt op efter.
- Sørg for fred og ro, når du bruger dem. Måske skal du være alene, måske er det fint med dig, at manden er med.
- Læg staven ved skedeindgangen, slap af, træk vejret dybt. Pust ud, når du indfører staven. Træk vejret tungt, mens du forsigtigt vipper den op og ned.
- Tænk på, at det går fint, og at du kan rumme den størrelse, du er i gang med. Vær forsigtig og tag det stille og roligt.

Gitte anbefaler, at man ikke har samleje i den periode, hvor der arbejdes med dilatorer.

Der findes en udmærket vejledning til brug af dilatorer på Else O's hjemmeside her:

<https://dilator.dk/#Brug>

Sættet på billedet hedder Amielle Comfort og koster 649 kr. hos:

<https://shop.propsandpearls.com/produkt/amielle-comfort/>

Dildoer

I stedet for dilatorer kan man også købe en dildo. Hold dig til en glat dildo uden en masse dikkedarer. Vælg en i silikone, glas eller metal efter smag og behag.

Gitte havde følgende med:

"Hello, Gorgeous" Ceres Original Massager fra KEY™ – kan ses her:

<http://www.keypleasure.com/CollectionDetail.aspx?id=18>



"Couples vibrator" fra Selection XII – "grilltangen".

Ved at holde den på ved skedeindgangen, slider manden ikke så meget på kvindens sarte hud.



Det er den lilla her til venstre og kan købes her: <https://www.elseoshop.dk/produkt/selection-xii-parvibrator/>

Samme effekt har "Mood Pleaser" fra Doc Johnson (den lyseblå her til højre). Ved at holde den på ved skedeindgangen, undgår man også at slide for meget på kvindens sarte



hud.

Læs mere her: <https://www.elseoshop.dk/produkt/mood-pleaser/>

Henvisning til sexologisk rådgivning

Få din læge til at henvise dig til sexologisk rådgivning, hvis du oplever problemer med din seksualitet og dit sexliv.

Målet med behandling kan være forskelligt:

- At kunne gennemføre samleje uden smerter/minimum af smerte
- At få bedre kommunikation med min partner
- At opnå større intimitet med min partner
- At genfinde min seksualitet
- At kunne indføre en dildo uden smerter (evt. som single)
- At få en god seksualitet trods manglende evne til samleje med penetration
- At få hjælp til dilatationsbehandling
- At få hjælp til sensualitetstræning
- Introduktion til seksuelle hjælpemidler

Vær opmærksom på at vælge en sexolog, der har en akademisk uddannelse.

Se en liste over behandlere her: <http://www.klinisksexologi.dk/find-behandler/>