



BEHANDLING AF REJSNINGSPROBLEMER

AF SEXOLOG OG SYGEPLEJERSKE
ELSE O

Rejsningsproblemer er noget, der rammer rigtig mange mænd. Faktisk så vil hver anden mand over 40 år blive ramt af rejsningsproblemer i en eller anden grad på et eller andet tidspunkt i livet.

Nogle vil blive ramt rigtig hårdt og få permanente rejsningsproblemer, hvor der slet ikke kan skabes en rejsning, mens andre vil opleve periodiske problemer i svingende grad. Andre igen vil opleve, at der godt kan skabes en rejsning, men at den ikke altid holder.

Uanset hvad, så er der altså tale om rejsningsproblemer.

Tanken bag denne folder er at få fortalt dig eller din partner, hvordan I kan få hjælp, når rejsningsproblemet rammer.

For der ER hjælp at få. Også for dig.



INDHOLDSFORTEGNELSE

REJSNINGSPROBLEMER - KAN OGSÅ SKYLDES SYGDOM	3
FYSISKE FAKTORER	3
PSYKISKE FAKTORER	3
HVORDAN BEHANDLES REJSNINGSPROBLEMER?	4
BÆKKENBUNDSTRÆNING	5
SEKSUELLE HJÆLPEMIDLER	6
PENISPUMPE	6
SÅDAN BRUGES EN PENISPUMPE	6
ANDRE SEKSUELLE HJÆLPEMIDLER	7
MEDICINSK BEHANDLING AF REJSNINGSPROBLEMER	8
OPSTART AF MEDICIN	8
TABLETBEHANDLING	9
LOKALT VIRKENDE MEDICIN	10
EREKTIONSPROTESE	11
SEKSUALITET MED REJSNINGSPROBLEMER	12
VIDSTE DU...	13
OM SEXOLOG ELSE O	13

REJSNINGSPROBLEMER - KAN OGSÅ SKYLDES SYGDOM

Der kan være mange årsager til rejsningsproblemer, bl.a. medicin, stress, psykiske problemer eller alderen, der har indhentet én. Af og til findes der aldrig en årsag.

Men rejsningsproblemer kan også være et tegn på sygdom og derfor er det vigtigt, at du kontakter din læge, når du oplever rejsningsproblemer.

For nogle er rejsningsproblemet forbigående. For andre bliver det permanent.

Og hvad gør man så....?

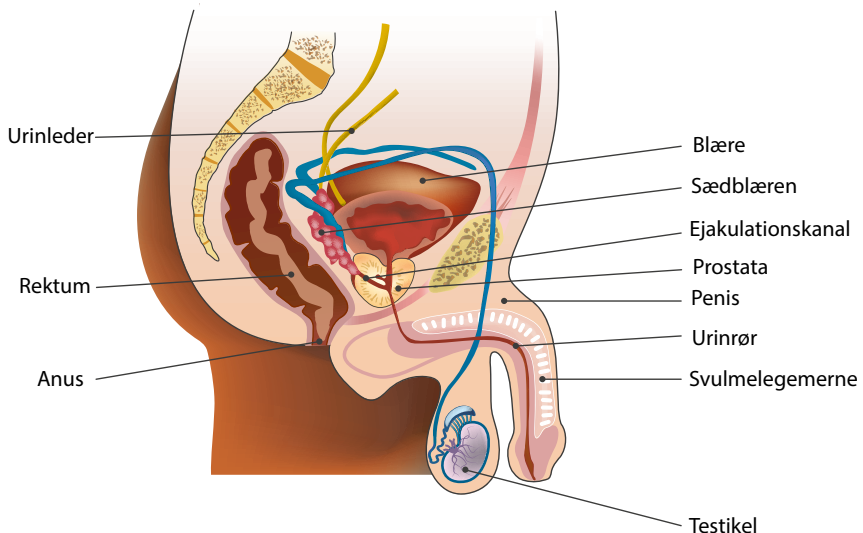
FYSISKE FAKTORER

- Alder
- Sygdom fx kræft, diabetes og hjertekarsygdom
- Medicinsk behandling og operation
- Generel sundhed (KRAM)
- Træthed (fatigue)
- Osv.

PSYKISKE FAKTORER

- Stress
- Depression
- Sorg
- Angst
- osv.

Det mandlige underliv



HVORDAN BEHANDLES REJSNINGSPROBLEMER?

Når du får rejsningsproblemer, så skal du vide, at der er hjælp at få. Og jo før du kommer i gang med en seksuel rehabilitering, jo bedre. Men det er aldrig for sent.

Du kan både hjælpes med medicin og uden medicin.

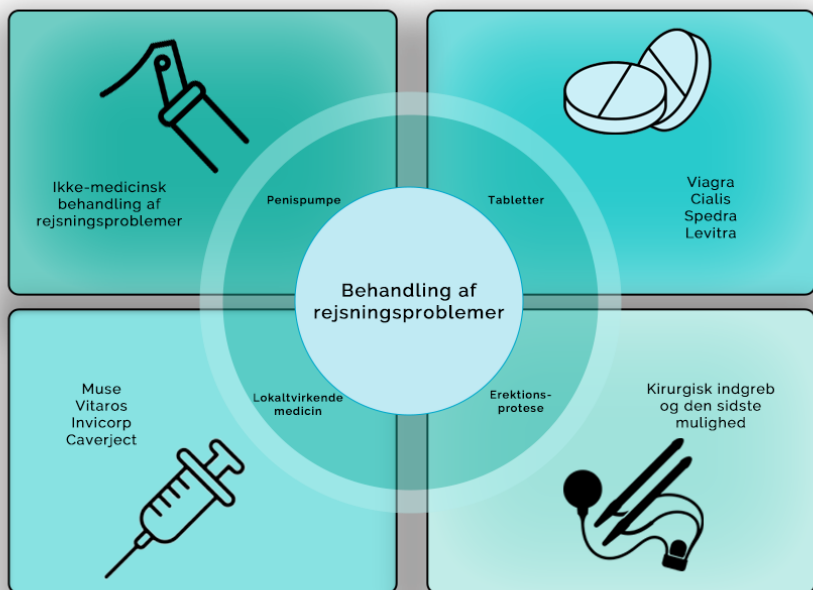
Når man har rejsningsproblemer, så aktiverer kroppen ikke længere selv rejsningsevnen (det vi i daglig tale kalder for morgenrejsning) og det er derfor nødvendigt, at du selv sørger for det. Det kan gøres enten med medicinsk behandling eller med en penispumpe.

Det er nemlig vigtigt, at vævet i pe-

nis bliver aktiveret og vedligeholdt. Hvis det ikke gør det, så kan penis skrumpe ind og muligheden for at få rejsning forsvinder stille og roligt.

Der findes en naturlig rækkefølge for, hvilken medicin du vil blive tilbudt og hvornår. Det afhænger af, hvad dine rejsningsproblemer skyldes og hvilken effekt, du har af medicinen.

Vær opmærksom på, at medicinsk behandling ikke er en mirakelkur og at du ikke nødvendigvis får den rejsning, som du havde før. Men det kan være en hjælp til at skabe en rejsning, der gør det muligt at gennemføre onani og samleje.



Når du har rejsningsproblemer, er bækkenbundstræning et rigtig godt sted at starte behandlingen.

Det er bækkenbunden, der holder på urin, luft og afføring og den spiller også en rolle på rejsningen og når du får udløsning. Ligesom alle andre muskler, så skal bækkenbunden trænes og bruges, for at den holder sig i form.

Når du træner din bækkenbund, så øger du styrken og kontakten til bækkenbunden. Du øger også blodcirkulationen i og omkring muskulaturen, så du vil få lettere ved at skabe en rejsning og vedligeholde den rejsning.

Derfor kan du opleve, at du får

- Hårdere og stærkere rejsning
- Kraftigere orgasmer
- Bedre kontrol over rejsningen og udløsningen
- Forbedret rejsningsproblemer

Hvis du har svært ved at holde på urinen (inkontinens), er det også bækkenbunden, der skal trænes.

I takt med at bækkenbunden styrkes, så vil du også opleve, at det bliver lettere at tømme blæren helt, så du ikke kommer til at have de her "efterdryp", når du har tisset. Og mange oplever også, at de ikke længere skal op og tisse om natten, fordi de nu får tømt blæren ordentligt.

DUGOF

Træningspjece
til mænd



Bækkenbunden kan for mange mænd være svær lige at fange og mange er i tvivl om de nu gør det rigtigt. En veltrænet bækkenbund er en bækkenbund man hverken træner for lidt eller for meget. Derfor skal du søge hjælp, hvis du er i tvivl om, hvordan du skal træne din bækkenbund. Du kan søge hjælp her:

- Kommunal rehabilitering
- Fysioterapeut - se liste med behandlere på hjemmesiden www.dugof.dk
- Inkontinensklubber

Du kan også få inspiration i [pjece her til venstre](#), som er udarbejdet af fysioterapeuter hos Dugof.

Klik på pjece for at åbne den eller besøg www.dugof.dk.

Du kan endvidere finde inspiration i bogen "Fra regnorm til Anakonda" af Søren Ekman.

SEKSUELLE HJÆLPEMIDLER

PENISPUMPE

En penispumpe er et seksuelt hjælpemiddel, der kan hjælpe dig med at skabe en rejkning, når du har rejsningsproblemer. Penisumpen er med til at aktivere svulmelegemerne i penis, så du kan bevare størrelsen af penis uden rejsning. Ved hyppig brug af en penispumpe opnås bedre rejsning, både den spontane og den medicinske skabte.

Der findes forskellige typer af pumper. Det er vigtigt, at du vælger

en model, hvor du kan montere penisringen direkte på pumpen. Herved kan ringen sættes på penis, mens du holder undertrykket og altså inden pumpen tages af. Ellers vil du højst sandsynligt opleve, at du mister rejsningen inden du når at få ringen på.

Hvis du lider af inkontinens bør du vælge en manuel model, da den kan tåle væske og kan gøres ordentligt ren.

HUSK, AT PRIS HÆNGER
SAMMEN MED KVALITET

SÅDAN BRUGES EN PENISPUMPE



Penispumpe til rejsningsproblemer fra Medintim



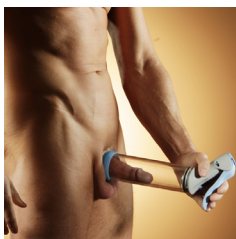
Saml pumpen med de forskellige dele. Følg vejledningen.



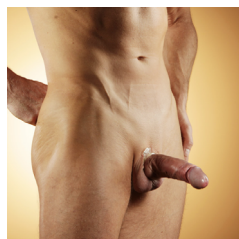
Træk penisringen ned over den blå ring på cylinderen.



Påfør lidt glidecreme og sæt penis ind i cylinderen.



Skab vakuum ved at pumpe indtil der opnås rejsning.



Rejsningen holdes med penisringen. Max 30 minutter.

ANDRE SEKSUELLE HJÆLPEMIDLER

Udover en penispumpe til rejsningsproblemer, så findes der også andre seksuelle hjælpemidler. De kan bruges som et alternativ eller supplement til medicinsk behandling af rejsningsproblemer.

Seksuelle hjælpemidler kan løse seksuelle udfordringer og støtte seksualiteten enten alene eller sammen med en partner. De bruges som hjælp til rejsningen eller for at opnå tilfredsstillelse.

Herunder ser du forskellige eksempler på, hvad et seksuelt hjælpemiddel kan være. Der findes mange forskellige slags på markedet, så dette er blot et kort overblik.

SØG TILSKUD

Du kan søge kommunen om tilskud til seksuelle hjælpemidler under §112 og §113 på lige fod med alle andre hjælpemidler.



En **PENISRING** sættes ved roden af penis og hjælper med at holde rejsningen. Den kan også hjælpe med at holde på urin under intimitet.

En **GLIDECREME** kan bruges sammen med seksuelle hjælpemidler samt til at stimulere kønsorganer - også til penis, når der ikke er rejsning.

En **PENISVIBRATOR** bruges til at stimulere penis til at opnå orgasme. En vibrator kan nogen gange virke både med og uden rejsning.



MEDICINSK BEHANDLING AF REJSNINGSPROBLEMER

Når du oplever rejsningsproblemer, skal du altid starte med at gå til egen læge og blive tjekket for, om det er uopdaget sygdom, der er skyld i problemerne.

Du må aldrig selv opstarte medicinsk behandling uden lægen er med indover, da det ikke er uden risiko at opstarte potensmedicin.

OPSTART AF MEDICIN

Lægen vil næsten altid starte med at tilbyde dig tabletbehandling.

Hvis du ikke har virkning af tabletterne, så vil man forsøge med lokaltvirkende medicin til urinrøret. Virker det ikke, så kan du prøve behandling med indsprøjtning.

Egen læge kan let opstarte behandlingen med tabletter. Egen læge kan også opstarte lokaltvirkende medicin, men vil ofte vælge at henvise dig til specialister, da medicinen kræver oplæring at bruge.



TABLETBEHANDLING

Potensmedicin med tabletter er ofte der, man vil starte en behandling for rejsningsproblemer. Tabletterne skaber ikke en rejsning af sig selv men virker, når du oplever lyst og bliver stimuleret.

Hvis du har ødelagte nerver fx efter en prostataoperation, så kan den spontane rejsning ikke finde

sted og derfor vil du ikke få effekt af tabletbehandling.

I Danmark findes præparaterne Viagra, Cialis, Spedra og Levitra. Egen læge kan udskrive medicinen til dig.

Tabletter kan kombineres med en penispumpe.



LOKALT VIRKENDE MEDICIN

Lokaltvirkende medicin skal enten dryppes gennem urinrøret eller sprøjtes ind i svulmelegemerne med en kanyle.

Medicinen udvider blodkarrene i svulmelegemerne i penis, så der skabes fylde eller rejsning.

Det kræver oplæring at tage medicinen og kan kræve lidt mod. Men det gør meget mere ondt psykisk end det gør fysisk ondt, så lad dig ikke afskrække på forhånd.

Det er vigtigt, at du skiftevis sprøjter ind i venstre og højre side, da du ellers risikerer at danne arvæv og krumning af penis. Start altid med laveste dosis og øg gradvist.

Lokaltvirkende medicin virker med det samme og du kan forvente den fulde effekt efter 10-15 minutter. Effekten holder i op til en time.

Den hyppigste bivirkning ved denne medicin er smerter og svie i urinrøret og penis hos manden samt sexpartneren. Det smager heller ikke så godt.

I sjældne tilfælde kan du få priapisme, hvor rejsningen ikke falder af sig selv igen. Falder rejsningen ikke inden for 1 time, skal du aktivt forsøge at få den til at falde. Prøv med massage af penis, kolde omslag på penis samt øget kredsløb ved aktivitet. Lykkes det ikke inden for 3 timer, skal du kontakte lægen eller vagtlægen.

Du kan sagtens bruge en penispumpe sammen med medicinen, men her bør du lige vente i 15 minutter efter medicinen er taget, inden du bruger pumpen, da det ellers kan det give et stort, blåt mærke på penis.

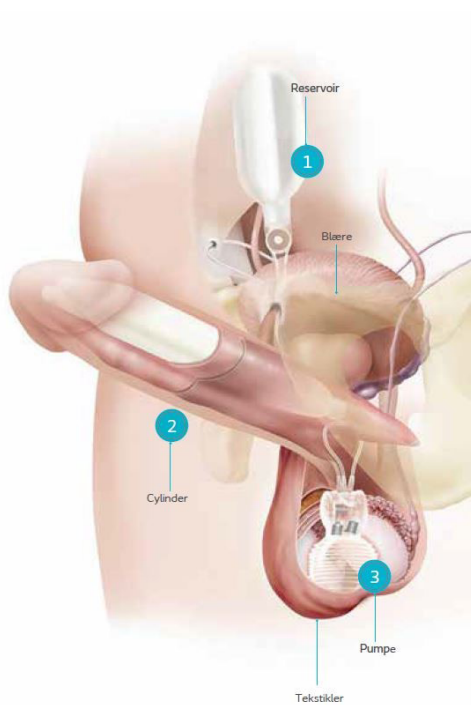
EREKTIONSPROTESE

En erektionsprotese er den aller-sidste udvej. Det er nemlig en permanent løsning, som ikke kan gøres om igen. Du skal derfor have afprøvet alle andre medicinske muligheder, inden operationen tilbydes.

Når der foretages en erektionsproteseoperation, så går man ind og fjerner svulmelegemerne i penis

og erstatter dem med cylinderformede rør, der er koblet på en lille pumpe, der lægges i pungen. Pumpen kobles på en vandbeholder, som lægges ind i bughulen. Der er nu et lukket system, hvor væske kan flyttes til og fra rørene i penis.

Under de rette omstændigheder kan en erektionsprotese være den rigtige beslutning.



*Billedet er udlånt af
Coloplast Interventional Urology



SEKSUALITET MED REJSNINGSPROBLEMER

Når man taler om rejsningsproblemer og seksualitet, så er det kun naturligt, at tankerne går hen imod samleje eller mangel på samme. For hvordan kan man have samleje uden rejsning? Derfor er det også noget, der fylder utroligt meget hos mænd med rejsningsproblemer og deres partner og som påvirker selvtilliden, selvværdet og (sex)livskvaliteten.

Mange oplever, at sammen med rejsningen, så forsvinder det intime liv også. Man kysser ikke længere sin partner, for det kan jo alligevel ikke føre til mere. Og pludselig er rejsningen blevet den altafgørende faktor for, om seksualiteten bliver en succes. Og det er virkelig en skam.

Seksualitet er nemlig ikke bare sex og samleje. Seksualitet er en del af dem, vi er og der ligger så meget mere i det.

Mange mænd vil egentlig gerne have hjælp til deres rejsningsproblemer, men desværre er rigtig mange mænd ikke er klare over, at der er hjælp at få. Det er da heller ikke just det store samtaleemne nede i fodboldklubben eller med svigersønnen til den runde fødselsdag. Der tales ikke højt om rejsningsproblemer. Det er et tabu og det kan være meget svært at bede om hjælp til det.

Men du skal vide, at der ER hjælp at få til rejsningsproblemer. Og intet problem er for lille at få hjælp til.

VIDSTE DU...

AT DU STADIG KAN...

- ...dyrke sex og onanere?
- ...få orgasme?
- ...blive stimuleret uden rejsning?

AT DET ER ALMINDELIGT AT...

- ...penis bliver mindre?
- ...opleve nedsat seksuel lyst?
- ...følelsen i penis ændres?

AT DU KAN FÅ HJÆLP TIL...

- ... rejsningsproblemer ved sexologisk center?
- ...bækkenbundstræning hos Dugof?
- ...medicinsk behandling ved egen læge?

OM SEXOLOG ELSE O



2015: Ansat på Sexologisk Center Aalborg Universitetshospital
2014: Autoriseret specialist i sexologisk rådgivning NACS
2014: Klinisk Sexologi ved DACS
2013: Psykoterapeutuddannelse ved PIAA
2012: Basisuddannelsen i Klinisk Sexologi ved DACS
2008: Parterapeut
2008: Sexolog
2000: Sygeplejerske
Ekspert i seksuelle hjælpemidler
Foredragsholder og underviser
Forfatter