



HCL Referat fra møde 26.02.2019

PH 03.03.19

I mødet deltog ca. 70 medlemmer.

1. Velkomst

Formanden bød velkommen til en dag med 2 indlæg, hvorfor der ikke var tid til præsentationer.

Dagens emne var: Mand pas på dig selv - og din partner.

2. Medlem Jens Ingwersen om Prostatakræft (P)

Jens startede med at præsentere sig selv, og fortalte at han selv har haft **P**. Det blev konstateret ud fra måling af PSA- tal, en blodprøve. Efter 38 strålebehandlinger er PSA-tal umåleligt, og Jens er helbredt.

Jens er agronom, har været ansat hos Løven, og været direktør i Prostatakræftforeningen.

P hænger sammen med alder

75 % af alle mænd dør **med P** ikke **af**.

35.000 har diagnosen. Kun 4 % dør af **P**.

Symptomerne er typisk hyppig vandladning, slap stråle, startbesvær, smerter i bækkenbund, blod i urinen, blod i sæden, rejsningsproblemer.

Konen sender manden til lægen, men han snakker om noget andet.

Tag problemet alvorligt. Få taget en PSA-test og en udført en rektalundersøgelse (lægen bruger en finger til at føle på prostata).

Behandling er fjernelse af prostata, strålebehandling, testosteron (mandligt hormon) behandling.

85 % får rejsningsproblemer.

Lad være med at tro på at naturmedicin virker, og lev livet med god rødvin og god mad.

3. Sexolog Lene Alexander

Lene har været igennem 3 ægteskaber og en sorgproces med en multihandicappet søn.

Stress er blevet helbredt med sex, og Lene er uddannet som sexolog.

Lenes budskaber blev fremført på en meget levende og sprudlende måde, både på gulvet og på et bord. En imponerende penismodel viste sig at have en ølåbner i den anden ende. Spørgsmålet var, hvilken ende vil du helst bruge?

Lene forklarede, at det var vigtigt at gøre sig klart, hvordan føler jeg mig elsket som menneske. Ofte giver man det, som man selv gerne vil have, hvad enten det er ord, gaver, tjenester, fysisk berøring eller tid til hinanden. Forskellige personer har forskellige behov.

Gør dig klart, hvad der gør dig glad og stolt, og hvad der giver dig en højere livskvalitet.

Lene er blevet helbredt ved kropsorgasme, og mener at orgasme giver livskvalitet. Lene holder kurser kun for mænd, samt også for par i berøringskunsten.

Flere informationer kan fås på www.lenealexander.dk

4. Undergrupper

Jørgen Fynsø fortalte om dagens møde i Rejsegruppen, og oplyste at undergruppen holder sit første møde med indlæg den 12/3 fra 12-14, efter det ordinære møde i HCL.

5. Kommende møder

Se mødekalenderen

6. Medlemsstatus

Vi er nu 100 medlemmer og der er 25 på venteliste.