

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.

Den engelske fysioterapeut Grace Dorey offentliggjorde i 2004 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 mænd muskler som både holder tæt og forøger glæden ved sex. Siden da har den norske fysioterapeut, Siv Mørkved gennemført et studie med opfølgning på træningen for prostataopererede mænd, hvor 20 % flere blev kontinente, hvis de fik fulgt op på deres træning.

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 2. udg. 2011). Levator ani 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. Alle 3 muskler arbejder sammen med mavemuskler og baller og er antagonist til blæren.

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 og suspekterede operationer.

Humoren hjælper

Mellem år 2000 og 2005 prøvede jeg gentagne gange at oprette specialkurser med titlen "Bækkenbundstræning for mænd". Der var i alt gennem tiden kun én tilmelding. Da jeg kort efter offentliggørelsen af Grace Doreys undersøgelse underviste på Gotvedskolens bevægelsepædagoguddannelse 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 på 14 dage, og mange flere siden da.

Jeg har gentagne 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 tissede i havnen sammen med min kammerat sagde han - vandet er godt nok koldt i dag - ja sagde jeg - og dybt!" Overdrivelsen og skurvogns jargonen 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.

I forbindelse med mine kurser, har jeg mødt mange fagfolk som gør et stort stykke arbejde for folkesundheden. Det kan imidlertid være svært at få fat på mændene, da de har en tendens til at overhøre symptomer. Når I møder mændene i forbindelse med jeres arbejde, er det derfor vigtigt at I spørger dem om hvordan de lever. Når de kommer til jer, er der nok et problem der kræver behandling, men risiko for flere problemer "omme bagved". Der var en overlæge i Thisted der lærte mig at når der kommer en mand med rejsningsproblemer, er det ca. 7 år før hans første hjerteanfald.

Hvis I ikke spørger ind til mandens levevis, vil han sandsynligvis ikke sige noget selv. Der er mange grunde til at mænd lever kortere end kvinder - en af dem er at deres symptomer bliver opdaget for sent.

Selskab for mænds sundhed

Jeg vil bede jer om at melde jer ind i Selskab for mænds sundhed. Den er for folk der arbejder med mænds sundhed, og har til formål at samle og dele viden om hvordan vi kan forbedre mænds sundhed. Medlemskab er gratis

Klik ind på www.sundmand.dk

De fleste af de mænd der får rejsningsproblemer betjener ikke andre redskaber end bestik, rat, tastatur og fjernbetjening. De er simpelthen ikke aktive nok. Hvis de oplever at de kan genvinde rejsningen efter i en måned at træne bækkenbunden i 5 min. dagligt, kan det være at de får motivation for at gøre noget ved resten.

Søren Ekman

Gotveduddannet Bevægelsespædagog

Direktør for 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 2. udg. 2011.