



## Sex etter hjerneslag

Å elske er en viktig del av mange forhold. Men et hjerneslag kan føre til fysiske eller følelsesmessige endringer som kan ha innvirkning på ditt sexliv. Ofte vil informasjon og oppmuntring være nok til å overvinne eventuelle problemer, men spesialisthjelp kan også være nødvendig. Dette faktaarket tar for seg hva som kan føre til seksuelle problemer etter hjerneslag og forklarer hvilken hjelp som er tilgjengelig.

Seksuelt samvær kan være en viktig måte å uttrykke din kjærlighet og styrke deres forhold på, men det kan være et vanskelig eller pinlig tema å snakke om. Noen ganger kan seksuelle problemer bli oversett av leger, men helsepersonell som jobber med mennesker som er rammet av hjerneslag bør forstå problemene, og kunne snakke om sex og samliv med deg hvis du vil.

Det kan være nyttig å **snakke med noen** som har spesialisert seg på å hjelpe mennesker med seksuelle og emosjonelle vansker. Fastlegen din bør kunne henvise deg til en spesialist i psykoseksuelle problemer hvis du fortsatt har problemer en stund etter at hjerneslaget rammet.

### Hva kan føre til seksuelle problemer etter hjerneslag?

Det finnes en rekke grunner til at du kan ha vanskeligheter med sex etter et hjerneslag. Dette inkluderer følelsesmessige endringer, parforhold og fysiske problemer.

### Emosjonelle endringer (Følelsesmessige endringer)

**Det er ikke uvanlig å føle seg nedfor eller deprimert etter et hjerneslag**, og som et resultat av det, kan det hende at du har mistet interessen for sex. Et hjerneslag kan forandre livet ditt på mange måter. Kanskje føler du at du har mistet din uavhengighet eller at dine relasjoner med familie og venner er ikke den samme som før. Ditt hjerneslag kan også ha skadet den delen av hjernen som styrer hvordan du føler deg, noe som igjen kan føre til depresjon.

**Mange føler seg også engstelige etter hjerneslaget** med tanke på hva som kan skje. En vanlig følt frykt er at sex kan øke blodtrykket og forårsake et nytt slag. Blodtrykket kan stige på tidspunktet for orgasme, men **det er ikke mer sannsynlig at man får et hjerneslag mens man elsker enn på noe annet tidspunkt**. Faktisk kan et aktivt sexliv bidra til å holde deg sunn og frisk.

En sjeldent unntak til dette er hvis du har hatt et hjerneslag som skyldes en blødning fra et svakt punkt i en arterie (kalt en aneurisme) og dette ikke har blitt operert (shuntet). Men, en aneurisme blir som regel alltid operert så fort det lar seg gjøre. Hvis du er bekymret, ta gjerne en prat med legen din. Hun eller han bør være i stand til å diskutere dine bekymringer med deg og samtidig berolige deg.

I noen sjeldne tilfeller, kan sexlysten øke etter hjerneslag og noen **kan miste**





**sine hemninger** rundt dette med seksuell atferd. De forstår det ikke om de opptrer upassende, for eksempel kan de snakke åpent om sex med folk de ikke kjenner godt. Dette kan være oppskakende og pinlig for alle involverte. Dette problemet må håndteres av **spesialister** og partnere eller familiemedlemmer bør ikke prøve å håndtere det alene. Husk at personen er uvitende om at det er noe galt med atferden hans/hennes, og at det er hans/hennes hjerneslag som forårsaker denne typen handlinger.

### **Relasjoner/Forhold**

Effekten et hjerneslag har på deg og din partner kan endre livet helt, og kan være en belastning på forholdet. Ikke bare har du og din partner måtte **tilpasse deres liv** for å håndtere eventuelle funksjonshemminger, men hvis partneren din er involvert i den daglige omsorg og pleie av deg, kan det være vanskeligere å føle seksuell tiltrekning til den andre. Hvis du trenger partnerens hjelp til personlig stell og hygiene, kan dere se hverandre på en måte som kan påvirke lysten til intimitet. **Hjerneslag kan også påvirke måten du ser deg selv på**, og det kan ta tid før du føler deg seksuelt attraktiv igjen. Dessuten kan seksuelle problemer være en selvpoppfyllende profeti - hvis du forventer dem, kommer de sannsynligvis til å skje.

Mange mennesker har problemer med å kontrollere hvordan de **uttrykker sine følelser** etter et slag. Du kan føle deg sint eller irritabel og dette kan være en belastning for forholdet til partneren din, og som igjen også kan påvirke sexlivet. Kommunikasjonen kan bli vanskelig, noe som kan føre til følelser av frustrasjon og sinne, og som igjen kan påvirke forholdet og gjøre deg mindre interessert i å elske med kjæresten din. Spenning og bitterhet kan bygge seg opp mellom dere, og komme i veien for de seksuelle følelsene dere har for hverandre.

Det kan hende at en av dere ønsker å ha sex, mens den andre ikke vil. Dette kan bli en **kilde til spenning** hvis det ikke blir løst.

**Hvis du ikke er i et forhold**, kan det hende du finner det vanskelig å forholde deg til spørsmålet om seksuelle problemer etter hjerneslag. Å starte nye forhold er vanskelig nok i seg selv, men spesielt hvis du har hatt et hjerneslag med utfall som nedsatt taleevne og gangeevne. Fordi et hjerneslag kan påvirke din selvtilitt og selvfølelse, kan du føle deg ute av stand til å gjøre tilnærmelser til en potensiell kjæreste. Du kan også føle deg flau over å snakke om disse problemene når du først bli kjent med noen.

### **Fysiske problemer**

Fysiske problemer forårsaket av hjerneslag, som svakhet eller muskelstivhet (spastisitet), kan **begrense hvordan du beveger deg**, og hvordan du kan plassere deg selv under sexakten.

Du kan være **mindre følsom** hvis slaget har påvirket følesansen din. Du kan også oppleve smerter etter hjerneslag, og dette kan gjøre sex ubehagelig.





Å føle seg **trøtt** er et svært vanlig problem etter et hjerneslag. Hvis slaget har påvirket deg fysisk, kan enkle daglige aktiviteter være mer slitsomme enn de pleide å være før du fikk hjerneslag. Det er derfor mulig at du føler deg for sliten til å gjøre det du enkelt gjorde før – inkludert sex.

Problemer med **inkontinens** kan være en kilde til frykt eller forlegenhet etter hjerneslag, og du kan føle at du må unngå sex. Hvis du i tillegg trenger et kateter på grunn av inkontinens, kan dette føre til praktiske vanskeligheter for gjennomføring av seksuell aktivitet.

Noen ganger kan et hjerneslag føre til **endret hormonbalanse**, noe som kan føre til et bredt spekter av mulige seksuelle problemer. Blant annet kan menn få problemer med å få ereksjon eller kvinner kan oppleve å få lav seksuell lyst. Dette kan forekomme når et slag påvirker de delene av hjernen som er viktig for å kontrollere hormoner: hypofysen og hypothalamus.

**Noen typer medisiner for høyt blodtrykk, depresjon og epilepsi** har bivirkninger som kan påvirke sexlivet. Disse medisinene kan gjøre at du kan få problemer med å få ereksjon, at du opplever nedsatt lyst og har problemer med å få orgasme.

Når man ser bort fra hjerneslaget, kan andre sykdommer (for eksempel **diabetes**, **epilepsi** eller **hjertesykdom**) også føre til seksuelle problemer. Dette inkluderer redusert lyst, vansker med å oppnå orgasme, problemer med å få ereksjon hos menn, og tørr skjede hos kvinner.

### Hva kan hjelpe?

Det første man bør gjøre for å håndtere eventuelle seksuelle problemer er å **snakke om dem**. Det er ikke alltid enkelt, og du kan synes det er vanskelig eller flaut å snakke om problemer som mangel på lyst eller opphisselse, eller manglende evne til å oppnå orgasme eller å få ereksjon. Men, alt dette kan skje med hvem som helst - ikke bare personer som har hatt slag.

### Hjelp med følelsesmessige endringer

Hvis du føler deg nedfor eller deprimert, snakk med legen din. Nedstemthet (evt. depresjon) kan oppstå hos hvem som helst, og betyr ikke at du er svak eller ikke i stand til å håndtere ting. Det kan hjelpe å snakke med en profesjonell rådgiver. Alternativt, kan behandling med antidepressiva være svært effektiv. Imidlertid kan noen typer medisiner selv føre til seksuelle problemer. Det er mange forskjellige medisiner tilgjengelig så be legen om å forskrive en annen hvis du opplever disse problemene.

Få mennesker har lyst til å ha sex når de er spente og engstelige, så **det er verdt å gi seg selv tid** til å komme i god stemning. Velg det tidspunktet i døgnet da du både er avslappet og når du er sikker på at du vil ikke bli avbrutt. Husk at å spise store måltider eller å drikke for mye alkohol kan påvirke en manns evne til å få og opprettholde en ereksjon, og kan gjøre deg søvnig.





Fremfor alt, husk at sex ikke er en forestilling. Du trenger ikke å "lykkes" eller "feile" - og det skjer ikke alltid perfekt hver gang. Og husk at det finnes ulike måter å uttrykke dine følelser på og å være nær en annen person på. Du kan begynne med å bli kjent med partneren din fysisk igjen uten å forsøke å nå orgasme. De fleste mennesker føler glede av å berøre, å bli tatt på, å bli kysset, å bli koset med og å bli massert.

### Hjelp med samlivsproblemer

Hvis sex er viktig i forholdet, er det verdt å prøve å snakke ut med partneren din om hvor dine problemer ligger og hva du kan gjøre for å forsøke å løse dem. Snakk med ham/henne om hvordan du føler deg. Det vil ta tid for dere begge å komme dere følelsesmessig etter at slaget rammet. Hjerneslaget har vært et sjokk for dere begge, og partneren din kan ha blitt skremt og redd for at du vil ha en annen partner eller han/hun kan være engstelig for fremtiden.

Hvis du ikke føler deg komfortabel med å snakke om detaljer, kan du kanskje snakke mer generelt om endringer i måten du føler rundt dette med din egen seksualitet. **Det kan hjelpe å innføre emnet gradvis.** Kanskje dere kan lese bøker om sex sammen? Å snakke om onani kan hjelpe dere til å bli mer oppmerksomme på hverandres kropp og hva dere synes er behagelig.

Å takle problemer rundt de følelsesmessige aspektene av forholdet er ikke alltid lett, og kan kreve profesjonell hjelp. Hvis du synes at det er vanskelig å snakke om hvordan dere begge føler om temaet sex, eller finner ut at det ikke hjelper å snakke om det sammen, kan det være nyttig å ta kontakt med en profesjonell rådgiver eller samlivsterapeut. Samlivsterapeuter og rådgivere arbeider med enkeltpersoner, ikke bare par. De kan være en god støtte og hjelpe deg sånn at du kan utforske følelsene dine. De kan også foreslå strategier som vil hjelpe deg med å løse eventuelle problemer som påvirker deg, og de kan hjelpe deg å finne måter å snakke om eventuelle problemer med potensielle partnere på.

En logoped bør kunne hjelpe deg om du eller din partner opplever kommunikasjonsproblemer etter slaget. Logopeden vil kunne hjelpe deg og din partner å finne egnede måter å kommunisere dine følelser på.

Mange forhold blomstrer til tross for mangel på sex. Vennskap og emosjonell intimitet kan være viktigere for dere enn fysisk elskov.

### Hjelp med fysiske problemer

Praktiske problemer kan veldig ofte overvinnes. Hvis du har svakhet i musklene eller opplever muskelstivhet, kan det å finne de riktige seksuelle stillinger bli til litt prøving og feiling. Posisjoner hvor du ligger på siden kan være komfortable og trenger ikke mye fysisk anstrengelse. Hvis du har en svak side, vil det å ligge på den siden frigjøre din gode arm. Din fysioterapeut eller ergoterapeut bør også kunne gi deg praktiske råd omkring dette tema.





Problemer med **sensibilitet/endret følesans** kan bedres over tid. Noen deler av kroppen din kan ha også ha økt følsomhet, noe som kan ha en positiv effekt seksuelt.

Hvis du lider av økt tretthet, prøv å elske i morgen når du sannsynligvis har mer energi.

Hvis du mistenker at din medisinerer påvirker sexlivet, snakk med legen din om det, og nevnt noen av de andre sykdommer du har. Legen kan kanskje endre medisinerer, men **aldri slutt å ta medisiner uten å konsultere med legen din først.**

Hvis du er mann og opplever **problemer med å få ereksjon**, kan du muligens ta **Viagra** (sildenafil citrate) eller tilsvarende medikament. Snakk med legen din først om hvorvidt dette ville være egnet for deg. Du bør ikke ta disse typer medikamenter i de første tre månedene etter at hjerneslaget rammet, eller hvis blodtrykket ikke kan kontrolleres.

Andre metoder kan inkludere en injeksjon i penis, noe du kan sette selv like før sex. Eller man kan bruke Prostaglandin (aloprostadil), som inneholder et naturlig stoff som forårsaker inflammasjon. Denne blir satt inn i urinrøret. Hvis disse metodene er mislykket eller uegnet for deg, er det mulig å sette inn en enhet i penis som kan være oppblåst under akten og som gjør at du kan gjennomføre et samleie. Det første trinnet er å snakke med fastlegen din da det kan være mange ulike grunner til at man kan ha problemer med å få ereksjon.

Hvis du har problemer med **inkontinens**, kan du prøve å tømme blæren rett før sex, og unngå å drikke for mye på forhånd. Et laken som tåler litt væte kan gi deg fred i sinnet. Hvis du har et kateter kan din urolog fortelle deg hvordan du kan fjerne og erstatte det. En mulighet kan være å tape kateteret til skaftet av penis. Et kondom kan også bidra til å holde kateteret på plass.

**Ta vare på deg selv** ved å ha et sunt kosthold og regelmessig og skånsom trening, hvis mulig. Dette kan bidra til å forbedre din generelle helse og ditt seksuelle velvære.

### Hva med prevensjon?

Kvinner som har hatt hjerneslag anbefales vanligvis ikke å bruke prevensjon som involverer hormoner så som p-piller, plaster, implantat og hormoner (hormonspiral). Alle andre metoder for prevensjon kan brukes. Diskuter med partneren din og legen om hva som vil være best for deg.

