

www.gigtforeningen.dk samlejestillinger

Det kan være svært at finde samlejestillinger, der ikke gør ondt eller begrænser. Blandt andet kan problemer i hofter, knæ og håndled gøre det umuligt at sidde på hug eller stå på alle fire eller på knæ. Det gør det umuligt at dyrke sex i en række gængse stillinger. Selve samlejebevægelserne kan gøre ondt, hvis der er smerter i leddene. Problemer i kæberne kan umuliggøre oralsex, ligesom nedsat kraft i musklerne kan gøre det svært at klare fysisk udfoldelse i længere tid. Prøv jer frem og find nogle stillinger, der er rare for jer begge. Brug puder til at understøtte ømme led, hold for eksempel en pause, hvor I kæler for hinanden, før I evt. skifter til en ny stilling.



Stillingen med kvinden på ryggen med spredte ben og manden ovenpå kan give for stor belastning af hoftelæddene. Nogle gange kan det lette, hvis kvinden samler benene mellem mandens. En pude under knæene kan hjælpe yderligere.



En anden hofte- og knævenlig stilling er samleje bagfra, men liggende på siden, "i ske". Også her kan en pude mellem knæene være en god idé.



Hvis du har smerter i skuldre, hofter eller hænder, men ikke i knæene, kan en stilling, hvor du ligger på ryggen og din partner vinkelret under dine bøjede knæ, være en mulighed.



Har du ondt, hjælper det som regel at ligge på ryggen - eventuelt med en pude under knæene. Din partner kan så sidde ovenpå, forlæns eller baglæns.



Lig på ryggen med benene på din partners skuldre - det kan være aflastende for

jer begge. Hvis du ligger på et bord eller en høj seng, kan din partner stå og behøver dermed ikke bøje knæ eller hofter. Heller ikke du behøver i denne stilling at bøje knæene.



Denne stilling er aflastende, hvis du har gigt i knæene og derfor ikke kan bøje dem så meget. Den siddende stilling kan også være aflastende for din partner. Hvis du vender ryggen til, kan stillingen benyttes, uden at du behøver sprede dine ben så meget. Det vil belaste hofterne mindre.

Lungeforeningen:

Energibesparende samlejestillinger

