

## Endometrioseforeningens årsmøde 2011

”Når endometriosen gør parforholdet lidt svært”

v/ sexolog, parterapeut Dorthe Aarslev

*Dorthe Aarslev har en baggrund som sygeplejerske og har i mere end 20 år arbejdet inden for fertilitetsområdet. Dels som sygeplejerske på Skejby Sygehus og hos Maigaards Fertilitetsklinik i Århus. Dels som Lægemedelkonsulent hos bl.a. medicinalfirmaet Organon med speciale inden for fertilitetsområdet.*

*Dorthe Aarslev har løbende efteruddannet sig - senest som Parterapeut og Sexolog*



## De 10 bud ... om parforhold:

1. Jeg kan ikke gøre dig lykkelig (det er dit job!)
2. Jeg kan ikke gøre dig ulykkelig (det er også dit job!)
3. Jeg kan ikke give dig noget du ikke allerede har
4. Jeg kan ikke redde dig fra dit liv
5. Vi har ingen fremtid sammen (kun dette øjeblik)
6. Jeg kan ikke love dig noget som helst andet end at jeg ikke kan love dig noget som helst
7. Jeg vil være tro mod dig indtil jeg ikke længere er tro mod dig
8. Uanset hvad du vil have jeg gør – gør jeg præcis det jeg gør alligevel
9. Uanset hvor hårdt du prøver kommer jeg aldrig til at ændre mig (what You see is what You get!)
10. Jeg elsker dig – og det betyder ikke jeg vil gøre det du vil have at jeg gør

*Kilde: Tim Ray "101 myter om parforhold"*





## Forskellen på mænd og kvinder

1. Kvinder vil lyttes til, føle anerkendelse
2. Kvinder vil have dialog
3. Kvinder mister respekten for sin mand, hvis han ikke står ved sig selv og sine egne meninger
4. Kvinder vil have oplevelser – ud af huset
5. Kvinder er bange for at føle sig afvist
6. Kvinder får oxytocin (glædeshormon) af at tale (og shoppe og gøre noget godt for sig selv!)
7. Kvinder er ofte i dårligt humør om morgenen (det åbne ocean!)
8. Kvinder sig hvad I vil have af jeres mænd
9. Kvinder husk at rose jeres mænd
10. Kvinder laver regnskab over parforholdets pligter – drop dem!



## Forskellen på mænd og kvinder

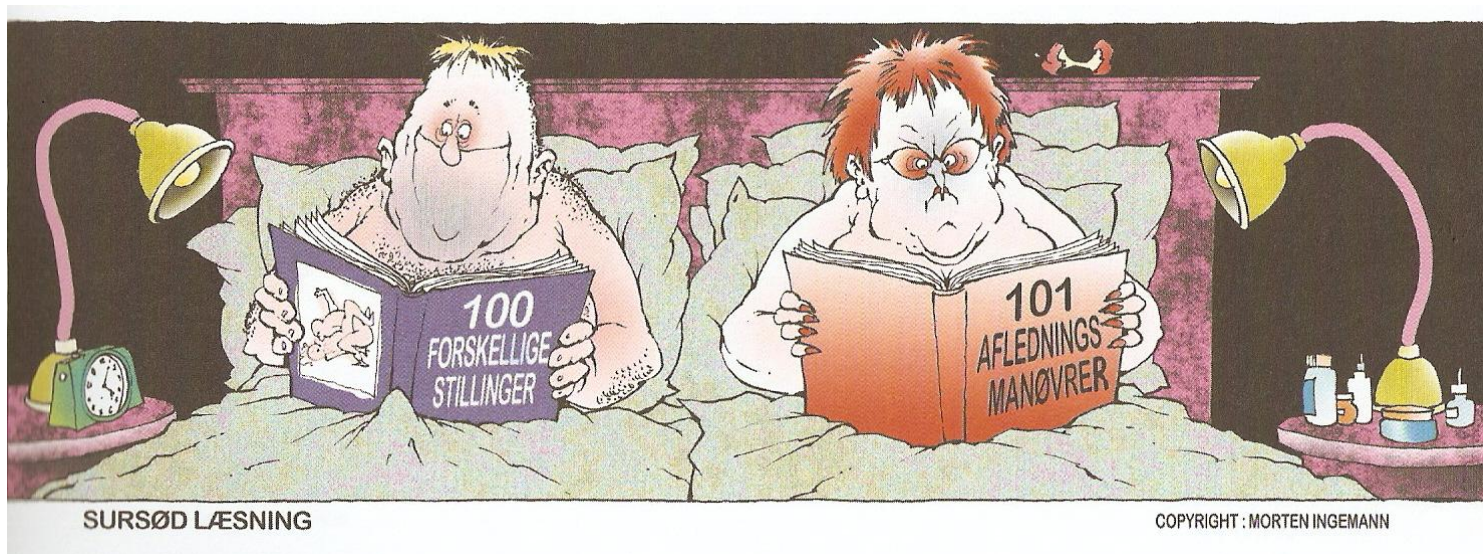


1. Mænd vil gerne "fixe" kvindens problemer og gøre hende glad
2. Mænd bliver motiveret af, at der er brug for dem
3. Mænds største angst er at de ikke er gode nok
4. Mænd føler sig uduelige hvis kvinden kommer med råd til ham, når han ikke har spurgt om råd
5. Manden har brug en lille "hule" hvor han kan trække sig tilbage
6. Når manden kommer hjem fra en arbejdsdag har han brugt alt sit testosteron og har brug for at lade op igen
7. Mænds humør er mere konstant
8. Manden falder i søvn efter sex - til stor frustration for kvinden!



## Endometriosisens indflydelse på parrets seksualitet

- Barrierer for et godt sexliv
- Forudsætninger for et godt sexliv
- Konkrete anvisninger til at få et bedre sexliv



## Endometriosisens indflydelse på parrets seksualitet

### Barrierer for et godt sexliv:

- For kvinden er tanken om smerte sex den værste => hun har aldrig lyst til sex
- Kvinden føler alle "roder" i hendes underliv – og derfor ønsker hun ikke at partneren også gør det
- Manden går i en evig frustration fordi han ikke får sex (nok)
- Kvinden går med en konstant dårlig samvittighed over ikke at kunne tilbyde manden et godt sexliv
- Kvinden har ondt under og efter samlejet – og manden føler skyld og skam over at have påført kvinden smerte => begge har dårlig samvittighed (ond spiral)



## Endometriosisens indflydelse på parrets seksualitet

### Barrierer for et godt sexliv – kronisk lidelse:

- Når en person oplever en kronisk smerte er der nogle følelser forbundet hermed, som udgør en barriere for et godt samliv – ”det kroniske smertesyndrom”:
  - Træthed, uoplagthed, søvn- og appetitforstyrrelser
  - Irritation, vrede og mistro
  - Hjælpeløshed, håbløshed og generel ulyst
  - Udskydelse af beslutninger, indsnævring af aktiviteter
  - Tilbagetrækning og isolation
- ”Den onde smertecirkel” = isolation, tristhed gør at der ingen glæde er og ingen lyst til noget som helst.



## Endometriosisens indflydelse på parrets seksualitet

### Forudsætninger for et godt sexliv:

- Åbenhed omkring problemet (smerten) – sæt ord på de følelser I har omkring problemet
- Rummelighed for partneren – det er IKKE en dårlig undskyldning for at undgå sex
- Forståelse for problemet kan kvinden ikke forvente, men accept og omsorg kan kræves
- Kvinden skal give sig selv plads til sin smertesorg og give rum til egne følelser (angst, vrede og frustration, skyld og skam overfor det manglende sexliv med partneren og mulighed for at få børn)
- Indgå – og overholde – aftaler omkring intimt/sexuel samvær
- Forståelse fra mandens side – muligheden for et ”hurtigt knald” findes ikke
- Se muligheder fremfor begrænsninger – find glæden til at tilfredsstille hinanden på anden vis end samleje





## Endometriosisens indflydelse på parrets seksualitet

### Konkrete anvisninger til at få et bedre sexliv:

- Undgå at sygdommen fylder alt i jeres parforhold
- Kæmp for et intimt samvær
- Begge skal turde sige hvad man har lyst til
- Opmærksom på at den "seksuelle akt" består af 90% intimitet og 10% sex
- Sensualitetstræning 1-2 gange ugentligt
- "onsdags- og lørdagsaftaler"
- Gå på opdagelse i hinandens kroppe – fokusér på det I kan gøre i stedet for det I IKKE kan
- Støttende tanker – Ham/Hende
- Variation – gør det lidt spændende/anderledes for hinanden. Overraskelser.
- Smertestillende medicin (piller, gel)
- Eksperimenter med forskellige stillinger

