

## Fif til forholdet

- Rør ved hinanden - også selvom det ikke fører til sex. Berøring, kys og knus giver en oplevelse af nærhed og kærlighed.
- Gør soveværelset til et fredet og depressionsfrit område, hvor der kun må soves, nusses eller dyrkes sex.
- Efter lang tids fravær, kan det være en god idé at skemalægge intimiteten, indtil det bliver en naturlig del af samlivet igen.
- Accepter, at sexlysten kan være væk. Ved at være fysisk sammen uden at have sex, kan I få en ny sensuel og intim oplevelse sammen.
- Vær ærlig; Det er vigtigt at fortælle, hvordan man har det, men vredesudbrud og bebrejdelser skaber afstand. Ved at tage udgangspunkt i dig selv og ikke angribe din partner, åbner du op for positiv kommunikation og nærhed i jeres forhold.
- Erotisk materiale som f.eks. fotos, film og erotiske fortællinger kan vække lysten til live.
- Langt forspil med f.eks. gensidig massage for at vække lysten.
- Sexlegetøj kan være en hjælp, hvis du ikke har samme følsomhed i kønsorganerne som før, eller hvis du har problemer med rejsningen.
- Potenspiller, hvis lysten er der, men rejsningen udebliver. Pillerne skal altid tages i samråd med en læge.
- Glidecreme kan afhjælpe smerter pga. nedsat fugtighed i skeden.

Nogle vil opleve, at bivirkningerne aftager efter nogen tids behandling. Hvis du oplever vedvarende bivirkninger, kan du tale med din læge. Måske kan du skifte til en anden medicin, eller der kan være andre løsninger.

Ovenstående er ikke altid nok. Det kan være svært at løse problemerne på egen hånd. En sexolog, psykolog eller din læge kan være en hjælp til at forbedre kommunikationen og finde seksualiteten frem igen.

## Her kan du få rådgivning

### Sexolog

En sexolog finder du f.eks. via DACS, Dansk forening for klinisk sexologi: [www.klinisksexologi.dk](http://www.klinisksexologi.dk)

### Sexologiske klinikker

Din læge skal henvise dig, for at du kan få hjælp disse steder.

### Psykolog

Du kan søge tilskud til psykolog via egen læge. Her kan du søge efter en psykolog i dit område: [www.psykologeridanmark.dk](http://www.psykologeridanmark.dk)

### Social- og sundhedspersonale

Medarbejdere i hospitals- og socialpsykiatrien vil ofte kunne hjælpe dig med dine seksuelle problemer. Nogle steder har en seksualvejleder eller sexolog ansat eller tilknyttet som konsulent.

### Seksuelle hjælpemidler

På internettet kan du ved at søge efter "seksuelle hjælpemidler" og finde mange forhandlere.

**For uddybning af pjecens indhold eller aftale om sexologisk rådgivning, kontakt Charlotte Englund:**

**Mail: [charlotte.englund@gmail.com](mailto:charlotte.englund@gmail.com)**

**Tlf. 22 59 58 59**

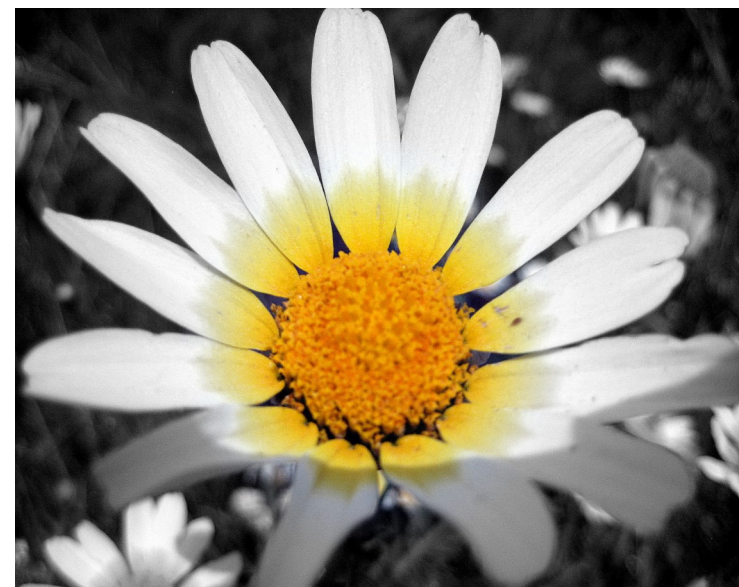
**[www.charlotteenglund.dk](http://www.charlotteenglund.dk)**



Sexolog & seksualvejleder  
Charlotte Englund

# DEPRESSION OG SEKSUALITET

## - hjælp til et bedre sex- & samliv



” Da jeg var på Fontex, kunne Jennifer Lopez have stået ved siden af min seng iført negligé, og jeg ville have spurgt hende, om ikke hun ville hjælpe mig med lidt papirarbejde.

Brian D'Amato, "Helveles malstrøm", A. Solomon

## Depression, sex og samliv

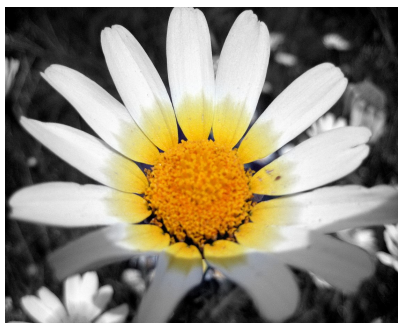
Når du bliver ramt af en depression, bliver alle dele af dit liv påvirket - også seksualiteten og dit eventuelle parforhold.

Din seksualitet vil typisk ændre sig, så du får mindre lyst til sex. Der vil dog også være nogle, der oplever øget sexlyst.

Hvis du har en partner, vil du måske afvise vedkommende som følge af dine negative tanker om dig selv. Dermed risikerer du at fastholde dit negative billede af dig selv, fordi du ikke bliver bekræftet som attraktiv og sexet, og du skubber din partner væk.

Hvis du derimod giver intimiteten en chance, får du og din partner mulighed for en positiv oplevelse med hinanden og hver især.

Hvis du er i medicinsk behandling for din depression, kan du også opleve seksuelle problemer som en bivirkning af medicinen.



## Større behov for sex

Måske oplever du, at dit behov for sex er blevet større.

Måske må du dække dit seksuelle behov helt eller delvist via onani. Hvis du ikke kan tilfredsstille dit behov uden hjælp fra din partner, er det vigtigt at finde ud af, hvad i hver især har behov for - og hvordan i imødekommer hinandens behov uden at overskride hinandens grænser.

Din seksuelle aktivitet kan være en belastning for dine kønsorganer, hvis du har svært ved at få orgasme. Du må derfor være opmærksom på f.eks. sår, smerter eller nedsat følsomhed, når du har sex med din partner eller onanerer. I så fald må du holde en pause og evt. kontakte din læge eller en sexolog.



## Medicinens betydning

En del af den antidepressive medicin kan give seksuelle bivirkninger. F.eks. problemer med rejsningen, nedsat sexlyst, besvær med at få orgasme og udløsning samt nedsat fugtighed i skeden, hvilket kan give smerter ved samleje.

Dertil kommer bivirkninger, som indirekte kan påvirke lysten eller evnen til sex, f.eks. mundtørhed, maveproblemer og kvalme.

### Idéer ved seksuelle bivirkninger

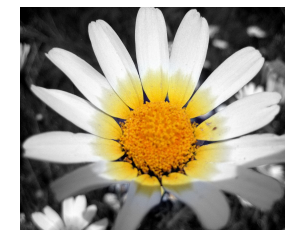
Nogle vil opleve, at bivirkningerne aftager efter nogen tids behandling. Hvis du oplever vedvarende bivirkninger, kan du tale med din læge. Måske kan du skifte til en anden medicin, eller der kan være andre løsninger. Andre muligheder kan være:

- Seksuelle hjælpemidler til at stimulere kønsorganerne.
- Erotiske film, billeder eller erotisk litteratur til at øge lysten.
- Langt forspil med f.eks. Gensidig massage for at vække lysten.
- Gør soveværelset til et fredet og depressionsfrit område, hvor der kun må soves, nusses eller dyrkes sex.
- Potenspiller, hvis lysten er der, men rejsningen udebliver. Pillerne skal altid tages i samråd med en læge.
- Glidecreme kan afhjælpe smerter pga. nedsat fugtighed i skeden.
- Spørg din læge til råds ved kvalme og maveproblemer.
- Ved mundtørhed kan du forsøge med tyggegummi og

## Parforholdet

”Det nære er så absolut på afstand i vores fælles liv. Jeg kan ikke nå ind til ham, det er for svært for ham at give udtryk for sine tanker og følelser. Jeg tænker, om det mon har baggrund i vores ægteskab - er jeg skyld i hans tilstand?”

*Citat fra bogen "Den nære afstand", J.C. Meldgaard.*



De fleste oplever en ændring i parforholdet, når den ene får en depression. Depressionen vil ofte betyde, at den ramte typisk mister lysten til sex, bliver passiv, irriteret og ude af stand til at interessere sig for partnerens følelser og liv. Dagligdag vil også typisk ændre sig, fordi depressionen kan forhindre den ramte part i at tage del i de fælles praktiske opgaver.

Den raske partner vil derfor ofte påtage sig flere opgaver end før depressionen. Vedkommende kan dermed føle sig mere fortravlet og følelsesmæssigt belastet. Dette kan føre til, at den raske partner mister lysten til sex.

I kan også opleve, at kommunikationen mellem jer bliver dårligere og præget af vrede og bebrejdelser. Dette kan føre til en oplevelse af afstand mellem jer, hvor det er svært at nå hinanden.

Depressionen kan betyde, at den ramte ikke kan mærke kærligheden til sin partner - eller vedkommende vil måske ikke være sin partner til byrde. Den raske partner kan miste troen på forholdet, fordi vedkommende ikke får kærlighed fra sin syge partner, eller fordi dagligdagen er blevet for belastende. Måske overvejer i skilsmisse, men mange forhold kan reddes med lidt information og rådgivning.