

Nu er det mændenes tur!

Det er på tide at danske mænd lærer at træne deres bækkenbund, så de både kan holde tæt og få rejsning - hele livet.

Det var inspirerende at genlæse Helle Gotveds kronik fra november 1980 i Information 22.-23.juli, fordi den sprogligt og pædagogisk stadig fremstår frisk og aktuel. Hun skrev i sin kronik at det er til glæde for begge parter når kvinden træner sin bækkenbund. Det gør sig i høj grad også gældende for mandens vedkommende, fordi der ikke kommer noget samleje ud af det hvis manden ikke kan få rejsning. Alle kender oplevelsen, og det er selv sagt et stort problem for dem der i længere perioder - eller altid er impotente. Derfor har potenspillerne selvfølgelig fået stor betydning for mange der derved har genvundet glæden ved samleje. Salget af potenspiller er steget med 22 procent fra 5,9 millioner kroner i september 2004 til 7,5 millioner kroner i september 2005, viser tal fra Dansk Lægemiddelinformation. I 2008 var Danmark det land i verden der spiste flest potenspiller per indbygger, svarende til over 500.000,- kr. om dagen. Men takket være en engelsk undersøgelse fra 2004 ser det ud til at 75 % af dem der spiser potenspiller kunne undvære dem, og spare 112,- kr. pr. samleje.

Som Helle Gotved skrev i 1980 "(...) autoritetstroen er stor – undertiden for stor." Det er stadig os selv der har ansvaret for at vores krop fungerer som den skal, men der ligger altså et oplysningsansvar hos sundhedsvæsenet der ikke bliver opfyldt. Hvis man søger på udenlandske netdoktor - sider beskriver de fleste "Kegel-øvelser" (bækkenbundsøvelser), i forhold til inkontinens, men det er kun på den engelske netdoktor-side at mænd anbefales bækkenbundstræning for at genvinde potensen. Det skyldes sandsynligvis at det var den engelske fysioterapeut Grace Dorey der for 1½ år siden offentliggjorde en undersøgelse baseret på 56 mænd på gennemsnitligt 59 år. De havde alle været impotente i mindst 6 måneder, og dryppede lidt i bukserne efter vandladning. Hun fik dem til at knibe 3 gange i 6 – 8 sekunder, morgen og aften i 3 måneder. Tre ud af fire fik rejsningen tilbage, mens det ikke havde effekt på rejsningen for den sidste fjerdedel. De blev imidlertid alle kureret for efterdryp i bukserne. Det er nemlig også hos os muskler som både holder tæt og forøger glæden ved sex.

Faktum er at mænd i lige så høj grad som kvinder løber ind i problemer med bækkenbundens funktion i løbet af livet. Der er imidlertid alt for få mænd der ved det. "Har vi en bækkenbund?" lyder den typiske kommentar, og man må sige at sundhedsvæsenet ikke gør ret meget for at oplyse om det. Hvis man hører om Kontinensforeningen bliver man hjulpet, men søger man som mand på netdoktor.dk får man kun vejledning om bleer, tisseposer og piller.

Hvis man spørger Helses brevkasse om hvad man skal gøre når man i 40 - års alderen får problemer med svigtende potens, får man udelukkende råd om at gå til sexolog. Til trods for at samme magasin i måneden før havde givet min bog en god omtale.

At bækkenbundens betydning for rejsningen er nyt for mange overrasker mig ikke, men at fagfolk ikke ved at man kan afhjælpe inkontinens ved træning undrer mig meget. Det burde have været paratviden siden 1979 da Helle Gotveds bog om bækkenbundens optræning udkom første gang.

Træning giver selvtillid.

Der er ingen tvivl om at det for en del mænd vil være det helt rigtige at søge råd og vejledning hos en sexolog, da præstationsangst, stress og andet kan hæmme mandens evne til at få rejsning. Der er helt sikkert mange mænd der har fået selvtilliden - og rejsningen tilbage ved at gå til sexolog. Da krop og psyke ikke kan skilles ad, tror jeg på at man også kan få mere selvtillid af at værktøjet fungerer når der er brug for det. Hvis man gennem træning kan genvinde evnen til at få rejsning må det få en stor betydning for selvtilliden, der har større betydning end ved at lade en pille klare det. Under alle omstændigheder må det være op til en selv om man har brug for træning, samtaler eller piller, eller sågar en kombination. Det er det ansvar man selv skal tage, man er blot nødt til at

få oplysningerne for at kunne vælge. Derfor har jeg skrevet en træningsbog for mænd der hedder "Fra regnorm til anakonda - den mandlige bækkenbunds muskler og funktion" (Frydenlund 2006). Bækkenbundsmusklen der danner gulvet i bækkenbunden er identisk med kvindernes. Udover at det er den der hjælper med at holde tæt, løfter den organerne, og har hos os desuden til opgave at løfte blærehalskirtlen (prostata). Det er til gengæld musklerne bulbocavernosus og ischiocavernosus der har en væsentlig funktion i forhold til rejsningen, da de danner en manchete om roden af penis. Der er et udførligt træningsprogram i min bog, men en af de indledende øvelser kan I få med her:

Hvis mændene blandt læserne er i tvivl om hvordan man spænder i de to "rejsningsmuskler", skal I bare spænde i de samme muskler der får rejsningen til at vippe. Den øvelse kender alle mænd, og I har måske også lagt mærke til at rejsningen bliver lidt hårdere hvis I spænder lidt kraftigere.

Jeg har siden 1990 undervist på Gotvedskolen i bevægelse og træning af hele kroppen, og bækkenbundstræning er en naturlig del af undervisningen i Gotvedgymnastik. Bækkenbunden er blot en del af vores person – den helhed som definerer os som de unikke mennesker vi er. Bækkenbunden fungerer for det meste reflektorisk, det vil sige at den sætter ind når der er brug for det, ved host, nys, latter, træning og sex. Den skal sørge for at lukke bunden når trykket stiger i bughulen, og arbejder derfor reflektorisk sammen med stabilitetsmusklerne i mave, baller og lår. Derfor vil fysisk aktive mænd sandsynligvis opleve at bækkenbunden honorerer de krav de stiller til den. Disse mænd vil til gengæld nok glæde sig over at mere specifik træning kan forøge glæden ved sex, mens det sikkert i højere grad er mænd med utrænede krop - og bækkenbund der vil blive trøstet af at der er andre muligheder end tabletter til 112,- kr. og suspekterede operationer.

### Humoren hjælper

Jeg har gentagne gange prøvet at oprette specialkurser med titlen "Bækkenbundstræning for mænd". Der har i alt gennem tiden kun været én tilmelding. Da jeg kort efter offentliggørelsen af Grace Doreys undersøgelse underviste på Gotvedskolens bevægelsespædagoguddannelse i mandens bækkenbund sagde de studerende at jeg skulle have humoren med i titlen - så ville mændene melde sig. Det var dem der foreslog bogens titel, og det må siges at have båret frugt. Første kursus med samme titel blev fyldt, og 40 mere siden da.

Jeg har flere gange oplevet veninder og kvindelige kolleger tale om at de må se at få gang knibeøvelserne igen - at det kan de mærke når de nyser eller hopper. Det er på en måde mere legitimt - efter flere fødsler som forståeligt nok er en ret stor belastning af den kvindelige bækkenbund. Man oplever sjældent at mænd taler om at "det er sgu lidt svært at få den op at stå for tiden..." eller "det er irriterende med de dråber der hele tiden havner i bukserne..."

Der er slet ingen tvivl om at humoren i kombination med konkret oplysning gør temaet mere spiseligt for mændene. Tænk blot på hvordan vi altid skal komme med vittigheder der henviser til vilde overdrivelser af lemmets størrelse - "Jeg går lige ud og svinger anakondaen i fajancen!" eller "Da jeg stod og tisede i havnen sammen med min kammerat sagde han - vandet er godt nok koldt i dag - ja sagde jeg - og dybt!" Overdrivelsen og skurvogns jargon giver en indforståethed blandt mænd, og hjælper til at skjule vores sårbarhed. Til gengæld har jeg oplevet at der er stor deltagelse og interesse blandt de mænd jeg underviser, når de oplever at tonen er direkte og det er i orden at sige hvad det handler om. Som en af mine mandlige kursister sagde, så handler det om at kunne "få den op at stå, og kunne slå en prut uden at tisse i bukserne". Umiddelbart får bemærkningen en til at trække på smilebåndet, men det er nu to ret grundlæggende behov.

### Trænger til modvægt

Jeg deler det håb som sexologen Sanne Neergaard udtrykte i information 28.juli 2007, om at debatten om vores kønsliv kan komme på sporet igen. Jeg synes vi trænger til noget modvægt til penisforlængelser, piercinger og præstationspiller. Set fra Gotvedskolen er det et udtryk for at kropsoptagelsen er for snæver for tiden. Det handler kort sagt alt for meget om at styre sin fedme, og spise piller mod symptomer på dysfunktion. Vores kropspleje er blevet for udvendigt, og

mangler både dybde, glæde og personlig relevans. Ekspertvældet skulle tage og blive et oplysningsvælde, så vi selv kunne lære at tage ansvar for hvad vi har godt af. I forbindelse med Helle Gotveds bisættelse har der ikke manglet lovord om hendes betydning, og det har været dejligt at læse for os der bærer fanen videre. Men hvis man virkelig mener at Helle Gotveds lære er klog og rigtig, så skulle det udmøntes i handling. I Helle Gotveds artikel fra 1980 kunne vi læse at man burde forberede kvinderne på sexlivet gennem undervisning, og jeg synes det samme gælder for mænds vedkommende. Jeg ser som sagt mennesket som en helhed, og jeg synes bestemt at der mangler grundlæggende undervisning i hvordan vores krop fungerer. Som Helle Gotved også sagde, så skulle skolerne have et fag der hedder "Dig selv", så vi kunne lære at holde os selv ved lige.

Indtil vi når der til, bør man i det mindste lære mændene at spille med musklerne, før man udskriver piller.

Søren Ekman  
Leder af Gotvedskolen

#### Litteratur:

Helle Gotved og Inge Gotved "Bækkenbundens optræning" Munksgaard 1999

Helle Gotved "Gotvedgymnastik - en grundbog" Frydenlund 2005.

Søren Ekman "Fra regnorm til anakonda - den mandlige bækkenbunds muskler og funktion" Frydenlund 2006.