

TEMA
Sex- og
samliv med
knogleskørhed



Foto: Anna Johansson

AnnBett overvandt sin usikkerhed og har i dag et aktivt sexliv

Den første gang AnnBett Kirkebæk fik et sammenfald i ryggen, blev hun sygemeldt og sengeliggende i tre måneder. Men hun gravede sin stædighed og vilje frem, hev sig selv op af sengen og i gang med træningen. I dag er hun 47 år, certificeret fitnessinstruktør, har et aktivt sexliv og er taknemmelig for de bump, livet har budt på.

Indtil AnnBett Kirkebæk blev 29 år, levede hun et helt almindeligt liv med mand og barn og et job som pædagog. Men da hun fødte sin anden datter, fandt lægerne ud af, at hun havde knogleskørhed.

Det var et chok for AnnBett at få diagnosen.

”Jeg kan huske, at det blev helt tåget. Jeg blev ramt af en altomsluttende følelse af uretfærdighed. Jeg var dybt ulykkelig og fuld af sorg og bekymringer: Hvad skulle der ske arbejdsmæssigt og med mine planer for fremtiden og mine drømme for familien? Det var en følelse af kaos,” fortæller hun.

AnnBett var på barsel med sin lille pige og fik i en periode hverdagen til at fungere, men så skete endnu en omvæltende hændelse.

”Da min datter var et år gammel, skulle jeg løfte hende op, og i den forbindelse fik jeg et ordentligt smæld – og det viste sig, at det var et sammenfald i ryggen.”

Hun blev sygemeldt fra sit arbejde som pædagog. Og som sygemeldt og sengeliggende blev hun nødt til at acceptere, at hun så ind i en noget anderledes fremtid, end hun havde forestillet sig.

”Jeg var trist og havde enorme smerter i ryggen.”

Indmeldelse i fitnesscenter

Sommeren 2007 blev et afgørende vendepunkt.

”Jeg meldte mig ind i et fitnesscenter. På det tidspunkt kunne jeg ikke komme op at stå, hvis jeg lå på ryggen.”

AnnBett skrev dagbog dengang, og når hun ser tilbage, kan hun ►

Følg AnnBett og hendes liv med knogleskørhed på
Instagram:
@knogle_skoer_



Foto: Anna Johansson

se, at det var en stædighed og en fandenivoldskhed, der fik hende videre. Hun skrev blandt andet:

Jeg rejser mig op, selv om det tager 30 minutter at komme ud af sengen, fordi jeg skal hente børn og handle ind. I morgen tager det måske kun 29,5 minutter.

”Jeg havde så ondt, at jeg ikke følte, at jeg kunne levere noget til mit samliv med min mand.”

Træningen blev afgørende for AnnBett, og den fik stor betydning for samlivet med hendes mand – og for smerterne og udholdenheden.

”Træning gør en forskel. Vi, der

har knogleskørhed, skal træne skånsomt. Det handler ikke om blide løft og let træning, men om at træne klogt og med de muligheder, der er tilgængelige for os.”

Bevare fokus på det positive

AnnBett blev klogere på, hvad hun skulle træne, fx fungerede det ikke for hende med rota-

tionsøvelser eller drejninger, men hvis hun trænede sine mavemusklener og bækkenbund, kompenserede det for hendes udfordringer i ryggen. Samtidig hjalp det hende med et fokus på den lange bane.

”Man skal bibeholde motivationen og tænke over: Hvor vil jeg gerne hen? Hvad vil jeg gerne opnå? Hvad vil jeg ikke opnå, og hvor vil jeg ikke hen igen?”

Den mentale træning har betydet meget for AnnBett undervejs.

”Man må godt være nervøs, men man skal tage ejerskab og ansvar for sin knogleskørhed. Man skal gøre sin indre dialog positiv. Sige til sig selv: ”JEG VIL!”. Det er der bare så meget mere power bag.”

Det samme gælder i forhold til samlivet med ens partner, mener AnnBett.

”Du skal visualisere det for dig selv: Hvad er det, jeg gerne vil have, at vi skal kunne gøre sammen?”

Et knæk på selvværdet

Knogleskørheden ændrede AnnBetts selvbillede, fordi hun kom til at se anderledes ud.

”I starten tænkte jeg ikke så godt om mig selv. Der har været bølger, hvor vi ikke har haft et godt samliv, men så har vi fundet det frem igen. Jeg har også skullet lære, at det var ok.”

”Min mand har hele vejen været god til at støtte mig, og han har været forstående og skubbet blidt til mig: ”Nu er du lidt for trist – nu prøver vi lige noget.”

I takt med at AnnBett kom videre med sin træning, kunne hun

” ***I starten tænkte jeg ikke så godt om mig selv. Der har været bølger, hvor vi ikke har haft et godt samliv, men så har vi fundet det frem igen.***

også bedre overskue sex- og samlivet.

”Min mand og jeg havde en peptalk. Jeg havde læst om en øvelse, hvor man skal kysse hinanden i mindst et minut mindst en gang om dagen. Så skete der noget i kroppen. Man skal gribe de ting, man kan bruge. Have mod til at tænke nyt en gang imellem. Det handler ikke om at finde tilbage til det, vi gjorde engang.”

Åbenhed og ærlighed

God kommunikation har været afgørende for parrets samliv.

”Jeg valgte at være rigtig åben overfor min mand, om hvordan jeg havde det, og hvor og hvornår jeg havde ondt. Jeg fortalte, hvad der ville være godt for mig, og hvordan jeg gerne ville ligge, og hvad jeg havde lyst til. I stedet for at sex var noget jeg bare skulle overleve, forsøgte jeg at få det bedste ud af det.”

På trods af nogle udfordrende perioder har knogleskørheden også givet AnnBett en helt anden tilværelse, som hun er taknemmelig for at have fået.

”Jeg er utrolig glad for, hvor jeg er i dag. Det er en gave at lære sig selv at kende. Nu er jeg en helt anden person, som laver fuldstændig andre ting, end jeg gjorde som 29-årig. Men jeg har selvfølgelig også fået en masse oplevelser, som jeg gerne ville være foruden.”

AnnBetts gode råd til sex- og samlivet

Tal med din partner og vær åben om din usikkerhed, smerter og alt det, du er bange for. Det verbale skal også trænes.

Det er vigtigt at have en god kropsbevidsthed.

Det kan du få gennem træning og bevægelse.

Træn bækkenøvelser, så du ved, hvad du kan.

Så er du mere tryk, når du kommer ind i sengen med din partner.

Træning

AnnBett blev så glad for at træne, at hun valgte det som en levevej. I dag er hun certificeret fitnessinstruktør og underviser 15 seniorhold om ugen i pilates og spinning.

”Det her med pilates var ikke kærlighed ved første blik for mig. Jeg synes, det var det kedeligste i verden at spænde op i bækkenbunden. Men det er godt for kroppen, og lige så langsomt kom det ind under huden på mig. Sind og krop er i fokus på samme tid, og efter en times træning, så er det hele bare lidt lettere, og jeg kan overskue lidt mere.”



◀ *Else Olesen, sexolog og sygeplejerske og specialist i seksuelle dysfunktioner, sygdom og seksualitet.
Foto: Anna Johansson*

op, og det får mange til at tro, at der ikke er noget at gøre.

Hvad er seksualitet for dig?

Men i stedet for at lukke ned for sexlivet og tænke, at "det må jeg lære at leve med", handler det om at åbne op om det og finde frem til ens egne behov, lyder det fra Else Olesen.

"Det vigtige er at finde ud af, hvad seksualitet er for dig. For mange er det samleje, men for andre er det at ligge i ske, at nusse og kramme og mærke nærheden, det vigtigste."

"Det handler om de trædesten, vi lægger ud for hinanden. At finde frem til livsglæden og følelsen af, at vi er sammen som par," siger Else Olesen.

Sexolog:

Find ud af, hvad seksualitet er for dig

Livet med knogleskørhed kan opleves som en barriere for et aktivt sexliv, men seksualitet er meget andet end klassisk samleje, lyder det fra sexolog Else Olesen, som opfordrer til mere åbenhed og nysgerrighed.

For mange er sex og samliv forbundet med tabu, og det kan være et svært emne at tale om – også med sin partner. Der er samtidig stor mangel på viden på området, og netop derfor er det så vigtigt at tale om, mener sexolog og sygeplejerske Else Olesen.

"Først og fremmest handler det om at blive klar over, hvor ens

egne ressourcer er. For hvis vi er bevidste om vores egne ønsker og formåen, så kan vi bedre italesætte det overfor vores partner," siger Else Olesen.

Når man får stillet diagnosen knogleskørhed, taler man typisk med lægen om behandling, kost og motion. De problematikker, som kan opstå i sex- og samlivet, bliver sjældent taget

Tips til mere nærhed

Skriv en liste over alt det, I har lyst til sammen, og streg så det ud, som I ikke kan. På den måde bliver det tydeligt, at der er mange muligheder for nærhed og samliv.

Listen kan blandt andet indeholde:

- Kys
- Kram
- Ligge i ske
- Massage
- Gå i bad sammen

Mange vil formentlig opleve, at når først de dyrker nærheden og sensualiteten – også selvom de måske ikke har samleje – så er det meget bedre, fordi der nu er langt mere nydelse og nærvær.

”Det er vigtigt at finde glæderne i det, der fungerer, og få det udnyttet fuldt ud. Vær realistisk – både fysisk og psykisk – og find ud af, hvad du kan holde til. Og tal med din partner om dine bekymringer og ønsker,” siger Else Olesen.

Single med osteoporose

Det er ikke kun, når du er i et forhold, at det er vigtigt at have en bevidsthed om din seksualitet. Som single er det mindst lige så væsentligt, forklarer Else Olesen.

”Det er svært at møde et andet menneske, hvis man føler sig i stykker indeni. I stedet skal man tænke på, hvilke styrker man har.”

Er du single med knogleskørhed, er det vigtigt, at du ved, hvad du kan rent seksuelt, mener Else Olesen.

”Hvordan kan jeg stimuleres for at få en orgasme? Hvordan kan jeg få rejsningen til at fungere? Når du kender dine udfordringer, kan du finde en løsning, og du bliver mere bevidst om din egen seksualitet. Det giver styrke til at indlede et forhold.”

”De erogene zoner er måske anderledes, efter du har fået knogleskørhed. Men i stedet for at give op, så tænk over hvilke andre steder på kroppen, der kunne blive dine nye erogene zoner, og om der er andre sexstillinger som kan fungere, så du belaster din krop mindst muligt,” siger Else Olesen.

Hvorfor er seksualiteten så vigtig?

Intimiteten er vigtig, fordi den giver en grundlæggende følelse af, at man fungerer som par.

”Vi bliver kreative og modige, når vi ikke er så sårbare. Parforholdet beriges, fordi vi sammen finder nye muligheder og nye veje.”

”Det hele hænger sammen. Hvis du har et velfungerende parforhold, får du større livskvalitet, og det kan give overskud til mere træning og til at spise den rigtige kost. Omvendt, hvis intimiteten ikke fungerer, skændes I måske mere, og du mister overskuddet til at håndtere sygdommen,” forklarer Else Olesen.



Det handler om at finde en ny grundopskrift i dit sexliv, som fungerer for dig og giver nydelse.

Men selv om seksualiteten er vigtig, er det samtidig afgørende, at man ikke går for hurtigt frem. For så kan det pludselig blive uoverskueligt.

”Det handler om at finde en ny grundopskrift i dit sexliv, som fungerer for dig og giver nydelse. Når først du har det grundlæggende på plads, kan du begynde at eksperimentere og udforske. Og vær tryk i, at du altid kan gå tilbage til grundopskriften,” siger Else Olesen.

Søg hjælp

Det er meget individuelt, hvad man kan overskue i sit sex- og samliv med knogleskørhed. Nogle søger trygheden, mens andre er mere undersøgende.

”Jeg har mødt patienter med knogleskørhed, der siger, at de ikke har ondt under samleje, men at de betaler prisen bagefter,” fortæller Else Olesen.

Hun opfordrer til, at man prøver sig frem i eget tempo. Man kan søge på sexstillinger på nettet for at finde inspiration, og så kan det være en god ide at spørge sin behandler om hjælp.

”Hvis din behandler ikke kan hjælpe dig, så bliv sendt videre. Der er offentlige klinikker og centre, der kan hjælpe. Man er ikke forkert, hvis man oplever seksuelle udfordringer – man er bare en af mange,” siger sexolog Else Olesen.

Tre gode råd fra sexologen:

Tal om sex.

Kommunikationen er det vigtigste og at vi kan sætte ord på vores ønsker og begrænsninger. Tal med din behandler, hvis du er udfordret.

Bliv bevidst om din egen seksualitet.

Find ud af, hvad der fungerer, og hvordan du kan bruge det sammen med din partner.

Seksuelle hjælpemidler er måske en løsning.

Fx en vibrator eller en penisring.

Hav fokus på din træning og bevar et godt sexliv

Fysioterapeut Lene Lebech guider dig til et aktivt sex- og samliv med knogleskørhed. Hun hjælper hver uge kvinder og mænd på rådgivningstelefonen hos Osteoporoseforeningen.

For de mennesker, der drømmer om et velfungerende sexliv med knogleskørhed, er der heldigvis masser af muligheder. Men det kræver en indsats, lyder det fra Lene Lebech.

”Helt generelt skal man træne muskulaturen omkring ryg, mave og bækkenbund, for med en stærk muskulatur er man bedst forberedt til et aktivt sexliv.”

Hvor forsigtig du skal være under samleje, afhænger af graden af din knogleskørhed.

”Har du svær knogleskørhed skal du være opmærksom på, hvilke stillinger du ligger i under samleje, for at mindske risikoen for brud mest muligt. Hvis du ikke har haft brud, er der ingen grund til at bekymre dig, så må du gøre, hvad du vil, så længe du bruger din sunde fornuft,” opfordrer Lene Lebech.

Lene Lebech anbefaler sine patienter at have et aktivt sexliv, da det kan være smertelindrende i sig selv og samtidig lette anspændtheden i kroppen.

”Et aktivt sexliv frigiver endorfiner i kroppen og fjerner bekym-



Foto: Anna Johansson

” **Til en start kan det være en god idé at være den, der ligger ned.**

ringer. Man skal ikke give køb på sexlivet – drop hellere skolebestyrelsesposten,” siger Lene Lebech.

Seksuelt samvær, hvis du har akut sammenfald

Hvis man har haft et sammenfald i rygsøjlen inden for det seneste halve år, skal man passe på med gentagne foroverbøjninger og kraftige vrid.

Lene Lebech er fortaler for, at man generelt styrketræner sin ryg, da en stærk ryg mindsker risikoen for nye sammenfald.

For at mindske risikoen for smerter, foreslår Lene Lebech desuden, at man inden samleje tager et varmt bad, laver udspændings- og afslapningsøvelser eller vejtrækningsøvelser, som får kroppen til at slappe af.



”Den slags øvelser betyder, at det seksuelle samvær ikke kan være helt så spontant, som man måske kunne ønske sig, men det er bedre end at droppe samlivet helt.”

”Til en start kan det være en god idé at være den, der ligger ned, og ligeledes kan det hjælpe at være understøttet med puder og dyner,” anbefaler Lene Lebech.

Seksuelt samvær, hvis sammenfaldet er stabilt

Hvis det er mere end et halvt år siden, du har haft et sammenfald i rygsøjlen, er der ikke restriktioner for, hvad du må. Her handler det om, hvad du kan, forklarer Lene Lebech.

”De bevægelser, som kroppen kender, er ikke så farlige, men hvis du kaster dig ud i nye bevægelser, så vær mere forsigtig. Start stille og roligt og brug din sunde fornuft.”

Seksuelt samvær efter hoftebrud

Har man haft et hoftebrud, er man sandsynligvis blevet opereret, og så er det vigtigt med genoptræning.

”Det er godt at have fokus på træning af hele kroppen inklusiv mave, ryg og bækkenbund og ikke kun musklerne omkring

hoften. Der er ingen restriktioner forbundet med seksuelt samvær efter et hoftebrud. Det er smerterne, der sætter grænsen for, hvad du kan klare,” fastslår Lene Lebech.

Er der forskel på, om man er mand eller kvinde?

Mænd er ofte hårdere ramt af deres knogleskørhed, når de får diagnosen, fortæller Lene Lebech.

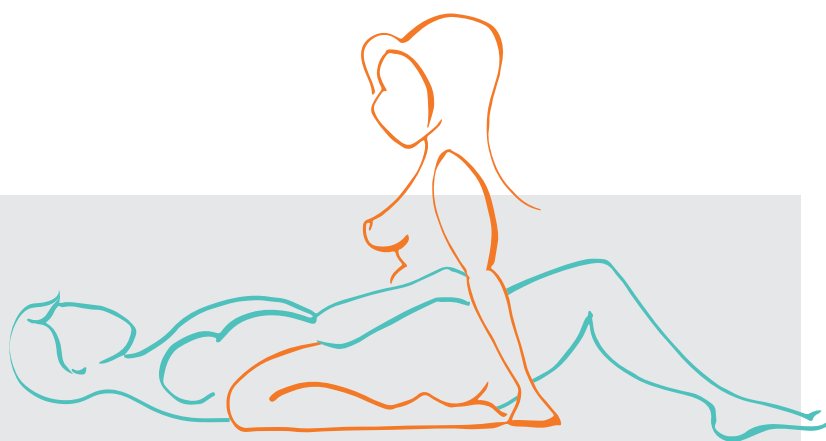
”Mænd har ofte et brud, når de får sygdommen konstateret. Det er svært for dem pludselig at blive sat helt ud af spillet. Man har fået en ”kvindesygdom”, hører

Lær dine smerter at kende

- Smerteforståelse er vigtigt for at få et godt liv med knogleskørhed.
- ”Har man kroniske smerter, så søg hjælp til at lære dine smerter at kende og til at håndtere dem i hverdagen. Opsøg eventuelt en fysioterapeut, der er ekspert indenfor osteoporose eller rygområdet,” anbefaler Lene Lebech.

vi ofte. Mange føler, at de har mistet deres mandighed. Den skal genoprettes, og her kan træning være første skridt.”

Mænd og kvinder skal lave de samme fysiske øvelser, og mænd skal huske, at de også har en bækkenbund.



Du kan finde gode træningsøvelser på Osteoporoseforeningens hjemmeside:

www.osteoporose-f.dk/hverdagens-traening-og-motion/traening-og-motion/traeningsoevelser/