

# 4

## Livsstilsændringer (f.eks. vægttab, motion og rygestop)



### + Fordele



Undgår medicin for  
rejsningsproblemet  
og eventuelle  
bivirkninger



Giver glæde,  
velvære og  
personlige sejre



Forlænger  
livet



Kan  
forebygge  
sygdomme



Kan gøres  
sammen med  
partner

### ÷ Ulemper



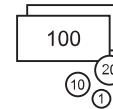
Vaner skal ændres



Konflikt mellem lyst  
og bør



Tidskrævende



Kan være  
forbundet  
med udgifter



Man skiller  
sig ud fra  
familien &  
socialt

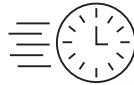




## + Fordele



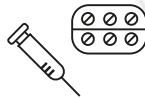
Mulighed for at  
genoptage seksuel  
aktivitet



Mulighed for hurtig  
effekt



Genvinde  
mandighed

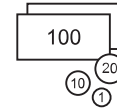


Nem løsning

## ÷ Ulemper



Kun  
symptombehandling



Kan være forbundet  
med udgifter



Man kan  
opleve  
bivirkninger



Seksuel  
aktivitet skal  
ofte  
planlægges \*



Selv med  
medicin ingen  
garanti for  
effekt

\* undtaget er f.eks. medicin der kan tages som daglig dosis



# 4

## Samtaler



### + Fordele



Ingen medicin for  
rejsningsproblemer  
eller eventuelle  
bivirkninger



Partner kan  
inddrages



Kan afdække  
medvirkende årsager  
til  
rejsningsproblemer  
og være forløsende



Give indsigt og  
færdigheder

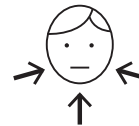
### ÷ Ulemper



Det kan være  
kedeligt og  
tidskrævende



Kræver åbenhed og  
eventuelle øvelser  
hjemme



Kræver mod  
og vilje til at  
se ind i sig  
selv



Fremmøde er  
på hverdage



Kan være  
langtrukket og  
med for  
meget snak



# 4

## Ikke medicinske tiltag (f.eks. hjælpemidler, sensualitets- og bækkenbundstræning)



### + Fordele



Ingen medicin for rejsningsproblemer eller eventuelle bivirkninger



Mulighed for at tage sagen i egen hånd



Kan øge intimiteten i parforholdet

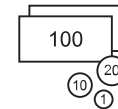


Kan åbne nye veje for tilfredsstillelse

### ÷ Ulemper



Kræver engagement og vedholdenhed



Kan være forbundet med udgifter



Kræver nysgerrighed for at opnå seksuel tilfredshed ad nye veje



Kræver planlægning





# 4

## Ingen behandling



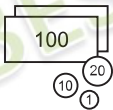
### + Fordele



Ingen ændringer i hverdagen



Skal ikke forholde sig til nyt



Ingen ekstraudgifter



Ikke mødt med krav

### + Ulemper



Kan skabe uenighed i relationen



Problematikken forbliver uændret eller forværres



Der lægges låg på usagte behov



Kan øge følelsen af frustration



Afmagt



# 4

## Patienthistorier



Når medicinen ikke virker, kan man føle skam, skyld og nederlag. Det er ikke så rart.

- Patient 52 år

Det er en kæmpe fordel, at min kone er inddraget i forløbet og er med til samtalerne. Det gør det meget nemmere at opnå en fælles forståelse, og kæmpe sammen om et problem man dybest set er fælles om. For mit vedkommende har det ført os tættere sammen.

- Patient 65 år

Jeg oplever at have haft en stor effekt af bækkenbundstræning.

- Patient 70 år

Mit råd er at være nysgerrig, åben og oprigtig og spørge, spørg spørg.

- Patient 70 år

Det er alfa og omega, at der i samtalen opleves tillid mellem behandler og patient.

- Patient 52 år

Jeg oplever, at min sygdom og medicinen herfor giver mig mindre lyst og rejsningsproblemer.

- Patient 51 år

