

# Når alvorlig sygdom rammer kærligheds- og sexlivet



Af Rikke Zaar, pårørende,  
cand. mag i psykologi og  
dansk og stud. sexologi

Historien om et ægtepars lange rejse gennem chok, sorg, frustrationer og besvær over mod nysgerrighed, ny viden, læring og masser af bøvvl til helt nye og andre måder at opleve intimitet, kærlighed, sex og orgasmer på.

**D**et er august 2014, solen skinner, og efter 4 måneder med undersøgelser og usikkerhed, har jeg lige overladt min elskede mand til urologisk afdeling på Aalborg Universitets-hospital, hvor han skal igennem en operation og have fjernet sin prostata. På grund af kræftens placering kan de ikke lave en nervebesparende operation, hvilket betyder, at han efter operationen mister evnen til at få rejsning - men ikke evnen til at føle lyst.

Jeg husker ikke særligt meget fra selve operationsdagen - men op til har det mest handlet om at få ham i så god form som muligt og mentalt prøve at sætte mig ind i både det praktiske, det fysiologiske og det psykologiske. Og så dyrkede vi selvfølgelig sex velvidende, at det måske snart ville være sidste gang, vi kunne have et regulært samleje. En meget sær og vemodig følelse. For det var ikke kun lysten, der drev værket - der var også en form for desperation samt bevidstheden

om et tab tilstede, som vi ikke rigtigt kunne forholde os til og forestille os

## Et forsøg på at navigere i kaos

Allerede dagen efter var han hjemme - men det var bestemt ikke den raske mand, jeg afleverede, som jeg fik hjem. Det var en mand med mange smerter, kateder, operationssår og blodansamlinger. En mand der skulle have hjælp til meget. En mand uden megen livsgnist.

Helingen og vejen tilbage gik bestemt heller ikke som vi forestillede os og set i bagspejlet, er jeg glad for, jeg ikke bekymrede mig på forskud. Tre gange måtte vi akut på urologisk afdeling, den ene gang fordi det stod ud i stråler med lymfевæske fra arret, og to gange fordi han fik voldsomme smerter. Den sidste gang beholdt de ham natten over.

Heldigvis er de fleste af os sådan indrettet, at når kaos rammer, holder vi på magisk vis benene på jorden og forsøger at navigere så godt, vi nu kan. Den evne har jeg også - og på trods af at den magtesløshed jeg føler, fordi jeg ikke kan lindre hans smerter, har jeg langt inde i baghovedet en uformuleret fornemmelse af, hvad der er vigtigt. En kropslig intuition

der ved, hvordan vi skal finde hinanden som partnere og ligeværdige igen. Og den intuition vælger jeg at lytte til.

## En helt anden følelse

Allerede få dage efter operationen både vil og får jeg lov til at se og mærke arrene på hans krop samt føle på hans penis, der efter operationen er blevet mindre og har trukket sig længere op i bughulen. Jeg husker, jeg fyldes af en varme og omsorg - at det næsten føles som at holde en forkommen fugleunge i hånden - og jeg tænkte, at jeg må give den al den omsorg og energi, jeg kan. At hans manglende rejsning aldrig må være det, der kommer mellem os.

## Velkommen på Sexologisk klinik

Udover at vi selv arbejder med vores intime liv, tager vi også imod de tilbud, vi får. Et af tilbuddene er ved en kvindelig læge og sexolog på Sexologisk klinik. Hun er skøn, åben, forstående og tillidsvækkende, så hun får os hurtigt til at slappe af og åbne op. Og allerede efter andet besøg på klinikken, tager vi hul på den kemiske del, hvor min mand - via forskellige kemiske midler, måske kan komme tilbage til det, der var før; altså at få rejsning og gennemføre et samleje.

## Sprøjtemidler, smerter og frustrationer

Det første han prøver er Muse - et medikament, som føres ind i urinrøret. Desværre giver det ham bivirkninger i form af smerter, og - som han forklarer det, at hans penis føles som en bullen finger, hvilket bestemt ikke gavtede sexlysten. Næste præparat på listen er et middel, som tilføres penis og svulmelegeme via en kanyle. Bare tanken er grænseoverskridende for os begge, og der går noget tid før han prøver at stikke sig. Desværre giver dette medikament også smerter og samtidig kun meget lidt rejsning. Han prøver dog et par gange mere - men uden resultat.

## Nålen ramte forkert

Det tredje middel han prøver hedder Cavaject - det skal også injiceres i penis. Her oplever han heldigvis ingen smerter - men selvom han forsøger at optimere stivheden med viagra, er rejsningen ikke 100 procent, så det er ikke helt uproblematisk at gennemføre samlejet. Anden gang er han så uheldig, at han rammer urinrøret, hvilket både betyder en meget skæv erigeret penis samt efterfølgende ømhed.

De negative oplevelser betyder, at en del af vores mod og lyst forsvinder og vores fokus bliver primært på det, der ikke virker. Det der var før. Det vi savner. Langsomt bliver det til en ond cirkel, der handler om præstation og ikke om nydelse.

## Et nødvendigt tryk på pauseknappen

Vi vælger derfor at holde en lille pause med de forskellige medikamenter og prøver at se, om vi kan finde andre veje. Finde et lys og gå efter det, der er nu engang er og udvikle det i stedet for at kigge på det, der var.

Vi bruger også vores samtaler på Sexologisk Klinik til at få vendt vores sexliv i et større

perspektiv og med fokus på os begge to. Så i stedet for at have fokus på rejsning og samleje, får vi nu fokus på nydelse og lyst. Rent praktisk er der tale om forskellige øvelser, hvor vi blandt andet fortæller hinanden, hvad der tænder os, forsøger at tale sammen uden ord samt afprøver forskellige former for sensualitetstræning. For os var det en øjenåbner. Eller nærmere en kærlighedsåbner.

## Hvordan tackler man sine frustrationer

Selvfølgerlige er der masser af frustrationer, når man rammes på sit sex- og kærlighedsliv. Som kvinde, hvor man er vant til, at mandens rejsning er en indikation på, at han er ophidses - at man er lækker - er det svært med den manglede rejsning. Jeg savner at mærke følelsen af, at han har lyst til mig, når jeg ligger med bagdelen ind mod hans skridt. Ligesom jeg savner spillet mellem at tage og blive taget - spillet mellem det maskuline og feminine - og jeg har også en drøm om, at en dag så bliver vi bedre til at bruge medicinen. Andre gange tænker jeg, at vi da også kunne lade ham tage mig med en dildo eller han kunne bruge en attrap - men der er jeg eller vi ikke endnu. Og måske kommer vi der aldrig.

For min mand har det også været lidt af en rejse. Fra at have frustrationer og savn over den manglede rejsning, har han fået mere fokus på, at hans penis stadigvæk - endda mere end tidligere - er et herligt redskab til lyst, nydelse og orgasme.

## Øvelse gør mester

Det har også været lidt af en udfordring at lære at tilfredsstille ham med hånden, og jeg har endnu ikke helt fået grebet om den - for ud over at den mærkes blød og brusagtig, har den det med at smutte op i bughulen. Vi har dog god erfaring med en penisring, som hjælper

med, at blodet ikke løber tilbage. På den måde kommer der lidt mere form og struktur på penis, og det er lettere at tilfredsstille ham med hånd eller mund.

Jeg har også svært ved at vænne mig til, at den ikke reagerer på berøring, og jeg tænker automatisk, at det er fordi, det ikke er dejligt for ham. Jeg ved godt det ikke hænger sådan sammen, så jeg øver mig i at se og tolke hans signaler på lyst og ophidselse via hans åndedræt og bevægelser - ligesom det er nødvendigt for os at være meget konkrete og direkte i vores kommunikation, når vi har sex.

For min mand har det at øve sig også en konkret fysisk formål. Ud over at optimere nydelsen har det vist sig, at hans penis bliver hårdere med tiden, hvis den bliver seksuelt stimuleret.

Vi har en selv en tese om, at det at vedligeholde sin seksualitet kan være med til at skabe nye forbindelser mellem de nerve-tråde, der er blevet beskadiget - og ifølge lægevidenskaben kan nervebaner da også vokse og regenerere i op til tre år efter en beskadigelse.

## Når tankerne tager over

Et helt andet aspekt af både sygdomsforløbet og eftervirkningerne er det psykiske. Jeg ved godt, at min mand er ked af det og har lidt et tab - så i en form for misforstået hensynstagen har jeg tendens til at blive for forstående og hjælpende.

Jeg er helt enkelt bange for, at jeg med mine krav, behov, lyster o.l., gør ham ked af det. For et er, at han mangler og savner evnen til erektion noget andet er, at jeg også savner det. Men kan jeg overhovedet tillade mig det? Og må jeg sige det højt - for tænk hvis han bliver endnu mere ked af det? Og hvorfor kan jeg ikke bare være glad for, at jeg fik ham hjem rask og i

live. Skal jeg nu også til at stille krav?

### **Kroppen er heldigvis klogere end hjernen**

I starten fyldte kravene ikke så meget, men som tiden går og hverdagen kommer mere og mere tilbage, fylder det mere og mere. Jeg er 52 år, og jeg tanken om ikke mere at skulle tages af en mand, kan jeg slet ikke forestille mig.

Faktisk er min seksualitet blevet stærkere de sidste fem år. Ligesom min seksuelle identitet har ændret sig. Kønsorganerne har fået en mindre central betydning - men de er stadigvæk vigtige - og i stedet for er kroppen som helhed kommet i fokus. Kroppens evne til at føle lyst og til at nyde. Til at tage i mod og til at give. Ligesom kærligheden, intimitetens og orgasmens helende virkning på både krop og sjæl er et område, jeg har fået lyst til at udforske.

### **Fra almindelige udløsninger til intensive orgasmer**

For min mand har operationen og den manglede evne til rejsning og ejakulation også haft positive konsekvenser for vores sex- og kærlighedsliv. Det fysiske pres af både blod i penis samt sædvæske, som opstår ved seksuel ophidselse - og som for mange mænd er årsagen til, at deres orgasmer ikke opleves så intense - er forsvundet. Det er ikke nogen udløsning, der fysisk presser sig på.

Det betyder, at nydelsen i praksis kan holdes i længere tid, og den derved kan få lov til at komme mere ud i kroppen og

ikke primært er centeret omkring kønsorganet. På en måde kan det minde om de samme kontrolmekanismer, man benytter sig af, når man dyrker tantralsex. Så fra før at have oplevet udløsninger og af og til småorgasmer, får han nu tørudløsninger og orgasmer, der opleves meget mere intense end før.

Oplevelsen med at få mere intense orgasmer er stadigvæk et nyt land for ham og os, og der er heldigvis masser af arbejde videre med. Masser af nye og uudforskede muligheder. Som kvinde er det skønt og også temmelig ophidsende at få lov til at opleve, når ens partner giver sig hen, og man kan se og høre og mærke, at han er i ren nydelse. Det er en gave at opleve, at lige der er der ingen præstation, og det eneste mål er nydelsen i sig selv - og selvfølgelig også kulminationen.

### **Et bedre liv på trods**

Det har primært været berigende både fysisk og psykisk at være blevet tvunget til at genopdage og genopfinde vores kroppe og seksualitet. Vi har fundet nye måder at opfatte og bruge vores kroppe på. Vi er blevet bedre til at nyde, og både præstation og præstationsangst er blevet mindre.

Vi øver os i dag helt frivilligt i at være nærværende og langsomme. I at dvæle. Holde pauser. At sanse sig selv og den anden har lukket op for et nyt univers, som jeg ikke ville have været foruden. Det har lukket op for en kærlighed til både min mand og jeg selv, som jeg ikke vidste, jeg havde.

### **Rejsen gav et helt nyt perspektiv - også karrieremæssigt**

Faktisk har det ændret mit syn på mit liv så meget, at jeg både i min fritid men også jobmæssigt vil bruge mit liv og min tid på at hjælpe andre mennesker med at genopdage kærligheden til sig selv, hinanden og livet. Til at genfinde og dyrke nydelsen og lysten noget mere.

Det at få livet sat i perspektiv pga. af alvorlig sygdom og derefter miste det, man ofte forbinder med den fysiske og seksuelle del af kærligheden, er noget af en rutsjetur. Jeg kan ikke opfordre nok til, at man tager i mod de tilbud, der er. At man tager hinanden og livet i hånden og får taget hul på alt det, der fylder. Også sexlivet. Måske endda netop sex- og kærlighedslivet. For når det fungerer, åbnes der op for meget andet, som ord ikke kan hele på samme måde, som to kroppe helt tæt på hinanden kan.

Jeg håber vores historie kan give inspiration til andre i samme situation - men også at den kan være med til at sætte fokus på, at sex, intimitet og kærlighed er vigtig for både krop og sjæl. Med en god portion kærlighed, nysgerrighed og mod, er det muligt at komme videre og endda bedre ud på den anden side. På trods af bump, regnvejre og andre forhindringer er den vej, vi valgte, faktisk både sjov, interessant og givende at gå på. Det er en vej, der åbner for nye oplevelser, muligheder, indsigter udsigter.

Held og lykke. Og god rejse.