



Pusteproblem under orgasme

Spørsmål: Jeg er en kvinne i trettiårene som i det siste har hatt noen skremmende opplevelser. Når jeg og min kjæreste er sammen har jeg ved et par anledninger fått pusteproblemer i det jeg oppnår orgasme.

Det er som halsen snører seg sammen, og jeg får store vanskeligheter med å puste. Det føles som om jeg skal dø. Først etter 20-30 minutter letter det. Vet du hva dette kan være? Hva bør jeg gjøre?

Svar: Når man puster raskere i forbindelse med fysisk anstrengende aktiviteter rekker ikke slimhinnen å varme opp og fukte den luften som man puster inn. Den tørre og kjølige luften irriterer luftveiene. Hvis de er følsomme, slik de er hos personer som har astma, kan dette føre til at musklene som omgir luftrørene trekker seg sammen, og det blir vanskelig å puste. Iblant er en medvirkende årsak til pusteproblemer ved seksuell aktivitet at man er allergisk mot gummistoffet lateks i kondomer. Dersom pusteproblemene dine skyldes at du har astma, kan et middel som du puster inn forut for fysisk aktivitet virke forebyggende. Spør også fastlegen om det er aktuelt å sjekke om du er allergisk mot lateks. I så fall bør du og kjæresten din benytte annen prevensjon eller et kondom laget av plast.

Sammen med strupelokket sørger svelgets muskler for at vann og mat ikke kommer ned i luftveiene. Hvis musklene blir irritert, kan de trekke seg sammen så kraftig at man mister pusten, såkalt larynxspasme. Muligens kan rask pusting eller at du satt litt spytt i "vrangstrupen" i forbindelse med orgasmen ha forårsaket en slik spasme. Vanligvis slipper muskelstramningene taket i løpet av et minutt. Ettersom dine pusteproblemer varte betydelig

lenger er jeg usikker på om larynksspasme er forklaringen.

En annen mulighet kan være at du i forbindelse med orgasme har blitt rammet av et anfall av panikkangst. Det er typisk at de oppstår plutselig og uten noen åpenbar forklaring, selv om bestemte steder eller situasjoner lettere kan utløse anfall hos den enkelte. Angsten er derfor ganske uforutsigbar. Følgende symptomer er typisk:

- ekstrem frykt
- hjertebank
- åndenød og kvelningsfølelse
- svette
- svimmelhet
- nummenhet eller prikking i huden

Man får gjerne angst for å dø eller miste kontrollen. Personer med panikkangst vil i forbindelse med sitt første anfall ofte oppsøke sykehus eller tilkalle lege med spørsmål om de har fått et hjerteinfarkt eller annen alvorlig lidelse. Anfallet går som regel over i løpet av fem til tjue minutter, men etterlater naturlig nok en frykt for at det skal vende tilbake. Mange føler seg urolige eller utmattet i timer til dager etter at anfallet har gitt seg. Panikkangst er vanligst i aldersgruppen mellom 25 og 40 år. Om lag ti prosent av befolkningen har opplevd minst ett panikkanfall i voksen alder. Hvorfor noen rammes av slike anfall er ikke kjent, men flere undersøkelser har vist at medfødte arvelige egenskaper er av betydning. Anfallene er selvforsterkende. Personer som er plaget av hyppige anfall har derfor nytte av behandling. Kognitiv terapi innebærer at man lærer å ta kontroll over anfallet og de skremmende tankene det utløser. Avslapningsteknikker og enkelte antidepressive medisiner kan også være til hjelp. Om lag åtte av ti får det vesentlig bedre ved hjelp av behandling. En kombinasjon av kognitiv terapi og medisiner ser ut til å være mest effektivt for de fleste.

Mitt råd er at du kontakter fastlegen din for en samtale om de skremmende opplevelsene slik at du får utdypet hva de kan skyldes og hvilke tiltak du kan ha nytte av.