

Ubalance/tørhed i skeden.

Revideret sept. 2019 Rikke Thor, Sygeplejerske og Sexologisk Counsellor, www.rikkethor.dk

Kan skyldes manglende lyst og for kort forspil ved seksuelt samvær, men opleves ofte også ved overgangsalder, efter fødsel, kemoterapi, antihormonbehandling, stråleterapi, operation i underliv, stress, diabetes, andre kroniske sygdomme, medicinsk behandling, som partner til en syg mv.

Hos nogle hjælper: Mere ro og berøring, blid massage. Desuden kan bækkenbundstræning, motion, afspændings- og vejrtrækningsøvelser og udstrækningsøvelser for underlivet og/eller brug af vibrator øge blodforsyningen til kønsorganerne og derved være med til at afhjælpe problemerne. Desuden kan nedenstående præparater afprøves:



Langtidsvirkende basisbehandling uden hormoner og parabener: Replens eller Repadina

Replens er en langtidsvirkende vaginalgel der tilfører fugt, smører og kan give en følelse af velvære. REPLENS sænker pH-værdien i skeden og reducerer således risiko for bakterielle infektioner. Anvendes hver 3. dag.



Repadina Plus stikpiller, medvirker til genopbygningen af slimhinden i skeden pga. det naturlige indhold af hyaluronsyre og mandelolie. Repadina startes op med 1 hver dag i 14 dage og anvendes derefter hver 3. dag.

Replens og Repadina kan købes på nogle apoteker og over internettet - Repadina koster ca. 100 kr. og Replens 273 kr. for 10 stk. (sept.2019)



Hvis du godt må få lokalt virkende østrogen - kan du i stedet for (eller samtidig med) Replens og Repadina bruge **Ovestin el. Vagifem** stikpiller som indeholder lokaltvirkende østrogen, - der ofte er meget effektivt - Ovestin er i håndkøb, Vagifem skal lægeordineres.



Glidcremer, - olie eller silikone - baseret: (de vandbaserede glidecremer er ikke så gode til seksuelt samvær/samleje, men udemærkede til egen brug af hjælpemidler/vibrator)

Olie: Mandelolie Ren og helt duft-neutral, velegnet til kropsspleje, kropsmassage og glidecreme. Kan købes i Matas, helsekostbutikker og over nettet . Anden naturolie fx kokosolie kan også bruges.



Silikonebaserede: Eros, Pjur, lubra silk, Dr.love. Silikonen lægger sig som et tyndt glat lag over huden, der varer i lang tid. Smags- og lugtfri.

Den hverken klæber eller blokerer porerne i huden. Indeholder ingen parabener, konserveringsmidler eller andre stoffer, der mistænkes for at frembringe allergi.

Kan købes via nettet fx på www.propsandpearls.dk, www.seksueltrivsel.dk, www.lust.dk m.fl.

Ubalance i skeden:



Ladybalance stikpiller: til tørhed i skeden, kløe, svie eller ubehageligt udflåd.

Det består af naturligt mælkesukker udvundet af mælk. Det hjælper de mikroorganismer, der sørger for at godt miljø i skeden. Kan købes over nettet fx www.ladybalance.dk, www.seksueltrivsel.dk og i de fleste Føtex og Bilka butikker.



Alternativt - **Vivag** mælkesyrevaginalkapsler fra apoteket.

Hvis du har fået svamp, skal du behandles via lægen.

Stimulation af lyst og blodforsyning: En vibrator, eller stimulation af kønsområdet med hænderne, kan være med til at stimulere lysten og blodforsyningen, til kønsorganerne, og dermed også stimulere slimhindernes elasticitet og fugtighed. Vibratorer kan købes mange steder fx hos: www.sinful.dk, www.seksueltrivsel.dk, www.propsandpearls.dk, www.lust.dk og leveres altid i diskret pakning uden navn på afsender.

Du kan måske også have glæde af at kontakte en sexolog, og få talt om mulighederne, - og tale om berøring og intimitet på andre måder end ved traditionelt samleje. Hjemmesiden www.klinisksexologi.dk har en liste over sexologer der er godkendt, og der findes også sexologiske klinikker rundt omkring i landet, hvor man kan få gratis hjælp ved lægehenvielse.