

# Sex er kommet for at blive

- Også for folk med gigt

Da Mae West frkyndte, at sex er kommet for at blive, glemte hun at tage et enkelt forbehold i ed: Kronisk sygdom. Hvordan går det med sexlivet, når kronisk gigt kommer ind i tilværelsen? Og hvordan undgår man som gigtramt at nedprioritere en så vigtig del af menneskeværdet og livskvaliteten som erotikken? Det har Lene Lauridsen, 35 år og psykologstuderende sin klare mening om.

- Først og fremmest ved at tale åbent om sit seksuelle behov. Sige til sig selv og sin partner/partnere, at vel sætter gigten nogle begrænsninger i mit liv, men lysten til sex er den samme. En lyst, der tilmed kan lindre gigten. Sex bløder kroppen op og gør musklerne dejligt afslappede. Under orgasmen frigives kroppens egen "morfin", de såkaldte endorfiner, som virker smertestillende. Ved at udleve sin lyst kan man altså dulme gigtens følger.

Men også mentalt er det vigtigt at prioritere sexlivet. Det er med til at bære parforholdet gennem de problemer, som kronisk sygdom nu engang medfører. Intet kan som sex skabe den nærhed, der binder to mennesker til hinanden.

## Humor som forløser

Lene Lauridsen har haft leddegigt hele livet og er i dag invalideret af sin sygdom. Hun klarer hverdagen i Holme ved Århus med assistance fra en per-

sonlig hjælper. I de senere år har hun levet alene, men som yngre boede hun sammen med en kæreste gennem flere år. Siden har hun haft flere løse forhold, og hun har ikke opgivet drømmen om igen at møde kærligheden.

Som mangeårigt bestyrelsesmedlem af FNUG – Foreningen af unge med gigt – gør hun meget for at informere om gigt i alle livets aspekter, og da MB-bladet møder hende, er hun netop vendt hjem fra et weekendkursus om, hvordan man som gigtramt kan leve et almindeligt ungeliv med at gå i byen, more sig og score en kæreste.

- Det var en dejlig oplevelse, for der blev virkelig lukket op for sluserne. Alle havde tankevækkende episoder at fortælle, og vi fik grinet en masse. Humor er som bekendt en god forløser af vigtige emner. Vi fik udvekslet mange gode råd og små fif til hinanden, fortæller Lene Lauridsen.

## De små fif

De små fif er der brug for i relation til gigt og sex. Både på det psykologiske og det praktiske plan. Neglelak på skæve gigtfingre er et signal om, at man ikke skammer sig over dem og i øvrigt kender sit eget værd. Er ryggen for krum til "missionær"-samlejet, er der heldigvis andre gode stillinger.

Lene Lauridsen: - Som gigtramt tvinges man til at bruge sin fantasi for at få et

godt sexliv. Men det er jo heller ikke skade til. Tværtimod. Hvor mange raske par går ikke seksuelt i stå, fordi de kobler fantasien fra?

Den bedste til at finde løsninger er den gigtramte selv. Sammen med partneren. Puder og hynder til at understøtte kroppen de rigtige steder er en god hjælp under samleje. Eller man kan flytte fra sengen til et bord eller en lænestol. Et varmt bad før – eller under – samlejet er også velegnet til at løsne kroppen op. Og så er der jo også andre dejlige måder at være sammen på end lige samlejet.

Det afgørende er, at man kan tale åbent om emnet, og det er i virkeligheden nok det største problem.

Selv om der i vore dage tales og skrives meget om sex, er det i forhold til "dig og mig" stadig et tabu-område. Især hvis man blev par, før sygdommen kom ind i billedet. Man har måske fundet ud af tingene uden så megen snak, men det slår ikke længe til. For at undgå, at sexlivet sygner hen på grund af misforståede og uudtalte hensyn og forventninger, er det nødvendigt at tale sammen om det. Men også uden at tale det ihjell! Det er lidt en vanskelig balancegang.

## Behandlernes ansvar

Lene Lauridsen efterlyser ikke kun større opmærksomhed og åbenhed om gigt og sex i privatsfæren, men



også hos behandlerne.

- Jeg har aldrig – og det siger en del med min lange sygehistorie – modt en behandler, der af sig selv har taget emnet op over for mig. Det er dybt beskæmmende. Ikke mindst i henseende til de mange nydiagnosticerede gigtramte, hvis tilværelse med et varltes omkuld. Selvfølgelig skal de have at vide, at selv om de nu må indrette deres liv på en anden måde, skal de ikke afskæres sig fra at have et godt sexliv. Seksualiteten er der jo stadig. Jeg ved godt, at behandlere er lige så blufærdige som alle andre, men jeg mener faktisk, at de har en pligt til at tage emnet op. Måske kan de ikke selv komme med gode råd, men de kan opfordre den gigtramte til at søge rådgivning andre steder og i det hele taget give udtryk for, at sexlivet ikke bør nedprioriteres.

Det er mange gigtramte nemlig tilbøjelige til. De fokuserer i første omgang på, hvordan de kan blive ved med at arbejde, klare sig i hjemmet, komme rundt i samfundet osv. Seksualiteten kommer langt ned på listen.

Det er ikke blot synd for den gigtramte men så vandelig også for partneren. Han/hun mister jo lige så meget. På sin vis er det lettere for sådan en som mig, der har haft gigt altid. Når jeg indleder et forhold, er det åbenlyst fra starten, at gigten indgår i sexlivet. På både godt og ondt.

#### Vær dig selv bekendt

En del af problemstillingen handler også om at acceptere sig selv og de forandringer i udseendet, som gigten medfører, fortæller Lene Lauridsen.

- Medicinernes fremstilling af sex er altid baseret på unge, smukke mennesker med perfekte kroppe. Det har mennesker med gigt ikke. Man kan have opsvulmede led, ar efter operationer, en ryg med facon som et spørgsmålstegn osv., og det er ikke just befordrende for selvværdet.

Her er det imidlertid vigtigt at huske, at alle har komplekser over et eller andet ved deres udseende. Derfor: Vær dig selv bekendt og tag imod den nærhed, du bliver tilbudt, hvis du ellers har lyst.

Modsat er det vigtigt ikke at bruge sygdommen som undskyldning for ikke at have sex. Det er at misbruge gigten på samme måde, som når man siger "ikke i aften – jeg har hovedpine", lyder det med konstant stemmeløring fra Lene Lauridsen.

#### Faktaboks: Her kan du læse mere:

Hvis du har lyst til at vide mere om emnet sex og gigt, har Gigtforeningen udgivet pjecen "Fakta om sex og gigt", som rummer en række gode råd med hensyn til stillinger, hjælpemidler, forebyggelse af smerter, prævention, rådgivningsmuligheder og medicins indvirkning på sexlivet. Væse gigtpræparatet giver f.eks. tørre slimhinder.

Også i pjecen "Du og gigten. Om at være ung og have gigt" er der nyttig information om emnet.

Men ellers er der mulighed for at få Lene Lauridsen til at komme og fortælle om emnet eller give oplæg til en debat.

Lene Lauridsen  
e-mail: Lenelau@doktor.dk