

# Når livsstil påvirker sexlivet – KRAM-samtale i Sexologisk Center

Du tilbydes i forbindelse med din første kontakt til Sexologisk Center en snak om KRAM-faktorerne. KRAM står for

- Kost
- Rygning
- Alkohol/stoffer/anabole steroider
- Motion

Samtalen fokuserer på, hvordan disse faktorer har positiv og negativ indvirkning på din seksuelle lyst og evne.

## DERFOR SKAL VI TALE OM KRAM

Kost, rygning, alkohol/stoffer og motion er faktorer, der har indflydelse på din livsstil. Dine vaner påvirker dit helbred, dit velbefindende og din seksualitet.

### Kost

Den kost du indtager, betyder meget for din seksualitet. Når taljemålet mindskes, kan det fremme rejsningsevnen og gøre problemet lettere at behandle.

### Rygning

Rygning er med til at kalke blodkarrene til. Det gælder også de små kar i penis. Rygning forkorter derfor det antal år en mands rejsningsevne fungerer. Rygestop forebygger og reducerer rejsningsproblemer.

### Alkohol/stoffer/anabole steroider

Dine alkoholvaner har betydning for din seksualitet. Alkohol gør rejsningsevnen dårligere. Forskellige stoffer påvirker seksualiteten forskelligt. Anabole steroider forringer rejsningsevne og sexlyst, idet kroppens egen produktion af testosteron (mandligt kønshormon) bliver nedsat. Hash påvirker lyst og evne negativt.

### Motion/fysisk aktivitet

Det er en god idé at være fysisk aktiv mindst 30 minutter dagligt. Det kan du gøre ved at cykle, tage

trappen, gøre rent, udføre havearbejde eller sport, hvor pulsen stiger. Fysisk aktivitet kan også være med til at forebygge eller reducere seksuelle problemer.

## DET SKAL VI TALE OM

Til samtalen stiller vi dig en række spørgsmål, som det kan være en god ide, at du er forberedt på.

### Kost

Højde og vægt. Det er derfor praktisk, hvis du har vejet dig som forberedelse til dit første besøg. Vi vil beregne dit BMI (krops-masse indeks). Er dit BMI eller taljemål for højt eller for lavt, kan du modtage vejledning om muligheder for hjælp.

### Rygning

Ryger du – og i så fald hvor meget? Hvis du er motiveret for hjælp til rygestop, er der mulighed for dette.

### Alkohol/stoffer

Antal genstande om ugen? Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kvinder maksimalt indtager 7 genstande og mænd maksimalt indtager 14 genstande om ugen. Dog maksimalt 5 genstande ved samme lejlighed. Hvis du drikker mere, end Sundhedsstyrelsen anbefaler, tilbydes du en samtale. I din hjemkommune kan du få hjælp til at nedsætte dit alkoholforbrug.

Har du et aktuelt brug af stoffer? Med stoffer menes illegale stoffer, såsom hash, kokain, heroin, amfetamin og ecstasy. Med aktuelt menes et forbrug inden for det seneste år.

### Motion

Er du fysisk aktiv mindst 30 minutter dagligt? Moderat intensitet, hvor pulsen stiger, fx gåture, cykling eller træning.



## MERE INFORMATION

På hjemmesiden [www.sundhed.dk/soft](http://www.sundhed.dk/soft) kan du læse mere. Klik dig ind på linket til "Nordjylland" og herefter skal du klikke dig ind på den kommune du tilhører. Herefter vil du kunne læse om Kost, Rygning, Alkohol, og Motion, samt andet, der måtte have din interesse.

### Efter samtalen

I forlængelse af denne snak kan du få en mulighed for at blive henvist til en samtale i Sund-Info på Aalborg Universitetshospital eller et tilbud i din hjemkommune.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Du er altid velkommen til at henvende dig til din kontaktperson på Sexologisk Center.



### Kontakt

#### Sexologisk Center

Tlf. 97 66 04 43

Mandag – fredag 8.30 – 11.30