



# MS og sexliv



**80%**

i alderen **15-89** år opfatter et godt sexliv som "vigtigt", "meget vigtigt" eller "særdeles vigtigt"<sup>1</sup>.

## Multipl sklerose (MS) og sexliv

Et godt sexliv kan have stor betydning for trivsel, livsglæde og evnen til at mestre sygdom og andre udfordringer. En stor befolkningsundersøgelse fra 2019 viste, at 80 procent af danskerne i alderen 15-89 år opfatter et godt sexliv som "vigtigt", "meget vigtigt" eller "særdeles vigtigt"<sup>1</sup>. Forskerne bag undersøgelsen omtaler derfor et tilfredsstillende sexliv som en "trivselsfaktor".

Der er derfor god grund til at tage seksuelle problemer, frustrationer og funktionsnedsættelser alvorligt og eventuelt søge hjælp. Ikke mindst i de tilfælde, hvor der udover de seksuelle udfordringer også er sygdom eller andre alvorlige udfordringer i livet.

Vi håber, at denne pjece kan hjælpe dig med at tackle seksuelle udfordringer og give dig råd og inspiration til et godt sexliv.

# Søg hjælp og inspiration

Der er gode muligheder for at få hjælp til at tackle seksuelle udfordringer:



Din praktiserende læge



Din MS-sygeplejerske/læge



En sexolog



En psykolog



En parterapeut

# Sexlivet ændrer sig gennem livet

Oplevelsen af at have et godt og tilfredsstillende sexliv handler om mere og andet end at have samleje. Seksualitet og sexliv er meget individuelt og har mange facetter. Der er ligeledes mange muligheder for at få sexlivet til at fungere godt og tilfredsstillende. Flirt, kærtegn, intimitet og nærhed er en vigtig del af sexlivet, uanset om man mister evnen til at gennemføre et samleje. Desuden er der mange muligheder for at tilfredsstille hinanden seksuelt, uden at gennemføre et samleje.

Udover at have et sexliv og en seksualitet sammen med en partner har de fleste mennesker også en seksualitet med sig selv. Det kan både handle om at tilfredsstille sig selv seksuelt, og det kan handle om at udtrykke sin seksualitet gennem tøj og adfærd. Det kan være vigtigt og livsbekræftende at opfatte sig selv som et seksuelt væsen.

Oplever du, at dit sexliv og din seksualitet bliver udfordret af MS, kan det være en fordel at huske på, at seksualitet og sexliv ændrer sig flere gange i livet eksempelvis med alderen, med skiftende partnere, i forbindelse med forskellige livsfaser, og hvis man selv eller ens partner får konstatereret en alvorlig sygdom. Det er langt fra kun MS, der kan give problemer med sexlivet, og ofte kan problemer med sexlivet bare være en fase. Selvom sexlivet ændrer sig og bliver udfordret, kan det blive godt igen.

Nogle gange går problemerne over af sig selv, andre gange kan det hjælpe at gøre en aktiv indsats. Der er gode muligheder for at genfinde eller udforske sin seksualitet gennem hele livet – uanset om man er ung eller ældre, har en partner eller er single, og uanset om der er en sygdom eller andre fysiske tilstande, som påvirker seksualiteten.

” Hvis du har viljen til at skabe et godt sexliv, er der næsten altid en vej. Nogle gange skal man bare have lidt hjælp til at finde vejen ”

Hanne

## Faktorer der påvirker seksualiteten

Overordnet taler man om, at seksualiteten bliver påvirket af tre faktorer: Vores psykiske, sociale og fysiske tilstand. Alle tre faktorer påvirker desuden hinanden gensidigt.

Nogle oplever eksempelvis, at arbejdsløshed og det tab af identitet, som kan følge med arbejdsløshed, giver problemer i sexlivet. Andre oplever, at fysiske udfordringer påvirker humør, selvtillid og relationen til andre.

Alle faktorer påvirker hinanden gensidigt. Det er derfor væsentligt at være opmærksom på, hvad problemet er, for at sexlivet kan fungere igen, og hvad der er følger af problemet. Vær også opmærksom på, at der nogle gange kan være flere samtidige problemer, som skal løses.

I forbindelse med diagnosceringen af en kronisk sygdom som MS og ved angreb, er det ikke ualmindeligt, at seksualiteten bliver påvirket. Det kan både ske, for den, som bærer sygdommen og for partneren.








## Sygdom, psykiske faktorer og seksualitet

En meget stor del af menneskers seksualitet foregår i vores hjerner. Den seksuelle lyst sidder i hjernens lystcenter og ikke, som mange måske tror, i kønsorganerne. Hjernen er hjemsted for vores fantasier, forestillinger og lyster. Når vi har tilfredsstillende seksuelle oplevelser, bliver der udløst flere forskellige kemiske stoffer i hjernen, som både er med til at give en oplevelse af glæde, og som styrker vores mentale og fysiske helbred<sup>2</sup>. Det drejer sig blandt andet om:

 **Dopamin** – et "belønningsmiddel" i hjernen, som blandt andet bliver udløst i forbindelse med sex og forelskelse. Det har en positiv betydning for både fysiske og psykiske funktioner som eksempelvis indlæring, kreativ

tænkning og problemløsning, tankevirksomhed og hukommelse.



**Endorfiner** – et beroligende og smertenedsættende stof, som blandt andet gør os mindre stressede og anspændte.



**Oxytocin** – et hormon og et nervesignalstof, der blandt andet øger vores oplevelse af samhørighed og evnen til medfølelse og empati.

Et tilfredsstillende sexliv har således en positiv effekt på vores hjerner og mentale helbred. Omvendt kan psykiske ubalancer også sætte sig som problemer i sexlivet. Det kan eksempelvis være en følelse af utilstrækkelighed, en oplevelse af identitetstab eller bekymringer for fremtiden, som kan gøre det svært at give sig hen til sine lyster, sin seksualitet og en partner.

*”Et godt sexliv kan være med til at give forholdet og hinanden den energi og styrke, der skal til for at tackle sygdommen og andre udfordringer i hverdagen.”*

*Hanne*

# Værd at vide

- Lyst kan ikke presses frem, men det er vigtigt at prioritere tid med hinanden, så I har muligheden for nærhed, intimitet og sex
- Tænk ikke kun på at have samleje – tænk også på at vise kærlighed og nærhed gennem kys, berøring eller søde og frække ord
- Gør jer attraktive overfor hinanden med eksempelvis forkælelse, flirt, massage og frækt tøj
- Søg evt. inspiration i erotisk litteratur eller erotiske film
- Giv hinanden komplimenter
- Tal sammen og lyt til hinanden
- Det er helt normalt at have perioder med manglende sexlyst

Som partner kan man være bange for at være grænseoverskridende og krævende i en svær periode, eller man kan få en tanke om, at det er upassende at søge seksuelle oplevelser, når ens partner har en kronisk sygdom.

For nogle kan det være en hjælp at huske sig selv og hinanden på, at et godt sexliv handler om meget mere end samleje. Nogle oplever, at nærhed, seksuelle oplevelser og intimitet kan styrke samhørigheden og troen på fremtiden i en svær og sårbar periode. Der er derfor også flere som oplever, at sexlivet blomstrer op i forbindelse med sygdom og svære perioder. Det er lige så naturligt og almindeligt, som at opleve udfordringer.

## Sygdom, sociale faktorer og seksualitet

Uanset om man er i et parforhold eller single, kan man opleve, at ens relationer til andre bliver påvirket i forbindelse med sygdom. Nogle bliver usikre på deres identitet, den rolle og de muligheder, man har fremadrettet, samt de forventninger andre har til én. Det kan være spørgsmål som, "Er det

acceptabelt at gå dristigt klædt, når man er sygemeldt fra arbejde, eller skal man ligne én der er syg?". Det kan også være bekymringer om de roller, man har i et parforhold. Kan man ikke længere udfylde den samme rolle i hjemmet og hverdagen, kan det føre til usikkerhed i forholdet, hvilket kan vise sig som udfordringer i sexlivet.

Det er ikke usædvanligt, at både den, der bærer sygdommen, og partneren bliver påvirket. Nogle oplever, at det kan være svært at indtage rollen som hjælper og samtidig bevare et godt sexliv sammen. På samme måde kan det være svært for et menneske med MS at være meget udfordret af sin sygdom på nogle områder, og samtidig holde fast i at være rask på andre områder. Det kan eksempelvis være svært at insistere på at have et godt og livsbekræftende sexliv, samtidig med at man er sygemeldt eller har svært ved at deltage tilstrækkeligt i de huslige pligter.

Derfor kan det være en god idé at huske sig selv og hinanden på, at netop et godt sexliv kan være med til at give forholdet og hinanden den energi og styrke, der skal til

” Først og fremmest skal man forsøge at finde ud af, hvad problemet skyldes - hvorfor fungerer vores sexliv ikke?”

Hanne

for at tackle sygdommen og andre udfordringer i hverdagen. Desuden er det ikke ualmindeligt ved MS, at man kan føle sig meget begrænset af sygdommen på nogle punkter, samtidig med at man kan føle sig helt rask på andre punkter.

### Sygdom, fysiske faktorer og seksualitet

Fysiske ændringer kan give anledning til at opdage nye måder at have sex, intimitet og nærhed på, så I kan bevare et godt sexliv, selvom sygdom påvirker seksualiteten.

MS kan beskadige nervevævet i hjernens lystcenter, hvilket kan påvirke den seksuelle lyst. Nervebanerne kan også blive beskadiget af MS, hvilket kan

føre til, at impulserne mellem hjerne og kønsorganer påvirkes. Denne kommunikation har betydning for, hvorvidt man kan få orgasme og udløsning.

Sygdommen kan også bevirke, at følesansen, og dermed evnen til at opfatte seksuel stimulans, bliver nedsat. Både mænd og kvinder med MS kan opleve nedsat interesse for sex. Sexlysten og den seksuelle formåen styres af et komplekst samspil mellem forskellige nervecentre i hjernen og nervebanerne. Hormoner spiller også en rolle.

### Træthed

Træthed er et meget almindeligt symptom ved MS. For par, som er vant til at have sex om

Nogle symptomer ved MS kan have indflydelse på sexlivet og seksualiteten.



Træthed



Inkontinens



Føleforstyrrelser/  
smerter



Spasmer

# Værd at vide

- Glidecreme er et godt hjælpemiddel ved tørhed i skeden. Det fås i håndkøb på apoteket
- Ved rejsningsproblemer er der flere typer medicin, som kan hjælpe med at øge blodtilstrømningen til penis
- Hjælpemidler og legetøj kan anvendes ved nedsat følsomhed og problemer med at få orgasme
- Problemer på grund af spasticitet kan afhjælpes med receptpligtig muskelafslappende medicin
- Besværes du af svage eller stive muskler, kan puder, støtte og andre stillinger være en løsning
- Forsøg at finde andre steder på din krop, hvor berøring er stimulerende og dejlig, hvis føleforstyrrelser er en hindring
- Er du bekymret for ufrivillig vandladning/afføring under samleje, er det vigtigt at søge hjælp og få den rigtige behandling
- Et varmt bad kan lindre ømme og stive muskler

aftenen, kan trætheden betyde, at det går helt i stå. I mange tilfælde kan problemet nemt løses ved at prioritere at have sex på andre tidspunkter.

## Særligt for mænd

MS kan være årsag til rejsningsproblemer. Der er flere muligheder for at afhjælpe problemet. For nogle kan medicinske behandlinger være løsningen, og i andre tilfælde kan en penispumpe være en løsning. Det er dog værd at være opmærksom på, om rejsningsproblemerne skyldes fysiske forandringer på grund af MS, eller om årsagen skal findes i den psykiske tilstand eller relationen mellem parterne. Alt dette kan påvirke den fysiske formåen.

Hvis det ikke lykkes at få rejsning, kan man i stedet bruge mund, hænder eller legetøj til at tilfredsstille hinanden. Det er muligt at få både udløsning og orgasme uden en egentlig rejsning, så rejsningsproblemer behøver ikke at være en hindring for seksuel tilfredsstillelse.

## Særligt for kvinder

Kvinder med MS kan opleve problemer med tørhed i skeden. Årsagen kan være relateret til MS, og kan også bunde i relationen med partneren, men sygdomme, hormonændringer og alder kan også være årsag til tørheden. I mange tilfælde kan det nemt afhjælpes med glidecreme som fås i håndkøb, eller i nogle tilfælde kan medicinsk behandling og lokalbehandling med østrogen også være en hjælp.

## Inkontinens, føleforstyrrelser og spasmer

MS kan være årsag til mange forskellige symptomer, hvoraf flere af dem kan påvirke sexlivet og seksualiteten. Det er muligt at behandle eller afhjælpe symptomerne som eksempelvis inkontinens, føleforstyrrelser og spasmer med medicin, træning eller særlige teknikker. For eksempel kan urin- og afføringsinkontinens i nogle tilfælde afhjælpes ved at styrke muskulaturen med bækkenbundsøvelser.



## Tal med din partner – selvom det er svært

For nogle par er det helt naturligt at tale om sex og seksualitet, mens det for andre kan være en svær udfordring.

For nogle kan det være svært eller skamfuldt at bringe selve emnet op – ikke mindst hvis man selv vurderer sine egne følelser eller tanker som "forkerte". Nogle synes heller ikke, at de har et naturligt ordforråd for kønsorganer og forskellige former for sex og stimulering, hvilket også kan gøre det svært. På trods af de umiddelbare udfordringer med at tale om sex, kan det i mange tilfælde være en fordel at overvinde sine egne og partnerens barrierer og tale sammen om sexlivet og samlivet.

Man kan prøve sig frem med at bede direkte om det, man ønsker sig, eller sige hvad man gerne vil have ændret.

Prøv med formuleringer som:

- Jeg tænder på dig, når du ...
- Jeg føler mig sexet, når...
- Jeg vil gerne have mere af ...
- Jeg har lyst til at gøre ... ved dig
- Jeg savner ...
- Det fungerer ikke længere med ...
- Jeg er bekymret for ... når vi er sammen

Det kan være en fordel at huske sig selv og hinanden på, at man tager samtalen, fordi man ønsker at genfinde eller bevare et godt sexliv. Det kan føles sårbart for både den enkelte og for parforholdet, når seksualiteten og sexlivet bliver udfordret eller ændrer sig.

Nogle kan også opleve det som en kritik, ligesom det kan være frustrerende, hvis man ikke selv kan finde en løsning, men kun kan pege på det, man ikke vil have.

## Singler skal også passe på sexlivet

Er du single, er det lige så relevant og vigtigt, at du tager ændringer i din seksualitet alvorligt og evt. finder andre løsninger for at få et godt sexliv. Desuden er et godt sexliv med dig selv også en kilde til livsglæde, optimisme og styrke.



” For nogle kan det være forbundet med sorg, hvis det ikke kan lykkes at gennemføre et traditionelt samleje. Den sorg behøver dog ikke at forhindre jer i at finde nye gode måder at være intime sammen på.”

Hanne

# Værd at vide om seksualitet og sexliv

- Det er almindeligt, at sexlivet bliver påvirket ved sygdom
- Det er også almindeligt, at sexlivet ændrer sig flere gange gennem livet
- Et godt sexliv er meget mere og andet end at have samleje
- Man kan have et godt og tilfredsstillende sexliv, selvom man ikke kan have samleje
- Det er almindeligt at have perioder med lidt eller ingen sex
- Det er muligt at genfinde eller udforske sin seksualitet gennem hele livet

Husk at der er gode muligheder for at få hjælp til at tackle seksuelle udfordringer:



Din praktiserende læge



Din MS-sygeplejerske/læge



En sexolog



En psykolog



En parterapeut

*Informationspjece er udarbejdet  
i samarbejde med*

**Hanne Breinholt**

MS-sygeplejerske, Projektsygeplejerske  
Master i sexologi

*Læs mere på*

**[www.hjernesundt.dk](http://www.hjernesundt.dk)**

**Referencer**

1. Projekt Sexus side 117:  
[https://files.projektsexus.dk/2019-10-26\\_SEXUS-rapport\\_2017-2018.pdf](https://files.projektsexus.dk/2019-10-26_SEXUS-rapport_2017-2018.pdf)
2. <https://videnskab.dk/krop-sundhed/regelmaessig-sex-er-godt-for-dit-psykiske-helbred>

Biogen (Denmark) A/S  
Strandvejen 125  
DK-2900 Hellerup

Biogen-198259 | 1. april 2023

