

Seksualitet



Forord

Seksualitet er en følelse, der vedkommer alle, men det er meget forskelligt, hvordan man forholder sig til denne følelse. Det vigtigste er, at du er tilfreds med dit seksualliv, hvad enten det indebærer aktiv sex eller ej. Seksualitet påvirkes livet igennem af mange forhold i dagligdagen. Det kan være forhold som kultur – religion – opdragelse – viden – erfaring – uddannelse – arbejde – graviditet og fødsel – børn – sygdom og dødsfald i den nærmeste familie – økonomiske vanskeligheder – boligproblemer – aldersforandringer – misbrug af alkohol eller medicin – og selvfølgelig parforholdet.

Seksuallivet kan påvirkes for en tid, når der opstår bekymringer i dagligdagen. I det øjeblik den ene bliver syg, ændres parforholdets sædvanlige struktur. Som et resultat af forandringer i parforholdet kan der let opstå seksuelle problemer.

Denne pjece er skrevet til nyresyge og deres partnere. Pjecen forsøger at give svar på de problemer og tanker, der kan opstå, når den ene i et parforhold bliver nyresyg, og seksuallivet bliver svært. Pjecen kan også bruges af nyresyge, som ikke er i et parforhold.

Denne pjece er udarbejdet af sexolog og læge Anette Løwert.



Kroppens forandringer s. 8



Seksuelle problemer s. 11



Hvad kan jeg selv gøre? s. 16

INDHOLD

- 4** Nyresyg – hvad så med mit liv?
- 8** Kroppens forandringer
- 11** Seksuelle problemer
- 13** Behandling og medicinens bivirkninger
- 15** Prævention og graviditet
- 16** Hvad kan jeg selv gøre?
- 18** Hvor kan jeg henvende mig?
- 18** Anbefalet litteratur

Nyresyg – hvad så med mit liv?

De fleste bliver forskrækkede, når de får at vide, at der er noget galt med nyrerne. Undersøgelser, blodprøver, røntgen, ultralyd, indlæggelser m.m. er ofte gået forud for den endelige diagnose af nyresygdommen. Ventetiden kan være en vanskelig tid at komme igennem, fordi du bekymrer dig om det endelige resultat, og mange spørgsmål dukker op: Hvor syg er jeg? Bliver jeg rask igen? Hvad kommer det til at betyde for mig at være nyresyg?

At være nyresyg får næsten altid betydning i hverdagen. Sygdommen kan give smerter, men træthed er ofte det, der får den største betydning. Mange nyresyge ser ikke syge ud, og omgivelserne kan derfor have svært ved at forstå, at den nyresyge ikke har kræfter til at deltage i sit sædvanlige hverdagsliv. Misforståelser kan let opstå, hvis omgivelserne oplever, at den nyresyge bare ikke ”gider” at være sammen med dem. At man ikke længe har energi til at deltage i de gøremål, man gerne vil, og som ellers har givet en glæde, er med til at øge følelsen af tristhed. Selvverdet daler drastisk, når man ikke har det samme overskud som tidligere. Mange nyresyge skal indlægges til undersøgelser eller behandling, og den nyresyge kan opleve at blive skubbet væk fra dagligdagen. Den, der er syg, har rigeligt at gøre med bekymringer om sygdommen, og hvis ikke omgangskredsen er meget opmærksom, kan venskaber gå tabt i forbindelse med indlæggelserne. Fø-

lelsen af ensomhed kan let opstå. Alle disse følelser af træthed, tristhed, manglende selvværd og ensomhed er faktorer, der kan være medvirkende til, at der opstår seksuelle problemer.

Kærlighed og seksualitet

Kærlighed og seksualitet er ofte tæt forbundet, men nogle gange opleves de også uafhængigt af hinanden.

Mange par fortæller, at deres seksualliv ikke er tilfredsstillende uden en tilhørende kærlighed. I forbindelse med at den ene bliver nyresyg, kan kærligheden komme på en prøve, men de allerfleste bevarer da heldigvis den kærlighed, de har bygget op gennem årene. En måde at vise sin kærlighed på er gennem respekt. Netop respekten for hinanden er vigtig, når den ene bliver syg. Respekten skal være gensidig og viser sig tydeligst, når I giver hinanden mulighed for BÅDE at få sagt, hvad I har på hjerte, OG der bliver lyttet. Med kærlighed og respekt for hinanden er det meget lettere at håndtere eventuelle seksuelle problemer, der måtte opstå som følge af nyresygdommen.

Sex er rart, når man er forelsket eller elsker hinanden og føler sig tilfreds i sit parforhold. Sex er ikke blot en fysisk handling, der kan virke afstressende – sex kan være en måde at vise hinanden kærlighed og respekt.

Kærlighed, forelskelse, seksualitet, erotik og sex – hvad er det?

Det kan være

- at hjælpe hinanden
- at vise omsorg for hinanden
- at vise hinanden respekt
- at være ærlig
- at lytte til hinanden
- et smil
- et kærestebrev
- et kys
- et knus
- et kærligt strøg over håret
- et klap bagi
- at kæle
- en fræk hilsen
- sexet undertøj
- seksuelle fantasier
- seksuel lyst
- onani
- samleje
- gensidig kælen og stimulation
- oralsex og analsex
- seksuelle hjælpemidler

Sex behøver ikke nødvendigvis at være samleje men kan være andre seksuelle handlinger, der stadig kan være dejlige.

Sex kan blive svært

Sex kan være svært at tale om – selv med sin partner. I det øjeblik der ikke længere er et velfungerende seksualliv, bliver det endnu sværere at tale med nogen om problemerne. Det kan godt være, at det kun er den ene, der har symptomet, men det er parret, der har problemet! Sex kan blive vanskeligt at forholde sig til, netop fordi I er to om seksuallivet – men det kan også være styrken at være to, for så kan I bruge hinanden til at få problemerne løst. Ofte kan I selv løse problemerne med en god snak, men nogle gange kan man få brug for professionel hjælp. Selvom det kan være svært, så kan det betale sig at få taget hul på bylden.

Sex når man er syg

Mange oplever seksuelle problemer ved sygdom. Selv banale sygdomme som forkølelse og influenza fratager os lysten til sex. Hvis du eller din partner er langvarigt eller alvorligt syg, er det naturligt, at der opstår problemer i seksuallivet. Problemerne kan være små eller store, og de kan være forbigående eller blivende. Selve sygdommen kan i sig selv give seksuelle problemer, men også bekymringer i forbindelse med sygdommen kan give seksuelle problemer. Det er almindeligt, at lysten til sex helt forsvinder ved meget alvorlige sygdomme – i hvert fald for en periode. At være nyresyg er en alvorlig tilstand, der påvirker mange forhold i dagligdagen, og at være nyresyg kan også påvirke seksuallivet.

Et af menneskets grundlæggende behov er at modtage og give kærlighed og ømhed. Selv om den ene i et par bliver nyresyg, er der intet til hinder for, at begge stadig kan modtage og give ømhed. I starten af sygdommen er de fleste nyresyge så fysisk påvirkede, at de ikke tænker meget på sex – de mister gerne lysten et stykke tid. Det er ikke kun de fysiske gener, især træthed, der påvirker seksualiteten, men også de mange bekymringer, der naturligt dukker op i starten af sygdommen. Det kan være bekymringer om det daglige liv med familie, arbejde og økonomi. Det er almindeligt, at den raske partner har lige så mange bekymringer, og også partneren kan tabe lysten til sex på grund af bekymringer.

Pas på, I ikke blot kommer til at ynke hinandens bekymringer, men prøv i stedet at tage fat om nældens rod og få talt om de seksuelle problemer. Efterhånden vil lysten til sex atter dukke op. Lysten kommer ikke samtidigt, og det kan give problemer. Enten kan den, der ikke har lyst, føle sig presset til at skulle være seksuel uden at have lyst til det. Eller den, der har lyst, kan føle sig afvist. Både at føle sig presset eller afvist er følelser, der ikke hænger sammen med et velfungerende seksualliv. Det er derfor meget vigtigt, at I får talt om jeres seksualliv. Det kan være svært, hvis man aldrig har talt med hinanden om sex. Men det kan også være svært, fordi seksuallivet ikke er, som det plejer. Vi

mennesker tror ofte, at vi ved, hvad andre tænker og føler. Hvor mange, der har levet sammen med deres mand eller kone i flere år, vil ikke påstå, at de kender hinanden så godt, at de ved, hvad den anden føler? Det kan godt være, at I har en fornemmelse af, hvad den anden tænker, men når noget er svært, er en fornemmelse ikke tilstrækkeligt – man skal vide. Det bedste råd er derfor: Tal med hinanden om den nye situation – tal om sygdommen – tal om bekymringerne – tal om hvilke konsekvenser sygdommen får i dagligdagen – tal om kærlighed og ømhed – tal om respekt for hinanden – tal om sex. Brug eventuelt spørgsmålene på side 16 til inspiration.

Alene og seksualitet

Hvis du er alene som nyresyg, er det normalt at være bange for at indlede et forhold, der indebærer sex. Du føler dig måske anderledes, fordi du er syg, og der skal eventuelt tages visse hensyn. Du er måske i tvivl om, hvornår du skal fortælle, at du er nyresyg. Nogle synes, det skal være tidligt, for at den anden ikke føler sig ”snydt”. Andre vil foretrække at vente lidt. Det vigtigste er, at du vælger det tidspunkt, som du synes, er det rigtige. Det kan være svært at få taget hul på emnet, og det gamle ordsprog om, at øvelse gør mester, gælder også i denne sammenhæng. Det kan være en god ide at øve dig på det, du vil sige, gerne højt, så du ikke bliver forskrækket over dine egne ord. Det er vig-

tigt, at være ”herre over situationen”, og det er du bedst ved at være den, der bestemmer, hvornår tingene skal siges. Husk på, at du selv bestemmer, hvor meget du vil fortælle. Mange, der ikke kender til nyresygdom, kan stille nysgerrige spørgsmål, men deres nysgerrighed kan de få dækket et andet sted, hvis du ikke ønsker at fortælle dem alt.

Onani kan være en god måde at blive fortrolig med sin seksualitet ved at røre ved sig selv, kæle for sig selv eller onanere.



Brug Nyreforeningen

Det kan være fornuftigt at tale med andre, der er i en lignende situation. Ved at henvende dig til Nyreforeningens socialrådgiver kan du få gode råd, og ved at deltage i foreningens arrangementer møder du andre nyresyge, der er alene. Nyreforeningen har bl.a. en ungdomsgruppe for unge under 30 år, som holder ungdomsweekender med emner, der er af speciel interesse for unge. Du kan også blive medlem af Nyreforeningens Facebook-grupper. Her kan du stille alle de spørgsmål, du har lyst til. Der er masser af andre nyresyge og pårørende, som gerne vil hjælpe dig og dele ud af deres egne erfaringer.

Kroppens forandringer

Når du bliver nyresyg, kan der ske forskellige forandringer med kroppen, og nogle af disse kan få indflydelse på dit seksualliv.

Vægtændring

I begyndelsen er der mange, der taber sig, men sygdommen kan også vise sig ved, at man får vand i kroppen (ødemer) og dermed tager på i vægt. Senere er det ofte medicinen, der kan give vægtændring. Mange er meget optaget af deres vægt, og hvis vægten ændres, forandrer din egen kropsopfattelse sig måske. Det kan være med til at give seksuelle problemer, hvis du føler dig mindre attraktiv med den nye vægt.

Kvalme

Mange nyresyge får kvalme i løbet af deres sygdomsforløb. Kvalmen kan være så udtalt, at den kan få indvirkning på dagligdagen og på sexlivet. Kvalmen er som regel ikke lige voldsom dagen igennem, og måske kan man bedre nyde at have sex på de tider, hvor kvalmen er mindst. Hvis kvalmen er mindre efter et måltid, kan det anbefales at spise lidt, inden man har sex.

Lugt

Når nyrerne ikke fungerer normalt, ophobes affaldsstofferne fra nyrerne i blodet, og du får det, der kaldes uræmi. Mange med uræmi får en let gulligbrun farvning af huden, og der kommer en karakteristisk lugt, som ikke bare kan vaskes væk. Farven er for de

fleste ikke så generende, men lugten generer mange. Den seksuelle lyst kan hæmmes, hvis du ikke føler dig seksuelt attraktiv på grund af lugten. Selvom lugten ikke kan vaskes væk, kan det være et godt råd at tage bad lige inden samlejet, og deodorant eller lidt parfume kan være med til at skjule lugten. Vær opmærksom på, at parfume lugter forskelligt på forskellige personer. Prøv altid duften på huden inden et køb.

Træthed

De fleste sygdomme giver træthed. Nyresygdomme giver ofte svær og langvarig træthed. Mange nyresyge lider af jernmangel og lav blodprocent. En kost med ekstra jern og vitamintilskud kan mindske trætheden en del. Tal med lægen eller nyrespecialisten om sammensætningen af kosten, så den passer bedst til din sygdom. Voksne synes måske, det er pinligt at sove til middag, men det kan være nødvendigt at lægge sig ½ - 1 time midt på dagen eller efter arbejdstid. Trætheden kan let blive sexlivets fjende nr. 1 – men du er langt hen ad vejen selv herre over, hvor stor en indflydelse trætheden skal få på dagligdagen. Du vælger selv din holdning til trætheden enten som ”åh jeg kan ingenting, for jeg er så træt”, eller som ”jeg er lidt træt, men jeg vil nu alligevel gerne...” Sexlivet kan let påvirkes af trætheden ved, at lysten forsvinder.

Brug tidspunkterne, hvor trætheden er mindst til at have sex og husk, at sex kan

også være den livsbekræftelse, der får træt-heden til at forsvinde for en stund.

Ar

Nogle nyresyge bliver opereret under deres sygdomsforløb, og en operation vil efterlade et ar. I starten har du ondt i både arret og på operationsstedet, men smerterne aftager som regel hurtigt. Nogle mærker dog fortsat smerter i bestemte stående, siddende eller liggende stillinger. Omkring arret er de fine nervetråde til hudens følsomhed skåret over i forbindelse med operationen, og huden kan føles død eller anderledes end før operationen. Der sker ikke noget ved at røre arret, efter forbindingen er fjernet. Mange transplanterede er bange for at miste deres nye nyre og undgår berøring omkring transplantatet. Transplantatet tager ikke skade af almindelig berøring, men har selvfølgelig ikke godt af slag. Sammenvoksede ar er meget stærke og kan derfor ikke springe op, selvom der sker træk på stedet. Nogle synes deres ar er skæmmende og er flove over at vise sig uden tøj. Flovheden kan være medvirkende til, at man afviser seksuelle situationer. Prøv i en almindelig afslappet situation, der ikke har undertoner af sex, at vise din partner arret og lad ham eller hende røre arret og området omkring arret.

Mange partnere ved ikke, hvordan de skal forholde sig til arret – så hjælp hinanden til at få talt om hinandens bekymringer om ar-

ret. Hvis du er flov over dit ar, og du gerne vil skjule det, kan du bruge undertøj eller brede bæltter, der dækker arret. Endelig kan man dække arret med lidt farvet hudcreme. Det første år efter operationen er arret særlig følsomt for sol og kan blive vedvarende mørkfarvet, hvis du ikke passer på og smører solcreme med høj solfaktor på selve arret.

Katetre, fistler og P-rør

Ligesom det er beskrevet ovenfor om operationsar, kan fistler og P-rør give anledning til generthed hos nyresyge. Det er stadig vigtigt, at man vedgår sig de synlige kropsforandringer og sammen med partneren taler om, hvilke problemer det giver – dels for den nyresyge, dels for partneren. Tal både om blufærdigheden, ængstelsen og eventuelle smerter og find sammen ud af, hvilke hensyn det er nødvendigt at tage. Mange med kateter føler sig generede af kateteret og ikke blot af følelsesmæssige grunde, men de tror fejlagtigt, at man ikke kan have sexliv, hvis den ene er kateterbærer. Dels kan kateteret sagtens tåle, at man har samleje, dels er det vigtigt at huske, at et velfungerende sexliv kan være andet end samleje. Der findes en lang række måder for gensidig kælen og stimulation, som er egnede, når et egentligt samleje ikke kan gennemføres. Gensidig kælen og det at give den anden orgasme, uden at man måske selv hver gang oplever orgasme, kan være en stor glæde i sig selv.

Hormonforstyrrelser

Uræmi – ophobning i blodet af affaldsstoffer, der normalt udskilles gennem nyrerne – kan give hormonforstyrrelser. Indholdet af testosteron (mandligt kønshormon) kan falde hos mænd, og det kan give rejsningsbesvær, men selvom man giver tilskud af testosteron, er resultaterne desværre ringe. Et andet hormon, prolaktin, der produceres i hypofysen, findes forhøjet hos nogle af de nyresyge, der får uræmi. Det kan give rejsningsbesvær hos mænd, og desværre kan man heller ikke afhjælpe denne hormonforstyrrelse gennem medicinsk behandling. Se mulige løsninger på rejsningsproblemer i afsnittet om dårlig eller manglende rejsning på side 11.

Kvinder kan også få hormonforstyrrelser ved uræmi. Selv om østrogen (kvindeligt kønshormon) måles til at ligge i normalområdet i hormonbalancen, kan der alligevel ses forstyrrelser i hormonbalancen, der viser sig ved manglende eller uregelmæssige menstruationer. Når uræmi mindskes via behandling, bedres hormonforstyrrelserne også.

Binyrebarkhormon

Binyrebarkhormon (steroid) påvirker kroppen på flere måder. Der kan ske påvirkninger i fedtfordelingen, der viser sig ved, at man har sværere ved at holde sin sædvanlige vægt, og vægtøgning er ikke ualmindeligt. Udseendet kan ændres, kinderne bliver runde og ofte bliver huden tyndere, så de små blodkar i huden kan ses, og huden får derfor en blåviolet farve. Især på mave, balder og lår vil den tynde hud betyde, at huden lettere trækkes fra hinanden, hvilket kan give røde ”strækmærker”. Med tiden bliver stregerne hvide, men de forsvinder desværre ikke helt. Det er de samme streger, man kan se på maven hos gravide kvinder.

Binyrebarkhormon kan give øget skægvækst, og det har jo ingen betydning, når man er en mand, men mange kvinder føler sig meget generet af denne skægvækst. Det er forskelligt, hvor mange, hvor kraftige og hvor mørke hårene på overlæbe og hage kan blive. Man kan få fjernet hårene hos en kosmetolog eller hudlæge, og hvis de er så generende, at de giver psykiske problemer, kan man få tilskud til behandling gennem sin læge. Foruden de fysiske bivirkninger kan binyrebarkhormon give seksuelle problemer som omtalt i afsnittet Medicin og sex på side 13.

Seksuelle problemer

Mindsket eller manglende lyst til sex

Der kan være flere grunde til, at lysten til sex mindskes. Psykologiske faktorer, som bekymringer over sygdommen er den mest almindelige grund til mindsket lyst til sex. Der er flere kvinder end mænd, der oplever, at lysten til sex mindskes i forbindelse med bekymringer, for i vores kultur er det ikke almindeligt, at kvinder prioriterer deres seksualliv særligt højt, hvis de samtidig har bekymringer. Den mindskede lyst til sex kan være fysisk betinget som en seksuel bivirkning til medicin eller skyldes nyresygdommens påvirkninger af hormonbalancen. Det er nødvendigt at få talt med sin partner om den mindskede lyst til sex. Hvis man undlader at tale om det, vil den anden let føle sig afvist, og kimen til ”den onde cirkel” er lagt. Jo mindre og nyere problemet er, jo lettere er det at tale om. Mange med mindsket lyst til sex siger, at ”de slet ikke har lyst” eller ”lysten mangler helt”. Det er faktisk meget sjældent, at lysten helt forsvinder, men den kan mindskes i mildere eller sværere grad. For de fleste vil der være en rest af den seksuelle lyst, og det er vigtigt, at I benytter jer af lysten, når den er der. Mange har et mere eller mindre vanepreget seksualliv, og det er ikke sikkert, at den manglende lyst til sex passer ret godt i det gamle mønster. Nytænkning kan være en nødvendig og god hjælp. Det gælder også i den daglige væremåde over for hinanden. Mange glemmer, hvordan de opførte sig overfor hinanden, mens de var forelskede.

Dårlig eller umulig rejsning (rejsningsbesvær)

Problemer med rejsningen kan have både psykisk og fysisk baggrund. De fysiske årsager skyldes dårlig blodforsyning eller nervepåvirkning og kan opstå som bivirkning til medicin eller som resultat af operation, hvis operationen berører de blodkar og nerver, der er nødvendige for rejsningen. De psykiske årsager til rejsningsproblemer kan skyldes bekymringer. Nogle mænd bliver meget forskrækkede, hvis de blot en enkelt gang oplever, at rejsningen ikke er lige så god som sædvanlig. De frygter, at det samme sker igen, og frygten kan i sig selv give rejsningsbesvær. Ærlighed og åbenhed om problemet er nødvendigt for, at I kan hjælpe hinanden til en løsning, og løsningerne kan være mange:

- måske kræver det mere stimulering af penis for at få rejsning.
- måske sikrer nogle samlejestillinger en bedre rejsning.
- måske er der tidspunkter på dagen, hvor det er lettere at få rejsning.
- måske kan den ufrivillige rejsning, mange mænd vågner med om morgenen, udnyttes og videstimuleres.
- måske er hjælpemidler – enten mekaniske eller medicinske – nødvendige.
- eller måske finder I jeres helt egen personlige løsning.



Hvis problemet ikke kan løses ved åbenhed og gode råd, bør I søge hjælp hos en læge, sygeplejerske eller sexolog, der kan hjælpe med at finde årsagen til rejsningsproblemerne. Endelig er der mulighed for via medicin at forbedre rejsningen enten med en tabletbehandling eller ved en injektionsbehandling. Medicinen er på recept og kræver en konsultation hos lægen.

Dårlig eller manglende orgasme/ tilfredsstillelse

Noget medicin kan have den bivirkning, at muligheden for at få orgasme/tilfredsstillelse påvirkes. Det kan skyldes, at fugtigheden i skeden mindskes, hvorved den seksuelle stimulering for både manden og kvinden kan være så nedsat, at orgasme eller tilfredsstillelse ikke er muligt. Spørg lægen om de eventuelle seksuelle bivirkninger ved din medicin. Ofte kan et medicinskift eller doseringsændring forbedre symptomerne væsentligt. Fugtigheden kan øges ved at bruge eksplorationscreme (der kan købes på apoteket) eller babyolie. Brug aldrig creme, der indeholder duft eller parfume, da huden omkring kønsorganerne er meget sart. Husk desuden at give tid til et seksuelt forspil, der kan være med til at øge fugtigheden i skeden.

Noget medicin, f.eks. mod depression, påvirker seksualiteten ved, at det kan være sværere at opnå orgasme eller tilfredsstillelse. Spørg din læge om din medicin kan ændres.

Smerter ved samleje

Smerter ved samleje skyldes næsten altid noget fysisk. En infektion med bakterie eller svamp vil næsten altid give svie eller smerter ved samleje. Infektionen må behandles hos lægen. Ved længerevarende behandling med binyrebarkhormon kan slimhinden i skeden eller på penishovedet blive tyndere, og der kan lettere opstå smårifter. Noget medicin kan give tørhed i skeden, så der kommer smerter, da den manglende fugtighed øger risikoen for rifter og sår. Spørg lægen, om din medicin har disse bivirkninger.

En sund kost med et godt vitamintilskud, især af stærkt B-vitamin, kan forbedre slimhindernes tilstand. Pas på med hyppig sæbevask omkring kønsorganerne, da huden dermed lettere irriteres. Brug eventuelt eksplorationscreme (der kan købes på apoteket) eller babyolie til at fugte skeden, så slimhinderne skånes mest muligt.

Sex kan være andet end samleje, og selv med seksuelle vanskeligheder kan man have et seksualliv, der kan være tilfredsstillende for begge parter.

Behandling og medicinens bivirkninger

Behandlinger, som f.eks. dialyse, og de nogle gange store mængder medicin, man som nyresyg skal tage, kan have indflydelse på dit sexliv.

Dialyse og sex

Når nyresygdommen kræver dialyse, er det tegn på, at sygdommen er alvorlig. Seksualiteten kan påvirkes ved de bekymringer, man har omkring sygdommen og dens forløb. De fleste i dialyse oplever, at kroppen reagerer på den medfølgende uræmi, hvor affaldsstofferne ikke på naturlig vis renses ud gennem nyrene. En del patienter får væskeophobning, og nogle føler sig utilpas i dagene mellem dialyserne. De fleste dialysepatienter føler sig meget bundet af behandlingen.

Det kan være svært at bevare et almindeligt familieliv, når der også skal tages hensyn til behandlingerne. Dialysepatienterne kan opleve, deres liv bliver slået i stykker. Det er nødvendigt at tage hensyn til behandlingerne, men behandlingerne skulle nødtigt styre ens liv fuldstændigt. Nogle føler sig trætte efter en dialysebehandling, mens andre bliver mere friske efter behandlingen. Det er vigtigt at indrette sit sexliv efter de perioder, hvor man er mindst træt og dermed har mest energi og lyst til sex.

Medicin og sex

De fleste sygdomme kræver medicinsk behandling, og nu om dage ved man en del om medicinens seksuelle bivirkninger. Alle, der får medicin, bør informeres om både virkninger og eventuelle bivirkninger, herunder de seksuelle bivirkninger. Mange patienter med nyresygdom får meget medicin, og en del af denne medicin kan give seksuelle bivirkninger. På indlæggssedlerne, der udleveres sammen med medicinen, nævnes alle de bivirkninger, der er konstateret ved medicinen. Der står også, hvis medicinen kan have seksuelle bivirkninger. For nogle af medicinpræparaterne ses de seksuelle bivirkninger hos ganske få procent af patienterne, men for enkelte præparater er det op til en fjerdedel af patienterne, der får de beskrevne seksuelle bivirkninger. Det er vigtigt at huske, at det ikke er alle patienter, der får alle bivirkninger. Mange får ingen bivirkninger af den medicin, de tager.

Hvis du oplever seksuelle bivirkninger ved din medicin, kan de oftest bedres ved at mindske dosis eller ved at skifte præparat. Tal med din praktiserende læge eller speciallægen, hvis du mener, at problemet skyldes medicinen. På næste side er en liste med medicin, der gives til nyresyge. For hver gruppe medicin er anført de seksuelle bivirkninger, der eventuelt kan opstå.

Medicins seksuelle bivirkninger

Blodtryksnedsættende medicin:

- rejsningsbesvær
- nedsat sexlyst

Vanddrivende medicin:

- rejsningsbesvær

Binyrebarkhormon:

- rejsningsbesvær
- nedsat eller øget sexlyst
- tørhed i skeden

Antibiotika/bakteriedræbende medicin:

- smerter ved samleje på grund af svamp

Mavesårsmedicin:

- rejsningsbesvær
- nedsat eller øget sexlyst
- menstruationsforstyrrelser

- brystspænding
- brystforstørrelse

Cytostatika/cellegifte:

- træthed
- nedsat sexlyst
- sterilitet

Antidepressiva/depressionsmedicin:

- rejsningsbesvær
- nedsat sexlyst
- orgasme problemer
- tørhed i skede

Antiinflammatorika/gigtmidler:

- rejsningsbesvær
- træthed
- nedsat sexlyst
- sterilitet



Prævention og graviditet

Mange har brug for prævention i forbindelse med deres sexliv. Kvinder, der ønsker at bruge p-piller som beskyttelse mod graviditet, bør tale med deres speciallæge, om nyresygdommen eller den øvrige medicin kan forhindre brug af p-piller. P-piller kan hos nogle kvinder mindske den seksuelle lyst, mens andre oplever, at sexlysten i stedet øges. P-pillerne fås på recept hos lægen.

Kondomer er den eneste præventionsmulighed, hvis man har behov for beskyttelse både mod graviditet og kønssygdomme. Kondomer har i sig selv ingen bivirkninger, men nogle par synes, at anvendelse af kondom forstyrrer deres seksuelle samspil.

Spiral kan give øget risiko for infektion i livmoderen, og hvis den nyresyge i forvejen har tendens til infektioner, kan spiral være et uheldigt valg af prævention. Det kræver en recept at få spiral, og spiralen lægges op i livmoderen hos lægen.

Hvis man ikke ønsker at blive gravid, kan sterilisation være en mulig præventionsmetode, men ulempen er, at sterilisation er uigenkaldelig. Sterilisation kræver en skriftlig anmodning, som man laver sammen med lægen.

Ved tvivlsspørgsmål om, hvilken præventionsmetode der er den bedste for dig, kan du henvende dig til din læge eller speciallæge.

Nyresyg og graviditet

Et resultat af dit sexliv kan være graviditet. Nyrerne belastes yderligere under graviditet, så kvinder med en nyresygdom bør konsultere deres speciallæge for at høre, om de kan tåle at blive gravide, eller om der er specielle hensyn, der skal tages under graviditeten. Noget medicin fraråder man at give til gravide, da medicinen kan skade fosteret. Du må tale med speciallægen om, hvorvidt den medicin, du får, er forenelig med en graviditet.

Nyretransplanterede kvinder kan normalt gennemføre en graviditet, uden at nyrerne tager skade. Graviditet kan betragtes som sikker to år efter transplantation hos kvinder med god nyrefunktion.

Lægerne fraråder kvinder i dialyse (både hæmodialyse og peritonealdialyse) at blive gravide. Gennem de seneste år er der imidlertid set vellykkede graviditeter hos kvinder i hæmodialyse i flere europæiske lande. Kun en lille procentdel af kvinder i dialyse er i stand til at blive gravid, og der er en høj risiko for, at graviditeten ender i en ufrivillig abort. Dialysen kan også have konsekvenser for fosteret, så hvis du er i dialyse og ønsker at blive gravid, skal du tale med din læge.

Hvad kan jeg selv gøre

Det er svært at tale om sex og endnu sværere at tale om sex, når der er problemer. Hvis du oplever, at der opstår seksuelle problemer, er det derfor vigtigt – selvom det også er vanskeligt – at få talt med din partner om problemerne så hurtigt som muligt. Jo længere tid der går, jo sværere bliver det at få taget hul på bylden. Alene den åbenhed og ærlighed, I viser hinanden ved at tale om problemerne, kan være en god begyndelse til at få problemerne løst. I kan måske sammen finde jeres løsning på problemet, eller I bliver enige om i fællesskab at søge professionel hjælp hos en læge, psykolog eller sexolog.



Prøv at finde svar på:

- Påvirker nyresygdommen din dagligdag?
- Hvad betyder ordet seksualitet for dig?
- Hvad indebærer sex for dig? – og for din partner?
- Hvad er vigtigt for dig i dit seksualliv?
- Er du tilfreds med dit seksualliv?
- Har nyresygdommen indflydelse på dit seksualliv?
- Har medicin indflydelse på dit seksualliv?
- Er der noget omkring sex, du bør fortælle din partner?
- Er der noget omkring sex, du gerne vil vide? – og skal du spørge din partner?
- Har du eller din partner symptomer, der giver seksuelle problemer?
- Ønsker du, at dit sexliv skal ændres? – gør din partner?
- Hvad kan I gøre for, at jeres sexliv bliver velfungerende? – hvad kan du selv gøre, og hvad kan din partner gøre?
- Hvis du ikke selv kan håndtere de seksuelle problemer, hvem kan du så tale med om problemerne?

At rejse er at leve

– sagde H. C. Andersen. En del nyresyge føler, at det er svært at rejse, hvornår de vil, hvorhen de vil, og hvor længe de gerne vil. Sygdom, dialyse eller medicinudlevering kan sætte begrænsninger for den nyresyges rejselyst. At rejse væk et par dage kan give et nyt pust til dagligdagen, og sexlivet kan måske også få et skub i den positive retning. Mange får mere lyst til sex, når dagligdagens stress er lidt på afstand. I stedet for at være trist over det, der ikke kan lade sig gøre, må du være opmærksom på de mange andre muligheder, der faktisk er. De fleste glæder sig over at se noget nyt engang i mellem, men det er ofte blot det at være hjemmefra, der er den største glæde, mens det betyder knap så meget, om det er Mallorca eller Mols.

Nyreforeningens socialrådgiver vil gerne hjælpe med at anbefale egnet litteratur, give gode råd i den konkrete situation eller anvise, hvor man kan henvende sig med seksuelle problemer. Prøv først hvor langt I selv kan komme med at løse problemet – det giver bedre sammenhold, hvilket kan være godt for sexlivet. Det kan være, at sexlivet ikke kan have de samme handlinger eller intensitet som tidligere.

Husk på, at det seksuelle samvær kan indeholde så meget andet end et egentligt samleje. Mange finder glæde ved gensidigt at kæle for hinanden og måske stimulere hinanden til at opnå orgasme. Nogle glemmer, at de havde seksuelle problemer, inden nyresygdommen startede. Men de bliver måske først rigtigt opmærksomme på problemerne i forbindelse med sygdommen, eller sygdommen forstærker de seksuelle problemer, der allerede var til stede.

Er der noget galt med mig?

– jeg har ingen seksuelle problemer

Nej slet ikke! Der er mange nyresyge, der sagtens kan bevare et velfungerende sexliv. Det kan godt være, at sexlivet på nogle områder er ændret, men sexlivet er stadig tilfredsstillende for begge parter. Et velfungerende sexliv forbliver kun tilfredsstillende, hvis du er opmærksom på at bevare det velfungerende. Gennem åbenhed og ærlighed kan du undgå, at der opstår problemer i et ellers velfungerende sexliv.

Hvor kan jeg henvende mig?

- Personalet på nyreafdelingen
- Din praktiserende læge
- Nyreforeningen
www.nyre.dk/seksualitet
- Foreningen Sex og Samfund
www.sexogsamfund.dk
- Sexlinien for Unge mellem 12 og 25 år
www.sexlinien.dk
Tlf. 70 20 22 66
(alle hverdage kl. 15 og 17)
sexlinien.dk/chat
(mandag-torsdag kl. 15-17)
- Lokale sexologiske rådgivningsklinikker

Anbefalet litteratur

Om sygdom og seksualitet:

Graugaard, Møhl, Hertoft:

Krop, sygdom og seksualitet

Hans Reitzels Forlag, 2006 – 369 sider

ISBN: 10: 87-03-01165-8

Emne: Seksualitet ved forskellige sygdomme
En gennemgang af forskellige almindelige sygdomme og deres indflydelse på seksualiteten

Om seksualitet og parforhold:

Risør, Ole

Lille sexologi

1. udgave, 1. oplag. Kbh.: Munksgaard, 1986 – 84 sider, ill.

ISBN: 87-16-06624-3

Emne: sexologi; seksuelle problemer; samliv
En vejledning om sex og samlivsproblemer

set i sammenhæng med den øvrige daglige tilværelse med en betoning af, at personen eller parret selv må gøre en indsats og forsøge at løse problemerne.

Om sex og psyke:

Kristensen, Ellids

Sex og psyke

1. udgave, 1. oplag. Kbh.: Psykiatrifonden, 2000 – 91 sider: ill.

ISBN: 87-90420-22-5

Emne: seksualitet; seksuelle problemer; psykologi; seksualpsykologi; sygdomme; behandling

Indhold: Sexlivet, et samspil mellem individ og kultur; Sex gennem livet; Den normale reaktionscyklus, Seksuelle forstyrrelser; Behandling af seksuelle forstyrrelser; Medicinsk behandling; Psykisk sygdom og seksu-

alitet; Kropslig sygdom og seksualitet; Medicin og seksualitet; Seksuelle hjælpemidler; Køn og kønsidentitetsforstyrrelser; Seksual-kriminalitet.

For kvinderne:

Ahlburg, Kirsten

Ikke i aften, skat! – når lysten forsvinder

1. udgave, 2. oplag. Valby: Borgen, 2001 –184 sider.

ISBN: 87-21-01614-3

Emne: seksualitet; seksualliv; seksuelle problemer; kvinder; parforhold; lyst .

Om de forskellige problemer der kan bevirke at kvinder mister lysten til sex. Henvender sig til både kvinder og par, og giver en række praktiske øvelser der kan hjælpe med at bearbejde problemstillingerne.

For mændene:

Pedersen, Beth Lilja; Gerstenberg, Thomas C.

Mandens fysik – mest under bæltstedet

Bearbejdet og revideret udgave. Kbh.:

Akademisk Forlag, 1998 – 205 sider, ill.

ISBN: 87-500-3525-8

Emne: mænd; seksuallfysiologi; kønsorganer; seksualitet; seksuelle problemer; sygdomme; andrologi.

Indhold: Krop og lyst (Seksuelle fantasier; Observationer à la Masters og Johnson; Rejsning; Mandemyter); Seksuelle problemer (Funktionsproblemer; Sexterapi; Rejsningsbesvær); Forplantning (Prævention til mænd; Ufrivillig barnløshed); Inde i man-

den (Fra intetkøn til hankøn; Sten, sæd og samlerør; Penis; Blæren); Mandesygdomme (Skaldethed; Penis- og urinrørslidelser; Blærehalskirtlen alias prostata; Blære- og peniskræft; Smerter i pungen; Vokseværk i pungen; Testiklen på afveje)

For de unge:

Brandt, Aage

Sexikon – om kærlighed og sex

2. oplag. Kbh.: Gyldendal, 1994 – 314 sider, ill.

ISBN: 87-00-03115-1

Emne: seksualitet; seksualvejledning.

Fra 13 år.

Leksikal del med ordforklaringer og korte artikler. Anden del af bogen med bredere afsnit om kærlighedslivet, f.eks.: Fra kærlighed til barn, fra barn til voksen, kærlighed og sex, prævention, abort, seksuelt overførte sygdomme, kærlighedens mindretal samt voldtægt og incest.

Hjemmesider:

www.sexogsamfund.dk

Hjemmeside med mange artikler og et specielt forum for unge.

Nyreforeningen
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Telefon: 43 52 42 52
E-mail: mail@nyre.dk
www.nyre.dk

Bliv medlem af Nyreforeningen og få en masse fordele.
Læs mere og meld dig ind på vores hjemmeside eller
ved at ringe til os.