

Lipødem og sex:

# Hyordan lipødem påvirker ditt partnerskap

Det snakkes lite om hvordan selvbildet og seksualitet påvirkes av lipødem, også etter fettsuging. Mange pasienter synes rett og slett at det er for pinlig å snakke om. Når det gjelder seksualitet, er det ofte en skjør balanse mellom det fysiske og det følelsesmessige. Lipødem kan påvirke hvor sexy du føler deg og hindre deg i å nyte livet fullt ut.

## LIPØDEM

For mange er sex veldig privat, så de snakker ikke om det. På den ene siden kommer svarene til å variere fra person til person, og på den annen side er det mange kvinner som ikke har snakket høyt om temaet i det hele tatt.

## DET KOKER I HOVEDSAK NED TIL TO TING:

### Det første problemet er den fysiske innvirkningen av lipødem.

Berøring og kjæling kan bli smertefullt eller i alle fall ukomfortabelt. Leddene hovner opp og kvinner kan få mindre bevegelsesfrihet på grunn av smerter. For ikke å snakke om at de lett får blåmerker

og irritert hud, noe som også er synlig for verden utenfor og som noen ganger bidrar til bekymrede blikk.

Den etterlengtede fettsugingen er overstått, men du ble ikke gjenfødt som en sexgudinne likevel. Det eneste du vil, er å gjemme deg under dyna og late som om du sover så fort partneren din kommer inn i soverommet, bare for å være sikker på at han ikke får noen romantiske ideer du ikke har lyst til å være med på. Du føler deg nedtrykt, sliten og helt uten sexlyst. Men hvorfor er det sånn? Noen ganger fører fettsuging til en forandring i kjønnshormoner som østrogen, som igjen fører til nedsatt sexlyst. Noen pasienter opplever utmattelse fordi kroppene deres rett og slett trenger tid til å bli bedre etter operasjonen. Det er vanskelig for mange kvinner å forklare, men bare tanken på sex gir dem vondt i hodet. Det er en stor skuffelse, for de hadde ventet å føle seg mer komfortabel med seg selv etter å ha blitt operert. Fettvev spiller en stor rolle i produksjonen av hormoner, og ved siden av mange viktige bioaktive stoffer, produserer det også østradiol. Når fettvevet fjernes, kan det derfor forårsake hormonendringer, noe som igjen kan påvirke humøret og sexlysten. Men ikke vær redd – den nedsatte sexlysten er som regel bare midlertidig. Hvis det imidlertid ikke går over, kan du snakke med en endokrinolog (hormonspesialist) eller

gynekolog for å finne ut hvordan det står til med hormonene dine. Det bør tas flere blodprøver fordi østrogenverdiene kan variere i løpet av hormonsyklusen. Hvis det viser seg at østrogenverdiene dine er lave, kan du eventuelt ta hormoner. Hvis tanken på å ta hormoner ikke frister, finnes det flere alternative måter å stimulere østrogenproduksjon på gjennom kostholdet og homøopatiske midler.

**Det andre problemet er den psykologiske innvirkningen av lipødem.** Ukontrollert vektøkning uten mulighet for langsiktig bedring gjennom trening og kosthold kan ryste en kvinnes selvtilitt og være en belastning på forholdet. Det er ikke bare pasienten som får livet snudd på hodet ved en lipødemdiagnose. Partneren befinner seg også i en helt ny situasjon. Det kan være en psykisk belastning. Fysiske forandringer skjer fort og noen ganger så plutselig at hodet nesten ikke har tid til å holde følge med kroppens utvikling. Plutselig er livet helt annerledes, inkludert samlivet. Den vanligvis sprudlende og aktive partneren ser ut til å endre personlighet. Kanskje blir han innadvendt, deprimert eller rett og slett overveldet av den nye situasjonen. Det kan ofte slite på et forhold.

**Hyordan har lipødem påvirket seksualiteten din? Også kvinner uten lipødem klager ofte på at de ikke lenger føler seg seksuelt attraktive**

### Å VÆRE ATTRAKTIV

Seksualitet er en del av hverdagen, men hva slags følelser du har for deg selv, spesielt hvor attraktiv du føler deg, har innvirkning på hvordan du oppfører deg rundt andre mennesker i forbindelse med sex. Hvordan har lipødem påvirket sek-

**Det er ikke bare pasienten som får livet snudd på hodet ved en lipødemdiagnose. Partneren befinner seg også i en helt ny situasjon..**

sualiteten din? Også kvinner uten lipødem klager ofte på at de ikke lenger føler seg seksuelt attraktive rett og slett fordi de har lagt på seg etter hvert som de har blitt eldre. Hvordan de oppfatter seg selv og «skjønnhetsfeilene» sine, hindrer dem i å være intime med partneren sin eller å ta initiativet til sex med partneren sin. Når det er tilfellet for en kvinne uten lipødem, kan man bare tenke seg hvor stort dette problemet er for en kvinne med lipødem. Uproporsjonalt store bein og hofter, grevinneheng og appelsinhud gjør at de ofte ikke føler seg attraktive. Nå skal jeg fortelle hvorfor.

### TYNN OG SEXY?

Hele livet har de fleste kvinner forbundet tynn med sexy. Det er det de har fått innprentet fra sosiale medier og samfunnet forøvrig. De har derfor alltid prøvd å oppnå idealet om å være en tynn kvinne. Gjennom blod, svette og tårer har noen til og med nådd dette idealet. I alle fall en stund. Men selv ikke da, føles det bra nok. Og noen ganger, selv etter fettsuging, kan hodet henge fast i den gamle formen eller de bare føler seg ikke tynne nok etter sin egen definisjon. Definisjonen er nøkkelordet. Er denne definisjonen realistisk eller gjelder den bare modeller og filmstjerner? Det vil si personer som har som jobb å være i toppform? Etter fettsuging er en kvinnes bein og armer slankere og ikke lenger uproporsjonerte. Magen er mindre som følge av å ha gått ned i vekt gjennom hele prosessen. De er i bedre fysisk form fordi de har større beve-



elsesfrihet. Men likevel føler de seg ikke gode nok til å kunne tillate seg å føle seg sexy. Problemet ligger mellom ørene. Det er tankene deres. Deres personlige definisjon av hva det er å være tynn nok til å kunne føle seg sexy. Jeg handler om en holdning. Og den kan ikke endres gjennom fettsuging eller vekttap. De må akseptere at de er seksuelle selv om sinnet deres har adoptert samfunnets budskap om at bare perfekte kropp er sexy.

### KROPPENS ALDRING

Et annet stort problem er aldring. Etter hvert som kvinner blir eldre endres kroppen, spesielt når de blir eldre og har lipødem og lipødemet blir mer fremskreden. De går opp i vekt, huden og musklene blir slappere og enkelte kvinner føler seg ikke så komfortable i kroppene sine som de pleide. Noen bekymrer seg kanskje for om partnerne deres fortsatt er tiltrukket av dem. Det ■

☒ kan forårsake stress og bekymring og kan komme i veien for et tilfredsstillende sexliv. Snakk med partneren din om hvordan du har det, slik at han forstår.

### FØLE SEG ALENE

#### Hvordan kan du få partneren din til å forstå situasjonen?

Alle partnere reagerer forskjellig på diagnosen. Noen begynner å bli overbeskyttende og føler at de er nødt til å være til stede hele døgnet og ta over hver eneste oppgave. Det kan bli veldig slitsomt og ydmykende. Andre føler seg hjelpeløse og har en tendens til å bli stille og håpe at det går vekk av seg selv. Det kan få deg til å føle deg alene i å håndtere situasjonen. Åpen og ærlig kommunikasjon er løsningen. Pass på at du forteller partneren din hvordan du har det, og forklar hva som er ubehagelig, både fysisk og følelsesmessig. La ham bli en alliert. Det er mye som skal undersøkes og læres. Involvert partneren din, og gjør det sammen. Det er veldig viktig å ha en felles forståelse. Lipødem er ikke bare nytt for deg. Det er nytt for partneren din også. Ikke se på alt som en belastning, men se på det som en utfordring en mulighet til å lære noe nytt. Lavkarbo og keto er for eksempel kosthold som anbefales i forbindelse med lipødem. Snu det

til noe positivt. Ha regelmessig romantisk alenetid med nye og sunne oppskrifter du har funnet. Prøv dem sammen. Det kommer til å bli vellykket. Det finnes ikke en partner i verden som ikke liker å spise.

### DET ER IKKE DIN SKYLD

Pass på å være åpen og ærlig om følelsene dine. Du trenger ikke å skamme deg over at du har lipødem. Det er ikke din skyld at du har fått det. Det var utenfor din kontroll. Hvis du er for sliten til å delta i aktiviteter, kan du forklare hvorfor. Bruk fakta og vis ham de hovne beina dine.

Det er viktig å lytte. Det er viktig å snakke. Og noen ganger er det viktig å være stille. For selv om dere er sammen om dette, betyr ikke det at det er dette livet bør dreie seg om. Lipødem er alltid til stede, men bør ikke dominere livet deres. Når alt kommer til alt blir dere sterkere som par og har lært å lytte til hverandre og respektere hverandre på nye måter. Lipødem krever langvarig medfølelse og forståelse. Det skjer ikke over natten. Dere kommer til å vokse inn i det. Dette er ikke lett for noen av dere.

### NOEN LIKER DEG

#### Så hvordan kan du føle seg sexy igjen?

Jeg har ikke fasitsvaret, men jeg



DR. MED. AXEL BAUMGARTNER. Direktør for Hanse-Klinik hvis hovedfokus er behandlingen av lipødem. Han bidrar aktivt med forskning i dette

feltet og er internasjonalt anerkjent blant eksperter gjennom forelesninger og publikasjoner. I tillegg fortsetter han også å jobbe i beredskapstjeneste. Hvert år er Hanse-Klinik vertskap for den tyske lipødemkonferansen for personer berørt av lipødem og de som er interesserte i emnet, ved Lübeck universitetssykehus. Hanse-Klinik samarbeider også med mange selvhjelpsgrupper og internasjonale eksperter fra Storbritannia og USA. Hanse-Klinik GmbH, St.-Jürgen Ring 66, 23564 Lübeck, Tyskland, [www.hanse-klinik.com](http://www.hanse-klinik.com); Tlf.: 0049-451-502720 E-post: [info@hanse-klinik.com](mailto:info@hanse-klinik.com)

har et forslag. Prøv å godta det faktum at partneren din synes du er sexy. Noen liker deg, elsker deg, aksepterer de myke formene dine og synes faktisk at du er den mest sexy kvinnen på jorden. Rist på rumpa, og godta deg selv. Det finnes ikke noe som er mer sexy enn en selvsikker kvinne.

“Sving hoftene og aksepter deg selv. Ingenting er mer sexy enn en selvsikker kvinne...”

## Å date med lipødem...

Dating og det å finne den store kjærligheten kan helt klart være utfordrende når man er ung og har lipødem. Det har jeg selv fått erfare, selv om jeg ikke visste at jeg hadde lipødem på den tiden. For min del ble løsningen å bli spleiset i en alder av 18 år!

### AV ELISE MARKSETH OLSEN

Jeg har aldri vært en utadventd og sosial person, og et dårlig selvbilde har ikke gjort ting lettere på datingfronten. For hvem ville vel be den stille og forsiktige jenta, som skilte seg ut i mengden på en negativ måte, ut på date? Ikke hadde jeg mot i meg til å spørre noen på date heller. Så sannheten er den at jeg aldri har vært på en ordentlig date før, en slik date man leser om i bøkene eller ser på TV.

I mange år drømte og fantaserte jeg om hvordan det ville være å ha en kjæreste, en som var glad i meg for den jeg var og ikke bare for utseendet mitt. Jeg åpnet meg aldri opp for noen, og det var en pe-

riode i livet jeg faktisk var veldig deprimert over og redd for at jeg aldri kom til å finne den store kjærligheten.

Hellet snudde seg heldigvis for meg også, for i en alder av 18 år ble jeg spleiset med min mann/samboer av en felles venn. Han var akkurat like forsiktig og like lite sosial som meg, men best av alt var at han likte meg for den jeg var, så det ble en perfekt match. 12 år har gått siden den gang, og i dag har vi 2 nydelige barn og lever et godt liv sammen.

Så husk det, IKKE GI OPP! For ingenting er umulig, selv om man



Elise Markseth Olsen blogger aktivt om lipødem, hun er 29 år gammel, samboer og to nydelige døtre.

har lipødem. Kanskje må man bare finne kjærligheten på en litt alternativ måte, som ved å bli spleiset slik som jeg gjorde!



## SORBACT® FUNGI

### Behandling av soppinfeksjon i hudfolder

Sorbact® Fungi er en alternativ behandling som er sikker, behaglig og brukervennlig ved behandling av infeksjoner i alle hudfolder (mage, lyske, bryster, tær mm.) forårsaket av sopp. I motsetning til tradisjonell behandling med soppdrepende midler etterlater ikke Sorbact® Fungi fettete eller klebrige rester.\* Trygg i bruk; kan brukes av alle over lengre tid.

\* skal ikke brukes i kombinasjon med kremer/salver. Sorbact® må komme i kontakt med huden.

