

Forslag til samtale i parret, om intimitet/ seksualitet, efter I har fået et nyt lille barn i familien.

Afsæt tid, sluk mobil og sæt jer ned med hinanden. Nu læser I hver enkelt spørgsmål /sætning op og svarer begge to. I kan selv udvælge / fravælge de spørgsmål eller sætninger I synes.

Det kan være en god idé at skrive jeres overvejelser og svar ned. På den måde kan I aftale at I på et senere tidspunkt går tilbage og ser, hvad I talte om, og ser om I har ”rykket” jer.

- Hvad tænker jeg selv er forandret ved mig som partner og min seksualitet - efter vi har fået barn?
- Hvilke tanker, ønsker og drømme har jeg for vores nuværende og fremtidige samliv?
- Hvad kan jeg selv/du godt lide ved min krop og være måde?
- Jeg har stadig lyst til at mærke dig, jeg kan bare ikke lige nu overskue sex på den måde, vi havde det, før vi fik barn. I stedet kunne vi...
- Hvad vil være dejligt at genoptage og hvad kan nytænkes?
- Hvordan gør vi det?
- Hvad kan jeg gøre for dig lige nu? Både som partner i det hele taget og mht. det intime liv/berøring?
- Det gør mig så glad, når du...
-
- Jeg elsker dig, fordi...

Har I tænkt over konkrete bud på hvordan I måske kunne nytænke /forbedre jeres intime liv, nærhed og berøring? Fx ligge tæt 10 minutter hver dag? Massere hinanden? Bækkenbundstræning? Seksuelle hjælpemidler? Midler mod tørre slimhinder i skeden? Eller er der andre ting I kunne foreslå hinanden?

Sæt nogle mål, som I begge har lyst til at nå. På kort sigt og på lang sigt. Og hvem af jer skal stå for at hver enkelt ting føres ud i livet? Fx at finde tid til at ligge tæt hver dag? Eller finde tid til at sætte jer ned og lytte til den anden i 10 minutter? Eller andet I kunne tænke jer? Aftal hvornår I vil sætte jer ned igen og se hvor langt I er nået mht. spørgsmålene i dette skema.

God fornøjelse!

Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog

www.rikkethor.dk