

# Sådan kommer du i gang med dit samliv igen efter en periode med rygproblemer eller rygsmerter

Du har haft en periode med rygproblemer eller rygsmerter og skal i gang med dit samliv igen. Denne pjece giver dig anvisninger til, hvordan du opnår nærhed og intimitet med din partner igen.

## Start langsomt

Begynd med at genskabe nærheden, kommunikationen og sensualiteten mellem jer, ikke kun seksualiteten. Dette kræver, at I sætter jer ind i og forstår hinandens behov. Tålmodighed og blidhed er vigtigt.

Smerte eller angsten for smerte kan komme i vejen for nydelsen og orgasmen.

Ved at have et langt forspil før samlejet kan I øge glæden ved sex. Samtidig giver det dig mulighed for at kontrollere spændingen i din ryg. Husk at problemet vedrører jer begge. Forsøg at hjælpe hinanden igennem.

## Støt ryggen

Du bør indtage en stilling under forspillet og samlejet, hvor din lænd er støttet og afslappet. Læg dig fx på ryggen på et fast underlag og hvil dine ben på puder. Det kan også være behageligt at have et sammenrullet håndklæde under lænden, så der opstår et svaj.

Samleje kan være for smertefuldt for dig, indtil dine rygsmerter er under kontrol. I denne periode kan det være nødvendigt at elske på andre måder med seksuel stimulation i afslappede stillinger. Der er mange måder at dele blid seksuel kærlighed på.

Under samleje bør du tage en passiv rolle af hensyn til din ryg. Denne pjece giver forslag til samlejestillinger, der ikke er så belastende for din ryg.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi  
Tlf. 97 66 42 10

## SÅDAN GØR DU

### Seksuelle stillinger der er skånsomme for både manden og kvinden



Kvinden ligger på ryggen. Manden ligger på siden vendt mod hende. Hun bøjer sine ben op, så han kan presse begge sine ben frem under hende. Hun lægger sine ben oven på hans.

Han kan nu trænge ind i hende fra denne stilling. Han kan kontrollere sin rygstilling under samlejet ved den måde, han placerer sig i forhold til hende.

Hun har også sin ryg i en afslappet stilling og kan kontrollere den ved at placere sine ben på forskellige måder. Hun kan eventuelt have et sammenrullet håndklæde under lænden.



Kvinden ligger på siden med ryggen vendt mod manden. Manden ligger på siden og hviler sin mave og sit bryst mod hendes ryg. Han kan nu trænge ind i hende bagfra.

Han kan kontrollere sin rygstilling under samlejet ved den måde, han placerer sig i forhold til hende.

Hun kan kontrollere sin rygstilling ved at bøje sig forover, så hendes bryst nærmer sig knæene. Hun kan også bøje ryggen bagover mod ham.

### Seksuelle stillinger, der er skånsomme for manden.



Har manden rygsmerter, kan kvinden sætte sig på knæ over ham.

**Seksuelle stillinger, der er skånsomme for kvinden.**



Har kvinden rygsmerter, kan manden ligge oven på kvinden, mens hun holder sine ben behageligt bøjet.