



# SEKSUALITET

## Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten innebærer energikrevende bevegelser, men husk at det ikke er farlig å utføre seksuell aktivitet. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

### Planlegg aktiviteten

- Snakk evt. med partner om usikkerhet, forventning, engstelse, ønsker og mestring.
- Legg aktiviteten til når du er mest opplagt.
- Bygg opp med puter ved behov.
- Gjør innkjøp av utstyr/hjelpemidler/potensmidler i forkant.
- Ta hyppige pauser
- Tenk kreativt og bruk fantasien- samliv kan gjøres på nye måter.
- Unngå forhold som irriterer pusten, eks: damp fra dusj. Gjennomfør slimmobilisering i forkant.
- Ta evt. medisiner i forkant.
- Kontakt sexolog ved behov for veiledning.

### Pusteteknikk

- Husk å puste!
- Bruk leppepust hvis du har nytte av det.
- Koordiner pust og bevegelse.
- Bruker man surstoff skal man innstille det som er indikert for aktivitet.



Planlegging



Tempo



Arbeidsstilling og  
filrettelegging



Pusteteknikk

### Arbeidsstillinger:

Enkelte stillinger er mer hensiktsmessige enn andre, hvor den som er friskest gjør de mest krevende bevegelsene.

- Kvinne med lungesykdom: kan ligge flatt på ryggen eller siden med partner oppå eller bak. Hun kan stå på knærne med armene og overkroppen støttet på pute/bord ol.
- Mann med lungesykdom: kan ligge flatt på ryggen med partner sittende på topp. Paret kan ligge på siden, hvor mannen ligger bak.
- Jobb kroppsnært
- Unngå å bøye ryggen/stå bøyd
- Unngå store bevegelser
- Bruk høyden på sengen/møblet til fordel