



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

*Til menn
med ryggmargsskade
om seksualitet og
fertilitet*

Introduksjon

I dette lille heftet om seksualitet etter ryggmargsskade har vi samlet viktig informasjon som kan hjelpe deg videre på veien. Det er svært mange grunner til at vi ønsker å informere om akkurat dette temaet. En skade på ryggmargen fører til store omveltninger i livet. Med litt tid, kunnskap og erfaring kan hverdagen sakte, men sikkert vende tilbake. Til å begynne med krever tanker og følelser mye tid og energi. Bekymring og undring kan bli til tankespiraler som behøver svar og informasjon. Flere av kroppens funksjoner er i endring og det er vanskelig å forutsi hvordan fremtiden vil se ut.

Hos mange er seksualitet en sentral del av identiteten og kan ha stor innvirkning på livskvalitet, mens for andre har den ikke like stor betydning. Uansett vil en god seksuell helse påvirke selvtillit og redusere risikoen for depresjon. I tillegg kan seksuell aktivitet ha positiv innvirkning på flere fysiske forhold.

Blant annet kan seksuell aktivitet være smertelindrende, redusere risiko for hjerte- og karsykdom og bedre immunforsvar. Noen rapporterer også bedring i kontroll av blære og tarm som følge av seksuell aktivitet.

Det er altså ingen grunn til å gi opp sexlivet!



«Det er kjemi, lek, berøring,
følelser, kropp, pust, tanker
og fantasier!»

- Cecilie Bjørndal



Seksualitet

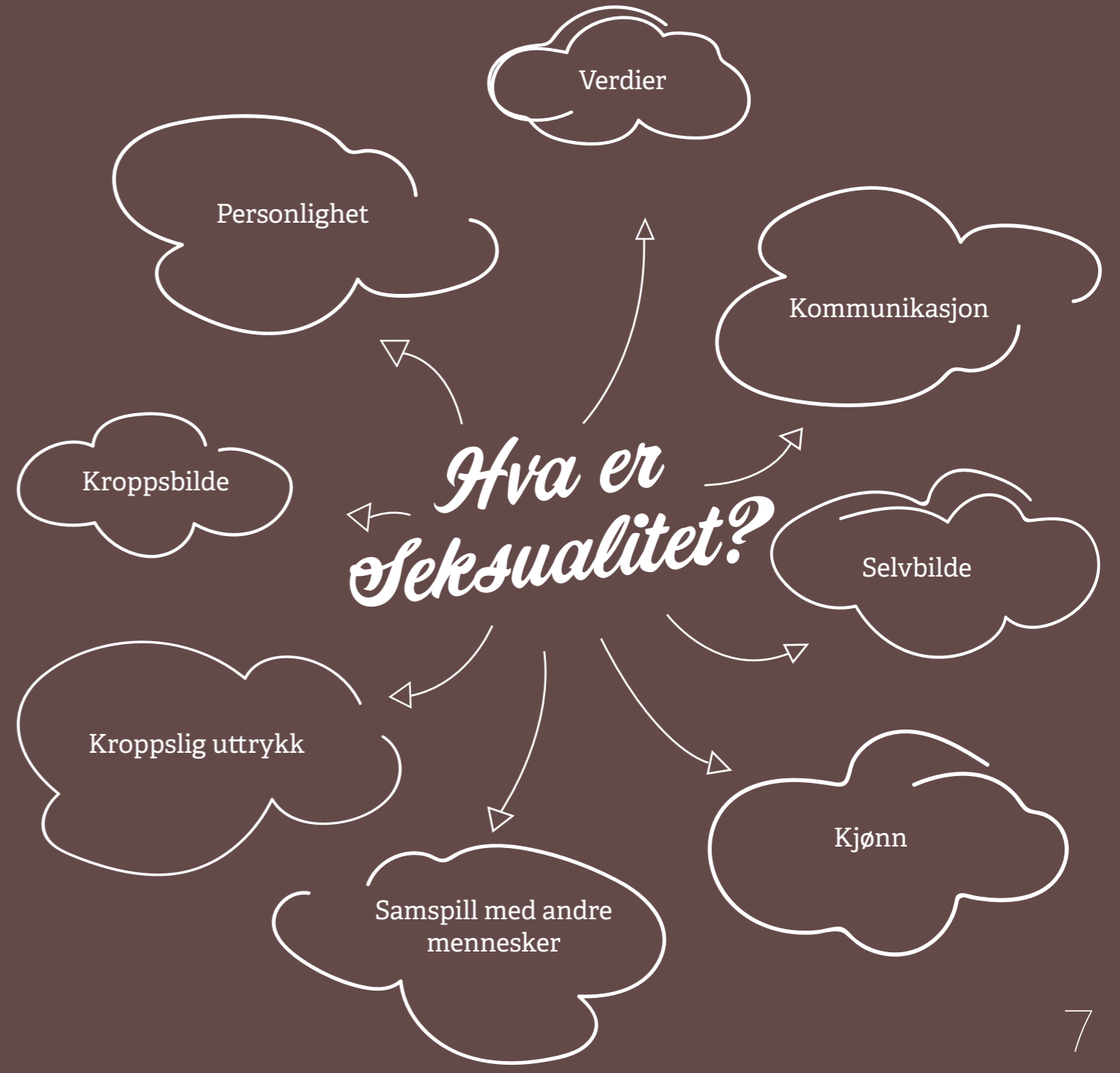
Hva menes med seksualitet og seksualfunksjon?

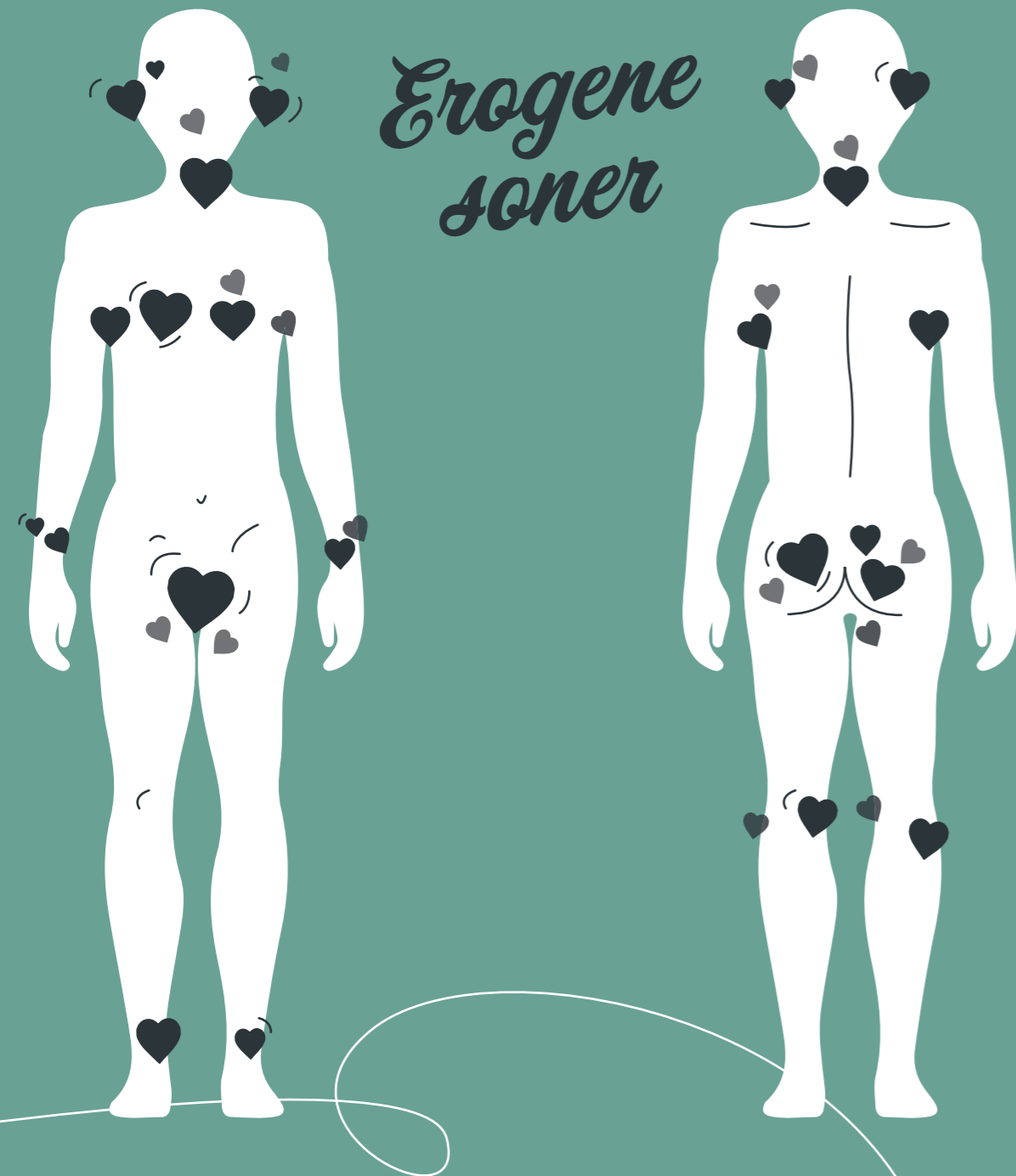
Seksualitet og seksuell funksjon kan ofte forveksles, men er to ulike områder som kan påvirke hverandre. Seksualitet er en integrert del av personligheten og er en sentral del av å være menneske. Det omfatter blant annet behovet for intimitet og nærhet, hvem du blir forelsket i, dine tanker, fantasier, følelser og tidligere opplevelser. Dette endres ikke etter en ryggmargsskade. Etter en ryggmargsskade kan man dessverre oppleve seksuell dysfunksjon. Dette på grunn av at kroppens anatomi og fysiologi kan være påvirket etter en skade. Det er derfor viktig å være ærlig mot deg selv og eventuell partner når du skal utforske din nye seksualfunksjon. Du er deg selv og du velger selv i hvor stor grad dine fysiske begrensninger skal styre din seksuelle utfoldelse. Om du er i et forhold eller ikke, er det viktig å bli kjent med kroppen din på en ny måte.

Hvordan går jeg fram for å bli kjent med mitt "seksuelle jeg" på en ny måte?

Det starter i deg selv. Ta det steg for steg. Ting tar tid og det er en fordel å være tålmodig. Om du utforsker alene eller sammen med en eventuell partner er noe du selv bør kjenne på. Noen føler økt press og fokus på prestasjon ved utforsking sammen med partner. Andre synes det er tryggere å være to. Vær ærlig og tydelig om hva som fungerer. Seksuell utfoldelse skal være en positiv del av livet der tanker, fantasier og følelser er en viktig del av opphisselsen. Hva tenner deg?

Du/dere kan finne nye erogene soner som kanskje blir enda viktigere for opphisselsen enn stimulering av penis, brystvortene, fingertuppene, håndflaten, ørene og overgangssonen fra der du føler og ikke føler, kan være erogene soner. Lett berøring eller massasje i disse områdene kan være opphissende. Ikke glem at munnen er en av de største erogene sonene og at nærhet til en annen person er med å frigjøre lykkehormonet som gir deg nærhet og lykkefølelse.





Erogene
soner

Rms og seksualfunksjon

Menn med ryggmargsskade kan ha bestemte utfordringer knyttet til seksualitet. Samtidig er ingen skader like, og derfor finnes det ingen fasit på hva du vil oppleve når det kommer til seksualfunksjon. I tillegg skal du vite at refleksene knyttet til seksualfunksjon er komplekse og kan ta lang tid å gjenvinne, derfor vil den funksjonen du har i dag kunne endres noe.

Hvordan fungerer ereksjonen etter en ryggmargsskade?

Ereksjonevne etter en ryggmargsskade er avhengig av skadenivå og skadeomfang. Mange menn med en ryggmargsskade vil være i stand til å oppnå ereksjon, men kvaliteten kan være påvirket.

Generelt kan man si at menn med høye skader (C2-Th10) har ofte lett for å få ereksjon. Det er helt vanlig at berøring av penis, pung eller anus gir en kortvarig ereksjon, for eksempel ved kateterisering. Dette er en reflektorisk ereksjon, med andre ord ikke viljestyrt. Dette kan i enkelte situasjoner selvfølgelig oppleves som flaut, men det er i utgangspunktet en viselig ordning fra naturens side.

Dessverre er denne ereksjonen sjeldent holdbar, men ved hjelp av legemidler eller

hjelpemidler kan den likevel utnyttes. Se avsnitt om legemidler og hjelpemidler.

Med en lavere skade (L2-S4) kan det være utfordrende å få til en ereksjon ved stimuli av kjønnsorganene. Da kan bruk av tankekraft, fantasi, hørsel, lukt, smak, syn og annen berøring føre til ereksjon. Dette kalles psykogen ereksjon.

Uansett skade er det individuelle forskjeller. Prøv deg fram.

Husk! Sex er ikke lik samleie. Sex er rikere enn som så. Intimitet og nærhet, berøring, følelser, tanker, fantasi og stimulering av andre erogene soner er også en del av sex.

Partner

Hele livssituasjonen kan være forandret ved en ryggmargsskade. Opplevelsen av den rollen du hadde før kan være endret.

Det er da viktig å finne fram til hvem du er, og ikke la funksjonsnedsettelsen legge føringer for forholdet til partner. Endringer i forbindelse med seksualitet påvirker både deg og en eventuell partner.

Husk at seksualitet ikke bare er samleie. Nærhet, intimitet og kjærlighet er en mye større del av seksualiteten enn de fleste tenker over. Vær åpen med partner.

Utforsk hverandre på nytt. Humor og kommunikasjon er gode hjelpemidler. Prøv dere frem i eget tempo. Dette kan bli en spennende opplevelse. På tross av mulig nedsatt sensibilitet kan berøring være opphissende for dere begge.

Orgasme

Kan jeg oppnå orgasme?

Orgasme er en sum av en rekke fysiologiske fenomener: påvirkning av sirkulasjon, åndedrett og nerve-kjertel-samspeillet samt aktivering av hjernefunksjon. Den psykiske opplevelsen som følger er vanskelig å måle, men beskrives subjektivt. Orgasme varierer fra person til person og fra gang til gang. Noen ganger får man en intens orgasme, andre ganger en mildere en. Noen ganger får man ikke orgasme i det hele tatt. Vær tålmodig. Orgasme tar generelt sett lenger tid å oppnå etter en ryggmargsskade. Omtrent halvparten av alle menn med ryggmargsskade oppnår orgasme. Denne kan oppleves noe svakere enn før. Eksempler på kroppslige fornemmelser ved en orgasme er dypere og raskere pust, hjertet slår fortere, rødme, blodtrykket øker, musklene spenner seg, muskler i underlivet kan få synkrone rykninger og du svetter. Etter orgasmen synker pulsen og blodtrykket faller etter få sekunder.

Husk at det er flere prosesser som til sammen utgjør en orgasme.

Blant annet har hormoner stor innvirkning på dette. Derfor vil du kunne kjenne på mange av de samme følelsene i kroppen som før. Utløsning og orgasme skjer ofte på samme tid, men det ene utelukker ikke det andre.

Fertilitet

Kan jeg få barn?

Spermkvaliteten (levedyktigheten og svømmeegenskapene til spermene) hos menn med ryggmargsskade kan være redusert.

Etter en ryggmargsskade er det også normalt at utløsningen ikke er slik som før. Hos noen menn følger spermene minste motstands vei og ender dermed i urinblæra. Dette er ikke farlig, og spermene blir med ut neste gang du tømmer blæra. Det kalles retrograd ejakulasjon, og kan observeres som grums i urinen. Til sammen gjør dette at det er vanskeligere for menn å få barn etter en ryggmargsskade.

Heldigvis finnes det flere hjelpemidler og metoder som kan hjelpe deg. Fertilitetsklinikken kan også hjelpe deg om dere ikke har hell på egenhånd. Dit kan du henvises av legen din.

Andre hensyn

Er det andre hensyn jeg må ta ved seksuell aktivitet?

Ja, noen ryggmargsskaderelaterte endringer må tas hensyn til under seksuell aktivitet. Eksempler på dette kan være autonom dysrefleksi, endret mobilitet og hudfølsomhet, inkontinens, psykisk helse og smerter. Det er også mulig å utnytte noen av endringene som for eksempel endring i erogene soner. Dersom du har ytterligere spørsmål ta kontakt med ryggmargsskadeenheten du er tilknyttet og/eller les ABC for ryggmargsskader.

Autonom dysrefleksi

For deg med en ryggmargsskade over Th6 kan autonom dysrefleksi (AD) være en utfordring i hverdagen. Det gjelder også i seksuallivet ditt. AD er kroppens reaksjon på stimuli under skadestedet. Det kan være full blære eller tarm, en inngrodd tånegl eller smertestimuli.

Enkelte ganger reagerer kroppen også med AD ved ufarlige stimuli som ereksjon og stramme klær. Det er derfor viktig å være oppmerksom på symptomer ved bruk av vibratorer og andre hjelpemidler.

En orgasme har mange av de samme kroppslige opplevelsene som AD. Økt blodtrykk, rødme og svette er en normal del av en orgasme som vil gå raskt over, men ved AD vil du i tillegg kunne merke bankende hodepine, svimmelhet eller sykdomsfølelse og da er det fare for at blodtrykket er for høyt. Ubehandlet kan AD være helseskadelig. Legen din kan gi tips om hvordan du kan unngå dette, men hvis det først har oppstått bør du avslutte aktiviteten og sette deg opp i sittende stilling. Les mer om autonom dysrefleksi og behandling av dette i ABC for deg med ryggmargsskade.

Inkontinens

En skade på ryggmargen påvirker ofte blære og tarm. Dette kan gi bekymringer som blant annet påvirker seksuallivet. Enkle tips kan imidlertid gjøre engstelsen mindre. Å tømme blæra før seksuell aktivitet er lurt for alle og enhver. En kladd eller et vanntett håndkle under lakenet kan gi trygghet i situasjonen. Husk også å tømme blæra etter samleie, dette er med på å forebygge urinveisinfeksjon. Med et velfungerende tarmtømmingsregime er det ingen økt risiko for uhell under seksuell aktivitet. Hvis du allikevel er usikker kan det være lurt å tømme tarmen 1-2 timer før seksuell aktivitet. Om du har problemer, finnes det gode hjelpemidler for dette. Spør på ryggmargsskadeavdelingen du hører til, eller en stomisyrkepleier.

Det går også an å være spontan, og ikke bekymre seg for mye. Om man alltid har et vanntett håndkle/kladd på lur, er det ingen grunn til bekymring hvis uhellet skulle være ute. Snakk med eventuelt parter om dette er en mulighet.





*Beethoven var döv,
men laget musikk.
Sansene har ingen
grenser!*

Endret hudfølsomhet og mobilitet

Flere ryggmargsskader fører til nedsatt eller endret hudfølsomhet. Dette kan være en fysisk og psykisk belastning. Under seksuell aktivitet kan nedsatt hudfølelse gjøre at du ikke opplever samme nytelse av berøring som tidligere.

Ofte fører endringer av hudfølelse til at andre områder av kroppen får økt hudfølsomhet. Noen kan oppleve dette som ubehagelig og smertefullt, for andre kan det gi muligheter ved at disse områdene blir nye erogene soner. På det nivået skaden har sitt fokus kan en ofte oppleve mer følsomhet og en ny erogen sone. Tenk også på å utnytte de andre sansene dine til det fulle, vi har både lukt, hørsel, smak og syn. Man skal også passe godt på huden for å unngå trykk og friksjon som kan føre til sår. Sjekk den gjerne etter seksuell aktivitet.

En utfordring for mange med ryggmargsskader er endret mobilitet. Med tilrettelegging, kreativitet og samarbeid med eventuell partner vil en komme langt med tanke på stillinger og seksuell ut-

foldelse. Det fins også hjelpemidler på markedet for å gjøre deg mer mobil under seksuell aktivitet. For mer info se avsnitt om hjelpemidler.

Spastisitet

Mange opplever spastisitet som en konsekvens av sin ryggmargsskade. I forbindelse med seksuell aktivitet kan dette være både positivt og negativt. En kan utnytte den økte bevegeligheten til større variasjon og fleksibilitet i seksuallivet. Andre opplever spasmene som plagsomme under seksuell aktivitet. Da kan tiltak som gjennombeveging, tøying, ståbenk eller medikamenter være aktuelle. Seksuell aktivitet kan i seg selv hemme spasmer.

Smerter

Det er mange som opplever smerter etter en ryggmargsskade. I mange tilfeller kan smerte eller medikamentell smertebehandling påvirke seksuell lyst. Smerte kan enten være relatert til muskel og skjelettlidelser eller nevropatisk smerte. Langvarige smerter kan gi negative følelser og tanker om seg selv og andre. Dette kan igjen gi økt opplevelse av smerte. Det å få hjelp av psykolog eller lege kan hjelpe deg, se avsnitt om psykisk helse.

Fysisk aktivitet kan være med på å redusere smerte. Det samme kan seksuell aktivitet.

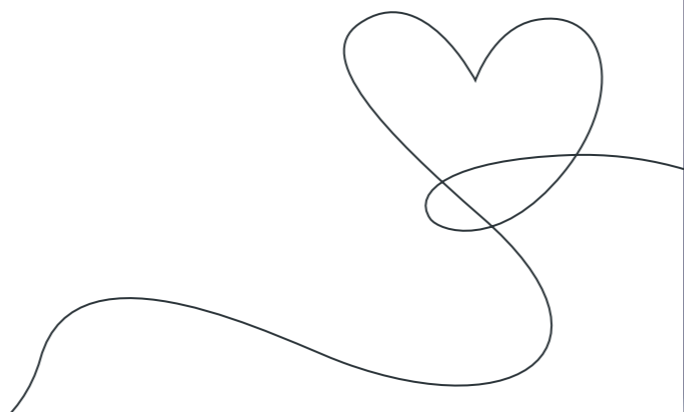
Psykisk helse

Etter en ryggmargsskade bruker mange mer krefter på dagliglivets aktiviteter enn før. For eksempel kan påkledning og daglige rutiner for hygiene ta lenger tid, og kreve mer jobb. Flere må vekkes om natten for å tømme blæren og snu seg, og dette kan føre til at man er sliten og trøtt på dagtid.

Mangel på overskudd påvirker også opplevelse av seksuell drift, og det er vanlig å mangle lyst. Mangel på lyst eller nedsatt libido kan også komme av medikamentbruk. Tidlig i forløpet

opplever mange krisereaksjoner etter en ryggmargsskade. Senere kan angst og depresjon oppstå som følge av skaden og disse psykiske reaksjonene påvirker også lysten. Et tilfredsstillende seksualliv er med på å gi god psykisk helse, men den psykiske helsen er altså også viktig for et godt seksualliv!

Hvis man opplever at livet er tungt kan en psykolog eller psykiatrisk sykepleier være til hjelp. Fysisk aktivitet hjelper også på humøret.



*“Rullestol og lammelser
er virkelig ingen hindring!”*

- Cecilie Bjørndal

Hjelpemidler

Hvis du opplever utfordringer skal du vite at det finnes hjelp! Ryggmargsskadeenheten du er tilknyttet kan kontaktes for mer informasjon. Noen enkle hjelpemidler presenteres i det følgende.

Vibrator

FertiCare er en vibrator for menn. Denne kan bidra til ereksjon, orgasme, og normal utløsning. Det viser seg at etter flere gangers bruk blir både ereksjon, utløsning og orgasme av høyere kvalitet. Øvelse gjør mester! Vibratoren er et vanlig hjelpemiddel for menn som har problemer med å få barn på grunn av ryggmargsskade. Det er mange som bruker en penisring med vibrasjon i forbindelse med ferticare for å beholde ereksjonen. Bruk av vibrator kan fremkalle et anfall av AD. Derfor anbefales det at en til

å begynne med utforsker bruk av vibrator i trygge omgivelser, for eksempel på rehabiliteringsavdelingen.

Vakuumpumpe

Hvis du har utfordringer knyttet til ereksjon kan en vakuumpumpe være en løsning. Den bidrar til økt blodstrøm til penis slik at en oppnår en ereksjon. Noen bruker en penisring for å holde blodet tilbake slik at ereksjonen holder lenger. Pass på at du ikke bruker en slik ring lenger enn en halv time, og at ringen ikke er for stram.

Hjelpemidler via NAV

Noen seksualtekniske hjelpemidler kan søkes om gjennom NAV. Alle leger kan hjelpe deg med dette. Husk også at det meste kan tilpasses de fleste. Hvis du for eksempel har nedsatt håndfunksjon kan mange hjelpemidler likevel tilpasses deg. En ergoterapeut og/eller en sexolog kan være til hjelp med dette.

Legemidler

Legemidler kan både hemme og fremme din seksualitet. Her kommer en kort presentasjon av legemidlene som kan hjelpe deg i seksuallivet.

Viagra, Cialis og Levitra

Disse legemidlene er for deg som har utfordringer knyttet til ereksjon. De gir ikke ereksjon i seg selv. Det betyr at penis må stimuleres for å få en ereksjon, men de opprettholder og forbedrer ereksjonen ved å øke blodstrømmen til penis. Bivirkninger av disse legemidlene er blant annet lavt blodtrykk, rødme, hodepine og nesetetthet. Lege hjelper deg å vurdere hvilket legemiddel som passer for deg.

Prevensjon

Hvis du ikke ønsker barn for øyeblikket, er prevensjon nødvendig ved samleie også for deg med ryggmargsskade. Her er noen tips når du skal velge prevensjon. Om du er uten fast partner er uansett kondom å anbefale siden dette beskytter mot kjønnssykdommer i tillegg til graviditet. Det anbefales lateksfrie kondomer, da mange opplever allergi mot lateks.

Andre legemidler

I tillegg skal det nevnes at flere legemidler virker hemmende på lyst, ereksjon, utløsning og orgasme. Dette kan være verdt å undersøke nærmere. Spør din lege.

Før mer informasjon

LANDSFORENINGEN FOR RYGGMARGSSKADDE

www.lars.no

FERTILITETSSEKSJONEN VED ST.OLAVS HOSPITAL

www.fertilitetsseksjonen.no

SEKSUALTEKNISKE HJELPEMIDLER

www.hjelpemiddeldatabasen.no

www.inimaterider.no

www.quintet.no

www.alere.no

FACEBOOKGRUPPE

Positivt Rullende

PRAKTISKE TIPS OG BROSJYRER

www.rfsu.no

www.dhrn.ca

Seksualitet og ryggmargsbrokk

<http://docplayer.me/4475804-Seksualitet-og-ryggmargsbrokk.html>

FORELDRE

www.disabledparentsnetwork.org.uk

www.nidirect.gov.uk/articles/equipment-parents-disabilities

UTARBEIDET AV:

Maria Eknes Stagrum

Pernille Håkonsdatter Salvesen

