

[Transcript] Leger om livet / #101. Sex, stress, nervesystemet og planter. Med sexolog Anders Røyneberg.

Hjertelig velkommen til Podcasten Leger. Omlivet mitt navn er Annette Dragland.

Jeg jobber som lege og er laget denne podcasten for å gjøre nyttig og god kunnskap lett tilgjengelig for alle.

I dag skal vi ha et veldig spennende tema med en veldig spennende skar. Han heter Anders Reineberg.

Han er spesialist i sexologisk rådgivning. Han er psykiatrisk psykepleje fra Oslo Mett.

Han har studert psykoterapi og kognitivterapi gjennom norsk forening for kognitivterapi.

Han undervis gjevenlige sexologiutdanninger på universitetet i Agder, og han har tidligere undervis telsesykeplejere og psykeplejestudenter ved Oslo Mett.

Han har vært fastspaltist i aftenposten, vært fagperson i en arkodjuntafil.

Han er tittet ofte og ser som fagperson i en arkodebatten, og ikke minst så er han Anders plantfluencer.

Og det vil si at han deler daglig plantinspirasjon til over hundretusende mennesker på Instagram under et Arctic Gardener.

Og i tillegg til alt dette er han også agronombonde og jobber deltid med planta. Hjertelig velkommen, Anders.

Takk for det.

Det var ganske mange ting på den merittliste.

Ja, det beskriver nok meg også. Jeg har prøvd veldig mye ulike ting, og så har jeg finnet de tingene jeg liker best å jobbe med, og vært så heldig å kunne drive med det på full tid.

Kult. Hvordan kom det inn i dette med å være plantfluencer, og så begynne å spre plantekleder på Instagram? Hvordan skjødde det?

Jeg vokstopper veldig grønne og mye vil se på Bonnalandet i Østfold.

Se at jeg har litt rogelandsdialekt, så er det jo det min familie kommer fra.

Jeg flyttet meg til Oslo, elsk Oslo, elsk Storbilve, men så var det jo noe der som mangler litt, og så var jeg et samlivsprud i 30 år,

og så bare merket at jeg fylte leiligheten min med mer og mer grønne planta.

Så lagde jeg dette ut på Instagram og fikk masse respons på det.

Så tydeligvis veldig mange som har en interesse for plantene og som liker å løpe på, men spesielt under pandemien, så begynner det veldig mye interesse for plantene.

På engelsk så kallet nesting, at det ville bli sånne redbyggerne og tingene vanskelig.

Så mange fikk seg jo valp, begynte med surnheidsbrød, og veldig mange tykk planter.

Ja, og jeg merket jo selv, vi snakker jo så vite om det før vi startet i dag, at jeg jo blir veldig glad i planta selv.

Jeg går rundt og koser med de som jeg tar litt på de og gir de litt kjærlighet.

Jeg synes det gir meg så mye glede å se at plantene mine voksne har det bra.

Ja, det er jo masse forskninger som viser at det er bra for oss å omgives med plantene. Så før var det alternativt å si at det var skrullet å håle med plantene og menta at det var så bra for oss.

Men nå er det masse forskninger som viser at det har masser å si for god helse.

Tenk det. Hvordan ser huset ditt ut?

Det er veldig grønt. Jeg hadde 300 planter før, men når jeg reduserte, det ble for mye vanning. Så nå er det 150.

Så hør dette også til historien at jeg flyttet fra Grunnløkka, Oslo, samme kjæresten min Erik, til

Hadland som en timeste utenfor Oslo, til Småbruk.

Og det var mye for å pleie grunninteressen, både med hage, småbruk, litt dyrkning. Men nå ser vi masse inn i plantene.

Plantene vokste deg ut av leilighetet. Du måtte ha noe større.

Men 150 planta. Hvordan klarer du å holde styr på hvem du har vannet til når det er så?

Det er noe. Og hvis du har holdt på mye med plantene, så kjenner seg igjen i det. Du kan nesten gå inn i et drum og ennse litt hva plantene trenger eller hva de prøver å kommunisere.

Så nå er det litt sånn at jeg kan se på en plante om den trenger vann eller ikke. Og så bruker også fingrene på jordet.

Bare er det fukt i jord, eller er det en tør? Og det forteller meg jo om det er på tide vann eller ikke.

Men hva visforskninger? Jeg merker jo at jeg synes det er veldig behagelig å ha noen grønne planta i og de fleste rom. Hva visforskninger?

Bare en eksempel på det. Det er en av de yrkesgruppene som lever lengst i Norge, er jo Gartnere.

Og det forteller meg at det er masse gode helse i å holde på med plantet, men også med jord.

Altså i jord er det jo mye mikroorganismer som er veldig sunt for oss. Så det er en god eksempel på at det er bra å holde på med dyrkninger og planter.

Det er noe veldig dypt som basis i oss mennesker, tror jeg, som flere og flere venner tilbake enn til.

Jeg har jo også sett på en del forskning som viser at det var et stort område i USA der trærne ble tatt av, jeg tror det var lønne trær som ble tatt av en land av form for parasitt.

Så alle trærne i hele nabolaget døde.

Og så visste jeg det at i årene etterpå, bare de første årene, så fikk de innbygger han mye mye mye syk om, med mentale lidelser.

Og det synes jeg er ganske fascinerende, at det påvirker oss i så stor grad.

Ja, og et eksempel på det er jo også med institusjoner som ofte ikke har hatt så mye planter.

Men den ser det på sykehus da, hvor det er planter og at en kan se ut på natur, for eksempel en park eller tre.

Det fører faktisk også at det bare er såre heling, så sårer noe grå fort der, hvis det er noe natur, noe planter der, bare ved å kunne se det.

Så masse gode helse i det, og det er også noe å ta med seg inn i helsenorge, at på institusjoner som ofte er helt sånn hvite grå, så trenger vi en slags tilførsel av natur da.

Vi er fra naturen, og vi trenger naturen.

Det er jo også studien nu som, altså de forsker masse på det blant annet i sørkorea, der de har begynt å gi som medicin, at pasienter går tur i skogen, de kaller det skogbading.

Og så har det vist seg det at noen studien nå, dette er jo tidlig på forskningsstadiet, men det viser at når man er ute i naturen, så kan man få økt nk-selleaktivering.

Og det er en typ av hvite blåsella.

Og man vet ikke helt hvorfor det skjer, men man tror det er begynne å se til fyrton siden som plantene avgiver, som vi puster igjen inn.

Og dette skal vist være veldig bra for oss, og det er flere studier nu som har kommet så å vise det samme.

Så bare jeg blir så glad når vi ser forskninger som viser at vi er så interconnectet.

Vi er så, vi henger sammen med naturen på en veldig intrikat måte som vi ender ikke har fått da.

Ja, absolutt. Og det er jo, i dag er det mye snakk om at vi er veldig pålogger hele tiden, det sosiale

[Transcript] Leger om livet / #101. Sex, stress, nervesystemet og planter. Med sexolog Anders Røyneberg.

medier vi svarer kjapt.

Men det er noe med å folk begynner å få en slags motreaksjon til det, og veldig mange søker mer det som er naturlig for oss.

Plantant å være ute i skog, holde på med planter. Så jeg tror det er en sånn dreining der som kommer til å komme mer og mer av det.

Bruker du planta inn i terapirom? For du er seksolog. Kan du fortelle først, hva er en seksolog?

Ja, en seksolog er jo forskjellige ting. Seksologi er jo studie- og menneskelig seksuell adfærd, fantasie. Lige veldig tett opp til psykologien, men har jo da spesielt fokus på seksualitet.

Og seksologer kan gjøre mye forskjellige ting. Tidligere så drever jeg en seksualtetsundervisning av unge.

De reister rundt i Oslo skolen, underviser de om seksgruppe og seksualitet. Du kan jobbe på psykus med de smarte kreft, vært i ulykker, trømer.

Det har gått utover seksualiteten der, så det som har skjedd kan du være med og rehabiliterere det, hjelpe de videre med det seksuelle.

Så kan du jobbe med forskning. Du kan gjøre som jeg, jobbe klinisk som terapeut. Specialistisk i seksuologisk rådgivning.

Så det er egentlig veldig mye forskjellige enn seksolog gjør. Så det er et universitetsstudie. I Norge finnes det på universitetet i Agder.

Og så krever det at du har en helsefaglig bakgrunn, så det er en slags videre utdanning.

Så leger, sykeplære, psykologer, barn og venstre pedagoger, fysioterapeuter kan bli seksuologer.

Det er interessant. OK. Jeg er litt interessert i hvordan du skjer på hvordan din hvert dag er da, som seksuolog.

Da går jeg til kontoret mitt på majorstre, og så har jeg satt opp 4-5 pasienter, og så kommer pasientene inn.

Og så er det jo viktig at vi forstår hva problemet er, og det kan være veldig forskjellig.

Men felles for de som kommer til meg, det er jo at jeg tenker at seksualiteten er et utgangspunkt.

Det er noe naturlig som skal flyte, som skal være en god ting for oss mennesker.

Også har det skjedd ting i livet som er forstyrre den gode seksualiteten.

Det kan være hennelser eller konflikter, parforhold for eksempel.

Også er det min oppgave å hjelpe pasientene å finne tilbake en til det som er bra med seksualiteten. For den til å flyte mer igjen.

Og jeg kan jobbe med stressresponser, for det forstyrer jo ofte veldig seksualfunksjonen.

Jeg driver med en terapiform, som heter EMDR, som er en sånn trøv med terapiform.

Så jeg gjør egentlig veldig mye forskjellig i tillegg til å oppløse de idealisande,

jeg kaller for psykeredikasjoner, at du lærer de å forstå hva som skjer i kroppen når seksualiteten forstyrs.

Har du sett at det blir lettere for mennesker å snakke om det, eller blir det vanskeligere?

Det er et paradoks ved det så mye kropp og pon og det er så mye i media om seksualitet.

Men jeg føler egentlig ikke at det blir lettere å snakke om det.

Men hva synes du, er det flere som tør å gå til en seksualåg?

Ja, felles for veldig mange av de som kommer, er jo at det til meg som pasienter er at de tidligere har møtt helsepersonell

og har prøvd å ta vanskeligere i forhold til seksualitet, men opplevd seg avvist.

[Transcript] Leger om livet / #101. Sex, stress, nervesystemet og planter. Med sexolog Anders Røyneberg.

For det er jo så privat, intimt og nært å skulle snakke om seksualiteten sin.
Jeg tror ikke at helsepersonell ikke har lyst til å hjelpe, men jeg tror mange synes det er veldig vanskelig.
Så det er en liten kompetanse om seksuell helse dessverre i mange av de helsefaglige utdanningen.
Så jeg tror det handler mye om det, at det blir skremmende å ta eller gå inn for helsepersonell.
Men jeg synes også det er mer åpenhet om det.
Jeg hører i dag på en podcast og snakker om det, for eksempel.
Men det er jo seksualitet. Det kan være kjempefint og det kan flyt og alt fungere.
Og så tror jeg fordi alle fleste av oss i løpet av livet, det også kan være ting som blir vanskelig forhold til seksualitetene.
Da kan en seksualager være til hjelp for å komme videre med det problemet.
Hva er de mest vanlige hindringen eller vanskeligheten med å ha en god flyt, som du ser?
Dress, som vi sikkert skal snakke litt mer om etterpå.
Og det er jo tap av lystfølelse.
Det kommer mange med reksjonsproblemer.
Det er også en del som har smerte på matikken, altså rett slett at det er vondt å ha samleget.
Og så går det mer på dette med identitet selvfølelse.
For å kunne ha god seks må du også ha et noenlunde godt forhold til kroppen.
Så det går egentlig, det går ganske brett ut da.
Men felles for de fleste er at det kommer med noen seksualliske symptomer.
Og under de, med mindre det sykdom eller skader som forsaker de,
så er det ofte emosjonelle konflikter, psykologiske ting,
hendelser som kroppen har vært utsatt for, som forstyr torvirkeseksualiteten.
Det er noe å finne ut av hva det er for noe, og hva han kan gjøre for å komme videre med det.
Du snakker om stress, at det er en viktig bidragsyk der.
Det er jo mye stress i samfunnet.
Du tenker at dette er en stor bidragsyk til at man sliter med sin egen seksualitet?
Veldig.
Og det handler om når jeg forklager det, så tenker jeg at kroppen har to tilstander.
Du har ro, trygghet, rest and digest.
Og da fungerer fordelen som var blant annet, men også seksualfunksjonen.
Og så har vi mer når vi aktiveres, vi spenners, vi blir parater, fight flight.
Vi går inn mer den modusen.
Og det jeg ser veldig mange som kommer til meg, de er låst i den fight flight.
De er så aktiverte.
Og for å kunne ha tilgang til seksuell lyst for eksempel, så må du også kunne ha den roende tryggheten i kroppen.
Fordi seks er litt overskuddsfænormerende, eller hva jeg skal kalle det.
Så hvis det er for mye stress, så prutterer resten ikke i kroppen det seksuelle.
Så hvis du har masse stress i livet ditt, så vil det ofte forstyrre for eksempel lystfølelse.
Men jeg får så mange spørsmål.
For det første du ser, det er et overskuddsprosjekt. Hvorfor er det viktig å ha en god seksuel helse?
Er det viktig?

Jeg tenker vi har en fysisk helse, vi har en psykologisk helse, en psykisk helse, og så har vi en seksuell helse.

Jeg tror det er en av de viktigste dravene til mennesker gjennom livet.

Og da tenker jeg ikke seks bare som samleier, men jeg tenker også at seksualiteten er med oss gjennom hverdagen.

Eksempel på det er jo at den kan gå gjennom en dag, det kan være et godt blikk, det kan være en god berøring, det kan være seksuelle aktivitet.

Så alt dette handler jo om kroppen og seksualiteten vår også.

Og det kunne ha godt forhold til kroppens inn.

Jeg tror alle mennesker søker å ønske gode seksuelle opplevelser.

Så det er viktig for gode folk i helse tror jeg.

Okei, så seksualitet er ikke bare rett under samleier.

Altså det du ser at gode seksuelle helse er også ved at man trykker på sosial og kan gi godt blikk til noen.

Er det seksuelle helse?

Jeg liker å ta det så pass ned og ut. Kanskje et par ti år tilbake var det veldig sånn at seks var samleier, det var reproduksjon.

Men du kan selv tenke etter de fleste ganger vi mennesker har seks, det er jo ikke for å lage barn.

Kanskje det er for et få-talle, men de fleste har jo ikke seks hver gang for at de vil lage barn.

Så vi gjør det også av en annen grunn, og det er jo fordi det er noe som opplevelser meningsfullt og godt og viktig for kroppene våre.

Men er det noe studiet som viser at det å ha gode seksuelle helse er bra for resten av helse våre?

Det finnes det sikkert masse studier oppå, kan ikke komme opp med noen akkurat her og nå, men ja, det er veldig tro at det finnes gode studier på også.

Men sånn erfaringsvis, når du hjelper dine klienter og får det bedre, merker du at de får det bedre i resten av livet også, at det er noe som løyser?

Absolutt, det henger jo sammen. Så hvis kroppen kommer mer ned i det parasympatiske nervesystemet når det blir mer ro og vile,

så får en ofte bedre seksuelle helse ting fungere, for eksempel ereksjon som et eksempel.

Men hvis du får mer ro og vile og mer trygghet i kroppen, så vil også det påvirke masse psykologiske ting, fysiske ting.

Så alt henger sammen.

Ja, vi skal gå nærmere inn på det, for jeg vil gjerne lære alt du snakker om med patienten så vi kan dele det videre.

Før det, så har jeg lyst til å spørre deg dette med, for eksempel porno.

Hvordan? For det er jo blitt vanligere og vanligere yngre aldre.

Jeg leste en artikkel som visste at barnets skoleelever blir eksponert for porno i stor grad.

Hvordan tror du det påvirker vår seksuelle helse?

Jeg tror porno påvirker oss og den seksuelle helsen det gjør med seksualiteten.

Jeg skal ikke være den som sier at porno er rotentalt ordent, for det tror jeg ikke.

Jeg tror det kan være gode opplevelser med den for mange, men at den gjør noe med oss, altså tilgangen til den.

Det er bare å trykke på smart telefonen, så har du det.

[Transcript] Leger om livet / #101. Sex, stress, nervesystemet og planter. Med sexolog Anders Røyneberg.

Jeg ser det kanskje spesielt med de som er enda yngre enn meg, i 43, kanskje en generasjon som er under meg.

Det blir ikke veldig som prestasjonsfokus når den skal ha seks.

Jeg tror noe av det kommer fra porno som er veldig prestasjonsfokusert.

En del sier at når de skal ha seks, blir fokuset ikke på at de skal være til sted og en god opplevelse, men at de skal være flinke.

Nå beskriver nesten som at de ser seg selv litt uten de fra, og blir overdere seg selv.

Ser jeg bra nok ut, gjør jeg det på rett måte.

Det som skjer da er jo det som er mest uheldig for kroppen og det seksuelle, det er jo at den blir så fra kobler.

God seks handler jo om å være på kobler og til stedet.

Så det tror jeg på noen har bidrat til til en viss grad, at vi har blitt veldig prestasjonsfokusert her.

Det er så trist for at seks er jo det mest naturlig i verden.

Det er jo derfor vi er på den måte gjøre, for at vår pedre og mødre har skapt oss.

Det er jo så naturlig, og hvis man skal begynne å tenke på hvordan man presterer,

i noe som egentlig skal være en ganske naturlig prosess, så er det jo veldig vanskelig.

Hvordan går du fram da for å trykke klientene dine, eller hva lærer du studentene dine?

Gi oss alt du kan.

Ja, det er jo veldig mange forskjellige måter å innfallse vinkler.

Og det spørs jo helt hva pasientene ønsker å jobbe med.

Noen kan like jobbe mer fysisk, at de jobber med pust, for eksempel.

Pust er en kjempeeffektiv måte for å komme ned i kroppen, bli roligere, få mer kontakt, og da blir det også mer til stedet være med.

Så for noen er det rett og slett å bare lande litt i kroppen og være til stedet.

Er det unnesamlet, eller er det bare i hverdagen generelt?

Generelt også, men spesielt i seksuelle situasjoner, for veldig mange blir fort veldig aktivert.

Og det blir for mye stress, det blir for mye fight-flight-response inn i den seksuelle aktiviteten.

Og da skruer jo kroppen av alt annet, og det er jo bare å overlevelses modus.

Og da er prieten i alle fall ikke de seksuelle funksjonene.

Så det er å lande og få en større ro.

Og så er det jo å komme så mye fancy klokke som kan måle både det ene og andre med pulse og pulsevariasjon og sånt.

Men jeg er også veldig opptatt at pasientene selv skal legge merke til signalene i kroppen, prøve å sende de.

Men selv som et eksempel, jeg kan bli stress av å kjøre bil.

Så i dag måtte jeg kjøre litt sånn i Oslo måte for å komme hit i deg.

Og da kjenner jeg at jeg får litt mikrosveit i henne.

De blir litt sånn klamme, kan også bli litt sånn kalle.

Kan kjenne at magen min spennes seg.

Og alt er jo tegn på at det er en stressrespons i kroppen.

Så veldig mange av mine pasienter har for eksempel mye spenninger i kroppen, som de ikke alltid er så klar over.

Og når du spenner deg veldig når du har seks, så blir det ikke noe god opplevelse.

[Transcript] Leger om livet / #101. Sex, stress, nervesystemet og planter. Med sexolog Anders Røyneberg.

Fordi det handler jo mye om å slappe mer av og slippe kontroller.
Så det å lære seg litt egen kropp, legger merket til signalen den sender ut.
Og ikke minst hva du kan gjøre for å roe mer stresser, blant annet, med pust.
Men tør de å ta dette opp med partnerenskin?
Det varierer.
Men det er også en ting som reduserer stress, det er faktisk å si noe om det.
Vi er flokter, og det å dele vanskelig ting.
Og noe av det vanskeligste og kompliserte for å se i ofte dette med seksualitet.
Men for de fleste, hvis de sier at når du gjør sånne seksuellt, så det liker ikke.
Så det er noe med grenser.
Og når du får sakte, så får de fleste enn mer sånne ro,
kan slappe litt mer av.
Jeg kommer til å tenke på en pasient jeg hadde en gang.
Det var når det var helt fersk i legget, ikke?
Og han var ung, og så kom han til meg, og så sa han,
Jeg trenger alltid depisiva.
Se, OK, nå må jeg høre litt mer hvordan er livet.
Nei, livet er kjempebra. Jeg har det superbra, OK?
Ja, men du ønsker alltid depisiva.
Nei, for at han har lest på internett at han trengte det,
for at han slitt med primatur ejakollasjord,
og at det kom til å hjelpe.
Og så blir det så lei med, ikke?
For at man tenker at man trenger et utenforstående medicament,
for at man skal få en god seksuel opplevelse.
For det første, så er det ikke noe man har redd.
Dott stol er man aldri redd ikke på kroppen sin.
Og så hadde han en kompis som hadde bestilt det på nødt,
og det hadde fungert så godt,
og jeg hadde ikke noe kunnskap.
Se tilbake hvor jeg satt med den kunnskapen jeg hadde nu,
for det jeg prøvde å fortelle han var jo at
jeg hadde god nok som du er snakk med dama,
om det prøvde å komme inn,
men han var helt uaktuelt for ham å gå inn på tema.
Han ville ikke snakke om det, han ville bare ha den medicinen,
og den fikk han jo ikke fram og meg.
Men jeg ville gjerne at han skulle komme tilbake,
så han fikk en snakk om det,
og han kom aldri tilbake, ikke sant?
Og det er sikkert at han bestilte på nødt eller hva som helst,
men hvordan innfallsvinker vil du gå død i møte med ham?
Det har jeg tenkt på mange ganger,

og dette er jo et kjent problem,
det er en kjent problemstilling.
Hvorfor er det så mange som sliter med det?
Altså tidlig sædutløsning eller uanskelig sædutløsning,
kan vi ha forskjellige grunner til det.
En ting som mange kan ha er at kroppen blir veldig spent
i seksuelle situasjoner.
Spennende siden blir veldig aktivert,
det blir veldig fight flight.
Og en måte for kroppen å få mindre spennning på,
det er jo faktisk å få tidlig sædutløsning.
Fordi det som skjer hos menn,
det er at det blir veldig roligere etter sædutløsning.
Så det er jo det kroppen søker,
den vil helst ha det roligere når den blir stresset.
Så en kan tenke på tidlig sædutløsning på den måten,
det er en slags spenningsutløsning,
selv om den er uanskelig.
Så en annen måte som man har.
Det er veldig interessant da,
hvordan sammenhengene er her.
Kroppen prøver jo å fungere så godt den kan,
ikke sant?
Ja, ok, ja.
Så jeg prøver å se pragmatisk,
jeg tenker ibland så trenger vi mediciner,
en kombo kanskje,
både å jobbe med seg selv og mediciner.
For eksempel dette med Viagra Cialis,
fordi som slitter med reksjonsproblemer,
fordi noen ganger ser det restelighet bare
at kroppen får noen god opplevelse,
at den mestrer det.
Kroppen nærsje til at det kan gå bra.
Ja, så jeg er ikke sånn enten eller med mediciner,
men selvfølgelig det beste er å spille på lag med kroppen,
lære og lytte den.
Men det tar tid, det er jo nærvesystem vårt,
det endres jo,
og det er ikke hvilke fiks,
selv om det er jo det vi søker i den tiden vi lever i.
Så pasienten må se på en måte annet tulmodiet inn i det,
hvis de skal lykkes med det.

Så her igjen, du går tilbake til nærvesystemet igjen,
og jeg synes det er veldig interessant,
for at jeg tror at mange ikke har tenkt over
at det nærvesystemet som fungerer under en
seksuell situasjon,
alting sommer med alt,
ser du da at det jeg bare kan tenke på meg til da,
er at hvis man klarer å ha det,
har ro i hvert dag igjen,
at det blir automatisk lettere,
eller bedre for de under.
Ja, jeg tror da, jeg tenker,
det er to ting som kan være til hjelp med det du sier da,
det er å redusere det yttre stresset.
Og det er nesten sånn fel,
at det kommer små bandsforeldre som er ved til kjempe stressen i livet.
Men det er noe med,
ibland så er livet rett og slett for mye, og det er for mye stress.
Og det påvirker seksualfunksjonen til mange.
Ja, det var jo det jeg tenkte jeg skulle si om det.
Jo, det var det andre ting som er viktig.
Jeg tenker med dette, med disse pulsklockene og sånt,
veldig mange har jo også mye emosjonelt stress,
som påvirker seksualiteten,
og det kan være arbeidskomplikter,
kompliktene med partner og vanskelig familie-situasjon.
Og det er jo noe mer enn indre ting.
Så jeg har jo tro på maks å kunne jobbe med begge ting da,
både det yttre stresset og presse,
men også det som er inn i oss,
å løse opp i ting.
Og jeg bruker en metode som heter EMDR,
som er en egentlig en trømeterapimetode.
Og det er rett og støtt for å få mer ut av det her,
den gamle tingene som sitter igjen i kroppen,
prosesert ut, bearbeier ting.
Og det slipper så mye.
Det blir mindre spenninger inn i oss da.
Okei, hvordan gjør man det?
Hvordan gjør EMDR i praksis.
For å forklare det veldig kort da,
så har vi jo noe som heter REM Søvn.
Og i den REM Søvn så bearbeier vi ting.

[Transcript] Leger om livet / #101. Sex, stress, nervesystemet og planter. Med sexolog Anders Røyneberg.

Følser, tanker.

Det er jo derfor vi legger oss og sover,
og så følger vi oss ofte lettere dagen etterpå.

Ja, ja, ja.

Jeg bruker å kalle REM Søvn av vår indre psykolog.

Ja, ikke sant. Den er kjempeviktig.

Derfor du har opptatt der Søvn,
og jeg er helt med på at det er jo en veldig god måte å jobbe
med seksualiteten på den.

Alle seksualite funksjoner fungerer
bedre med god Søvn.

Alt kan samle med alt.

Ja, absolutt.

Med REM Søvn, så gjør når vi er i REM Søvn,
så beveger øynevåret fram og tilbake.

De lukker øynevåret, men de går fram og tilbake.

Så det vi gjør i REM Søvn,

er at du setter de foran terapeuten,

og så tar jeg opp fingrene mine som terapeut,

og så beveger de til høyre og venstre.

Så følger pasienten de,

og så kan vi få den REM-tilstanden

mens en evoken,

og så kan du sitte der og bearbeide ting sammen med en terapeut
som kan guide deg,

og kanskje gjøre det på en mer effektiv måte.

Så man snakker om en traumatisk hendelse, for eksempel?

Ja, mens du sitter og ser på fingrene,

så er det en slags prosessering en sånn bearbeiding.

Og til slutt så opplever man at den traumatiske hendelsen,
den vekker ikke noe ubehag, den vekker ikke noe stress.

Det er bare en hendelse som har vært der.

For jeg tror at kroppen våre...

Det er kanskje ikke sånn at du husker alt,

men kroppen våre husker jo veldig mye av det som har skjedd,
og det påvirker ofte seksualiteten våre.

Det setter seg i kroppen.

Og det viser jo masse studier,
et barndomstrøm,

og det viser at det kan gi oss økt stressaktivering
i voksen av deg selv om det er 40 år siden.

Det har skjutt seg nervysystem på et eller annet vis.

Og et eksempel på det,

hvis det skulle være personer, er jo homofil.
Vokster opp i et veldig religiøst miljø,
hvor det var veldig tabublagt å være seg vil annerledes,
eller var feil da.
Og det kan jeg merke fremdeles med kjæresten min i dag,
hvis han prøver å gi meg kyst, for eksempel,
som alltid ser rundt mange.
Er det trygt før jeg kan gi hende kyst tilbake?
Og det tror jeg rett og slett er nervsystemet som er på vakt,
fordi det har tidlig hatt en erfaring med at det måtte være på vakt.
Så jeg jobber med det.
Men det er bare en sånn respons i kroppen min.
Og det er noe å bli bevisste,
og kanskje prøve å gjøre det på en annen måte,
og lære i kroppen siden at det er trygt.
Altså, i alt halv om, hvis man er bevisst på noe,
så kan man gjøre noe med det.
Men det er jo så mye som er underbevisst.
Og det tenker jeg også å jobbe med seg selv,
for eksempel en segens seksuelle historie,
og det er jo en livslang prosjekt.
Det er alltid ting å lære og finne ut av.
Så det er i alle fall ikke noe kvikkfiks, tenker jeg.
Jeg synes det er veldig fint at vi kan snakke om det.
Hvorfor tenker du at dette er så viktig?
Som personlig, for meg inne i det,
så har jeg jo hatt erfaring med at seksualitet
med å være skjæve og vokstra,
blir veldig konservativt miljø.
Så det har blitt en som personlig ting for meg.
Det var noe derfor jeg gikk inn i seksologien også,
skulle finne ut av ting, både for min egen del,
men også for å kunne hjelpe andre.
Så nå kan jeg måte bruke min egne erfaringer også,
til å hjelpe andre.
Og da har det blitt en slags mening med det.
Så det er en personlig hvorfor jeg brenner for.
Det er for at jeg vet hvorfor styrere seksualiteten kan bli,
men også hvor bra det kan bli da,
hvis den får kommet seg videre med det.
Og så tror jeg det er god folkehelse
å ha god seksuellhelse.
Så det jeg driver med seksualitetsundervisning for unge,

for eksempel, tenker jeg er kjempeviktig
og den er basis for mye av den gode helsen videre i livet.
Hvordan ville du snakke med barn om det?
Jeg har en gutt nå på 8 år,
vi snakker veldig åpent om sånne ting.
Jeg har vært veldig opptatt av det siden han var barn,
at han skulle vite hva seks var og dele.
Men nu han kommer inn alt der,
jeg merker at han synes det er litt pinnlig,
hvis jeg si noe.
Hvordan dør man snakke med barnet siden om seks?
Jeg har ikke jobbet så mye med barnet,
jobbet mye med ungdom,
men jeg har veldig tro på at det skal være alldeles tilpasset.
Så kan ikke kjøre det samme opplegget for ungdom som for barnet.
Men mer...
I barnstad ser jo barn opptatt av å utforske
skjønner kroppen siden, forstår kroppen av andre,
det er mye med grenser der.
Så jeg vil nok ta til på det nivå,
bare forklart hva som er naturlig.
Og hvis de viser mye motstand på det,
så tenker jeg at det er kanskje nok
at de hvis de ikke vil høre det.
Nei, nei.
Bare at de har hørt oran,
og jeg tror det er fint å kunne...
Bare...
Man trenger ikke å snakke om det,
men bare nevne de en bidsetning,
akkurat som at jeg snakker om menstruasjonen min.
Nu i dag har jeg menssen.
Bare at man kan være åpen om ting som har vært så tabubelagt,
det gjør det lettere.
For det har vært hva håpet når myen av gutter blir eldre,
og skal snakke om sex med kjæresten siden.
Ja, det er det absolutt.
Og barnet er jo veldig oppserveret,
så de får jo med seg hva som er greit,
og det er jo ikke greit for oss voksne.
Så jeg tror det er bare at det er der,
og det er noe naturlig.
Kanskje det beste nå.

[Transcript] Leger om livet / #101. Sex, stress, nervesystemet og planter. Med sexolog Anders Røyneberg.

Hvordan snakker du med ungdom, da?
For det kan jo være ganske mye mot vilje.
Det er jo kjent den der samtalen man skal ha med barnet sitt,
før man tror de skal ha sex, huskondom.
Hva er den rette innfallesvinken her?
Jeg tror mange husker den der samtalen med skrekken.
Ja, jeg husker det selv.
Det som er opptatt av med unge,
det er å først gå inn med at det kan være noe kjempebra i livet,
så bruk det på en god måte for deg,
isteden for å begynne med pekefinger,
og alt husker kondom, og det er så mye klamid.
Det er også en del av det.
Men at det først og fremst er noe positivt,
noe som skal være bra i livet videre,
og hvordan får det til.
Blandt at snakker om grønnser,
var det greit å gjøre med egenskrop, andreskrop.
Det er jo veldig fascinerende med seksvalitetsundervisning for unge,
fordi jeg opplevde det også når jeg reiste rundt i Oslo skolen,
at de prøvde hele tiden å teste meg.
Det var vår drøyt kranspørsmål å være,
men det tenker også handle om en slags utprøving av
hva er mine grønnser,
hva er for mye av noe.
Det med grønnser er kjempeviktig.
Men du kan formiddeles på en måte som ikke er så skrømmende,
eller har det.
Vi reagerer så forskjellig på ting
som kanskje kan være skambelagt,
og er egentlig under spesialisering til å bli hudleget.
Da blir jeg også specialist i venerologi.
Altså kjøns sykdommer.
Jeg hadde ikke en dag i uka,
der jeg møtte personer som skulle teste seg for kjøns sykdommer.
Det var et turulig stor forskjell på hvordan folk reagerer.
Nå kom jeg inn veldig skambelagt,
og funnskyld meg,
og nå hadde jeg seks uten kondom,
og alt det der.
For meg er det bare så viktig å avskammifisere alt man kan.
Det er ikke noe skam og hadde seks,
og det kan skje den beste å få klame media.

Men nå han reagerer på helt andre måten.
De skal teste hvor går grenser,
for at jeg synes at det blir nok med hva de ser.
De skal fortelle så vanvittig mykje,
og de skal være så veldig åpen.
Jeg skjønner fort at det er de mest måt å håndtere en vanskelig situasjon på.
Vi er så forskjellige der.
Jeg husker at jeg hadde en pasient som kom til meg,
og han hadde seks en gang i livet sitt.
Og så kom han til meg etter fire år,
da han ikke to år hadde jeg seks på fire år,
fordi at han truttet at han hadde fått kjønnsvorte etter den første opplevelsen.
Så kom han til meg, så viset at han ikke kjønnsvorte den annen type hudet.
Det er helt beningt. Det er ikke noe han skal tenke på.
Jeg fikk fortalt han at dette er et normal fenomen,
og det er ikke kjønnsvorte.
Han hadde kjent de årene der,
og ville ikke ha seks med noen for å ha vært for å smitte noen.
Han hadde brukt så mange år før han tog å komme til meg,
og bare det å bli møtt av en person som er forståelsesfull,
da var han vittig viktig.
Og det var så morsomt for at han var jo en svær kar,
og gikk med krom og hodet når han kom inn,
og så bare gikk han ut med rake ryg,
og var klar for livet etter han hadde vært for å smitte.
Og det er så fine opplevelse,
at det skal ikke være skamrende dette med seks.
Og hvis man er skamfull for etter landet,
og du stoler på for dette,
det er ingenting som er skampe lagt her.
Nei, og det ser du fort på pasienter,
hvis de skal med seg,
og det er typisk at blikket går ned,
og de går litt sånn inn, da.
Men det er noe mer som inviterer de til å hei,
bare se på meg, det er helt greit å snakke om.
Det er ikke eneste som har det sånt,
det er faktisk mange andre som har det sånn.
Og det kunne jobbe mot en skampefølsen,
og det tror jeg er veldig befriende for mange.
Og igjen, vi er flokter,
vi trenger å bli møtt,
og bli fortalt at vi føler det,

eller har det helt greit.
Men ja, vi kan hjelpe hverandre.
Ja, vi kan hjelpe hverandre.
Så er det en ting som skal mykje tåle,
og det er dagens lys.
Da forsvindet hend,
så hvis man kan snakke med noen som stoler på,
så vil det være så mykje lettere.
Ok, men jeg er veldig lyst til å spørre deg.
Alle som er seksuelt aktiv,
hva anbefaler du for å ha en god seksuell helse?
La oss se at det ikke er noen som sliter med trum,
eller sånt, men synes bare det er vondt,
skal du snakke med partnerskinen?
Hva er det verste som kan skje?
Kan man spørre seg selv?
Hvis du skal sakne om det til partner,
er det noe som kan døde?
Det er jo gode spørsmål for å sette de perspektivet.
Så jeg tror på,
og det å kunne dele,
snakke noe åpent om det,
og med noe er privat,
og er ens eget,
mens andre ting kan en del med partner.
Og så er det jo å
gjøre ting som er bra for kroppen,
som også påvirker seksualiteten,
som du har snakket mye om i podcastet tidligere.
Puste bra.
Hvordan puste øvelser du anbefaler?
Ja, jeg kan ta en nå,
bare sånn,
jeg gjorde den igår med sexologi-studentene,
jeg var inne og visste dem igår.
Er dette en øvelse du ønsker,
eller tenker at man kan ta under et samlet,
eller er det noe man skal gjøre utover dagen?
Du kan først og fremst se det i sånn
forbyggende,
men du kan også
bruke øvelsen delvis under seks,
men det er rett og slett

[Transcript] Leger om livet / #101. Sex, stress, nervesystemet og planter. Med sexolog Anders Røyneberg.

en bremsepust kallet egne.
Og det er at du
trekker pusten vanlig inn i den nese,
og så bruker du nesten
dobbe så lang tid på å puste det ut igjen.
Og det du gjør da,
du bremse pusten,
gjør den langsommere og dypere,
og det sender også signaler til
det parasympatiske nervosystemet
at kroppen er mer,
går inn i mer ro,
så hvis du sliter med for misstress under seks,
hvis du blir fra koblet,
tanke kjør,
spennende,
så kan du
bruke pusten
inn i seksen også.
Så det skal du
viste nå, så trekker du pusten
inn i den nese, sånn.
Så bare bremse pusten,
og bli også roligere.
Og det er jo
veldig fascinerende med munnen,
fordi når vi lukker munnen,
så går vi tunga opp i gaden,
og det sender også signaler til
at kroppen er mer i ro,
resten digest.
Det er ikke så lett å holde munnen
igjen å vende hvis nå du har noe å la seks.
Men det er masse gøy ting
som man kan lære om kroppen
å bruke.
Du anbefaler å prøve det
under to pust eller flere?
Og når du har en stress i situasjoner,
så pleier du å ta
et, andre ganger, 5 pust.
Og det er rett og slett å
bare roe systemet.

Og også
under seksuelle aktivitets er det bare
å kunne merke å kjenne å
kjenne at det blir spente eller kroppende stresser.
Det skal bare roe litt ned her.
Kanskje litt ned på tempo,
legge merket til pusten,
og da får du også
umiddelbart kontakt inn.
Og det er det som
gir god seks mener jeg glede.
Veldig yttre fokus.
Blir vi fra kobler.
Og det skaper ofte problemet.
Så kontakt, kontakt, kontakt.
Ok, så nå har vi snakket om pusten.
Er det andre ting?
Andre ting som
hjelper også.
Vi har snakket om det med å
si noe om det. Det reduserer ofte stress.
Som floktir.
Og deler ting.
Bruker pusten.
Og ser alle de andre ting nu
som gir god HRV.
Pulse variation.
Fordi
det jeg ser, mange som kommer til meg,
de
går fra aktivering, fra stress
til mer ro,
det er potensialer
der for veldig mange de som kommer.
Så eg selv da.
Det jeg gjør for min HRV
for min høyre ved, at jeg tar kallet bat.
Det synes jeg er helt fantastisk.
Og det er helt rart at jeg sier for jeg har jo liksom bokstumfamilie, hvor det var det verste som fantes
noe kulde.
Og det jeg gjør da, det er at jeg går ut i vannet, jeg går i randsfjorden, det er jeg bor.
Det er at jeg...
Passe på, jeg går ut med sånn fight flight, spent muskratur og er liksom veldig aktivt,

men at jeg puster rolin ut gjennom nesten, jeg går ut i de kallet vannet.

Jeg ønsker det mer velkommen som en ben holdt på å si.

Det ene måte å få bedre pulsvarjusjon på, jobbe med pusten, gjøre det et par ganger daglig, så med godt, alt det der påvirker også.

Og jeg er veldig interessert i å finne ut av seksualiteten din, tenker det en seksuelle reise.

Og det er masse potentiale i å kunne ha gode seksuelle opplevelser.

Som kanskje mange ikke bruker nok.

Tenker du at det er viktig i et par forhold, for nå har vi snakket om at det er viktig for egen selvfølelse,

for egen helse, men er det viktig i par forholdet?

Å kommunisere tenker du, eller bare som en av de ting.

Ja, og ha et godt seks liv.

Det er ofte en sånn indikator for hvordan relasjonen er, tenker jeg iblandt.

Så er vi jo kjempe forskjellige som mennesker, for noen er jo det seksuelle veldig viktig, for andre er ikke så viktig.

Så det skal jo også ta oss tid.

Men det ofte ser med par da, det er at de kommer lengst med det, og bare forstår hverandres ulikhet der.

Fordi som et seksuelt vesen, så er du annerledes enn partneren din.

Så det vil alltid være en ulikhet i lust for eksempel, eller i preferanser eller fantasier.

Så for å få et godt seksuelt samspill da, så tenker jeg det, og noen kan forstå hverandres ulikhet der.

Prøve å finne ut av det på best mulig måte.

Og ikke prøve å skulle liksom bli like, eller ha like typet hennning, eller at du skal ha seks år og så mange ganger i uka.

Det blir ofte press, tenker jeg da, i stedet for at det skal være noe som kom inn fra, som er lyst og som du ønsker.

For du må jo ha en del som ser at det er vanskelig samspill. Hvordan kan man få et bedre samspill?

Blandt annet ved å forstå hverandres ulikhet der, og prøve å møtes på det.

Og så er jo noen par pass jo ikke så godt sammen, eller? Det er jo sånn det er.

Passer kanskje ikke sammen seksuelt, det er jo bare realiteten.

Mens andre har masse potensiale til å kunne få et veldig fint seksuelt sammen.

Og så skjer jo livet. Mange får barn, det blir mye travel hver en dag.

Og det kan påvirke seksualiteten til veldig mange par.

Så det er tilbake til at vi gjør alt for mye som moderne mennesker tror jeg da.

Så seksualiteten blir å lide i mange par forhold på grunn av det.

Ja, for du skrev til meg at du ønsker å snakke om hvordan seksualiteten vår påvirker stress og presse og stadig utvikling.

Kan vi inn med stadig utvikling?

Ja, jeg tenker sånn moderne mennesker, så er det masse ting som er bra for seksualiteten vår.

Vi kan få hjelpere, vi kan få medisiner hvis det skjer ting med kroppene våre og sånn seksuelle helsen.

Men vi lever også et veldig aktivt samfunn. Det er mye press.

Og når kroppene våre er veldig aktivert, så er ofte ikke det seksuelle prioritert.
Fordi det heter overskudsels fenomen som er nømte i dag.
Og så tenker jeg dette med nett og nett tilgang.
En positiv ting med det er at du kan sitte i Dahlstrøk i Norge og kanskje, for eksempel er jeg skjæv da.
Vår du før var veldig isolert mens du nå kan komme i kontakt med andre som er sånn som deg.
Men tenk at det bekymringsværet er at seks blir veldig virtuelt, at det blir veldig nettbasert.
Og et land som i Japan, som er veldig sånn teknologisamfunn, hvor veldig mye av seksualiteten har blitt på nett.
Sexting eller andre typer ting, bruker porno for eksempel.
Så er jo en ganske stor andel av den voksne japanske befolkningen.
De er ikke seksuelt aktive lenger med andre, og mange har heller ikke seksuelle erfaringer med andre.
Og det tenker jeg er ikke bra for helsen vår.
I sykepleien kaller vi det for hudsult.
Og det er rett og slett at hvis du ikke blir tatt på å ikke få den nærheten, intimiteten med andre, så er det i noe kroppen liksom sult dette da.
Så jeg tror som mennesker må ha seks på ordentlig.
Jeg tror det er sunt for oss da.
Mens mye av den har jo blitt overpåk på nettet.
Og det ser også ut som det er jo brutalt.
Jeg møter kjæresten min på nett, så de fleste gjør det, så mye fint med det også.
Men disse sjekkeappene, sånn ting der og greien der, det er jo veldig masse avvisninger hele tiden.
Og det ser vi også av forskninger at det er jo hardt for svensker som er flokter og skulle få som i avvisninger eller bli valgt bort.
Så det er jo også noe med selvfølsen vår som igjen påvirker seksualiteten tror jeg.
Så ja, fordeler og ulemper.
Det fordeler ulemper.
Hvordan kan vi som moderne mennesker navigere best mulig i dette da?
Nei, jeg tror jo vi må tilbake igjen til hva som er bra og naturlig for oss mennesker da.
Og litt nær på tempo.
Og selv så er det jo kjempeaktig å like å gjøre ting og finne ting.
Men jeg vet også at det er sunt for kroppen min å ha noen puse gjennom dagen eller sove og gått på natta.
Ja, så dette påvirker igjen seksualiteten vår da.
Vi trenger ro for å ha god seks tror jeg.
Det er helt enig med deg.
Det har vært en skikkelig hyggelig prat.
Og jeg er så glad for at du er så aktiv i å formidle om dette da.
Det gjør det lettere for andre å snakke om det.
Det gjør det lettere å snakke med partnerskin, snakke med noen stoler på.
Kanskje gå inn i det som man kanskje ikke hadde tort før.
Og det å gjøre mindre skambelak det er så utrolig bra.

[Transcript] Leger om livet / #101. Sex, stress, nervesystemet og planter. Med sexolog Anders Røyneberg.

Så jeg er så glad, Anders, for at du går rundt og formidler om dette.

Så bra.

Jeg pleier å stille et siste spørsmål til alle mine gjester.

Og det er at hvis du måtte forlate planeten i dag,

men vil etterlate tre råd eller citat eller oppfordringer, hva vil det ha vært?

Det må være å bruke de erfaringene du har gjennom livet til noe meningsfylt.

Hvis du har opplevd dårlige ting, enten det er seksuelle, helse eller ramme andre deler, så forsøker du å bruke den erfaringen til noe.

Enten det å hjelpe andre eller undervise om det, snakke om det.

Sånn at det du opplever har for en mening.

Og så, ja, hva er det skal det være?

Jo, planter, masse potensiale i god helse vi holder på med grønne ting.

Så tenker jeg bare at du holder på planter, det er også bare å være ute i natur.

Tenker jeg, masse gode helse i det.

Ja, to ting, jeg kommer ikke på noe, en 3D her og nå.

Ja, men det var veldig fint, jeg synes det var veldig fint.

Og det er faktisk trolig mye glede i planta, altså.

Helt utrolig.

Ja, det er jo veldig avstressende.

Så, og planterne, de går ikke noe, det er bare det, så enkel ham gjør det også.

Ja, så kommer man i kontakt med mikrobiome, som vi snakket om i stedet.

Det er så, planta trenger et godt miljø for å leve, trenger et rikt mikrobiome, masse bakterier og mange forlor, og det er jo akkurat sånn vi menneskene også.

Helt likt, helt likt.

Vi er en del av naturen.

Ja, vi er det.

Tusen takk for at du tok deg tid til å være med i dag.

Takk for at du egentlig spurgte om å komme hit, det var veldig god opplevelse.

Og hvis dere ikke tenker at denne episoden er til 90 for noen,

så send den til de, og du kan nå hanneske på...

Jeg har nettside som heter sexologioterapi.no, så du kan gå inn der, og der finner du kontakt innen for min også.

Og så på plantedelen, så heter jeg Arctic Gardener på Instagram.

Og du har skrevet noen bøker, hva heter de?

De heter Plantelykke og plantebonanser, og de er faktisk bide overset til 11 språk, så det er kjempegøy, det er en stor plantinteresse også ute i verden.

Kult, veldig artig.

Ja, og hvis du har noen spørsmål til meg, så kan du ikke bare skrive til meg på Legeromlivet, på Facebook, eller Doktor og Nattedragland på Instagram.

Jeg får så pass mange meldinger nu etter hver episode, at jeg rekker ikke svare alle, men jeg svare alle kommentarer, så skriv under på kommentar, i kommentarfeltet, under denne episoden.

Og med det vil jeg bare takke alle som avbundnerer,

[Transcript] Leger om livet / #101. Sex, stress, nervesystemet og planter. Med sexolog Anders Røyneberg.

som gjør det mulig å lage denne podcasten hver uke.
Og jeg ønsker dere en kjempefint dag.