



# Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



## Trine M. Lønfeldt

Ungecoach med speciale i matematikcoaching  
**Mail:** trinemlonfeldt@gmail.com  
**Tlf.:** 2324 8627  
[www.matematikboost.dk](http://www.matematikboost.dk)  
[www.trinelonfeldt.dk](http://www.trinelonfeldt.dk)

## Hanne Kejlstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut  
 KjellstrømFysio  
 - Klinik for MorKroppen  
**Facebook:** Kjellstrømfysio  
 - klinikformorkroppen  
**Mail:** info@kjellstromfysio.dk  
**Tlf.:** 30708191  
[www.kjellstromfysio.dk](http://www.kjellstromfysio.dk)



## Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog  
 Sandtoften 6, 5700 Svendborg  
**Mail:** rt@rikkethor.dk  
**Tlf.:** 22 47 12 95  
[www.rikkethor.dk](http://www.rikkethor.dk)



## Mette Kallerup

Clairvoyant Tarotlæser  
**Facebook:**  
 Mette Kallerup #Clairvoyant  
**Tlf.:** 20 46 54 76  
**Mail:** kallerups@hotmail.com



## Christina Flyger

Yoga, mindfulness & coaching  
 Møllergade 22, 2. sal  
 5700 Svendborg  
**Mail:** info@christinaflyger.dk  
**Tlf.:** 40 50 42 96  
[www.christinaflyger.dk](http://www.christinaflyger.dk)



## Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut  
 Nyborgvej 4b, 5700 Svendborg  
**Tlf.:** 31 90 19 86  
**Mail:** Familiease@hotmail.com  
**Facebook:** Familie og parterapeut  
**Instagram:** Familieogparterapeut



Send dit spørgsmål direkte til eksperterne eller skriv til Ugeavisen Svendborg på [mith@faa.dk](mailto:mith@faa.dk), hvorefter vi sender dit spørgsmål videre.



Foto: Colourbox

## Sex og diabetes

### Hej Rikke

Jeg vil høre, om du kan skrive lidt om seksuallivet i forhold til at have diabetes. Jeg er en mand på 63 år, som har haft diabetes i seks år. Hvad kan man gøre, når rejsningen svigter og ens partner har det svært med det seksuelle i forvejen? Hilsen mig

### Hej med dig

Først kan jeg lige sige noget generelt om diabetes og det seksuelle og intime, som du efterspørger. Der er mange med diabetes, der oplever udfordringer med det seksuelle. Nerveforsyningen og blodforsyningen til penis (og hvis man er en kvinde til slimhinderne i skeden og klitoris) vil oftest være nedsat, så man kan opleve udfordringer med rejsningsevnen som mand, og som kvinde nedsat fugtighed i skeden. Begge køn kan opleve, at følesansen på kønsdelene er nedsat. Det kan være sværere at få orgasme og

yderligere kan mænd opleve, at sæden ikke kommer ud af penis ved udløsning, men sprøjtes op i blæren i stedet. Ikke fordi det egentlig "gør" noget, men mange mænd synes, det føles lidt mærkeligt og anderledes.

Der er jo en del ting, man kan gøre for at have et godt intimt og måske også seksuelt liv sammen på trods af disse ting. For det første vil jeg anbefale, at I tager en snak sammen om, hvad der er vigtigt for jer to for at skabe eller genskabe intimitet og berøring i jeres forhold. Mange holder op med at røre så meget ved hinanden, hvis man af mange forskellige grunde ikke kan få det seksuelle liv til at fungere, og det er måske dér, I skal starte. Aftal hvordan I kan røre ved hinanden på gode måder, måske holde mere i hånd, at ligge i ske hver dag for at udløse de gode hormoner i kroppen, som god nærværende berøring kan give. Måske kan I også gå i bad sammen og sæbe hinanden ind, give hinanden

blid massage eller andre sådanne ting. Men det kræver, at I får talt om, hvad I kunne tænke jer for at komme videre, især når du fortæller, at din partner har det svært med det seksuelle. Disse ting skal i starten slet ikke ende med, eller fokusere på, seksualitet, men mere på intimitet og berøring, for at I kan nærme jer hinanden og opbygge roen og nærheden.

Mht. at vedligeholde eller prøve at genskabe rejsningsevnen er der jo flere ting, man kan afprøve. Afprøvningerne selv ved onani først. I skal være helt enige om det, hvis I skal afprøve noget sammen. Du/I skal medtænke, at der skal bruges mere tid og mere stimulering, end I måske plejer på grund af den nedsatte blod- og nervefunktion, som jeg har skrevet om tidligere. En vibrator kan evt. være til hjælp. Der findes potenspiller med recept fra lægen, indsprøjtninger mm. til penis og der findes også penisring og en penispumpe, man kan købe f.eks. via diabetesforenin-

gens hjemmeside (med tilskud ved kronisk sygdom), bare for at nævne nogle muligheder til mænd. Hvis kvinden har tørre slimhinder i skeden, findes der også behandling for dette. Kontakt egen læge og tal om tingene og få ved behov henvisning til eksperter såsom urologisk afdeling eller en sexologisk klinik, alternativt selv opsøge en privatpraktiserende sexolog.

Men jeg tænker, at i første omgang skal tale sammen om jeres udfordringer, og hvor I kan finde starten på en fælles vej fremad. Hvad har I to lyst til sammen? Hvad er vigtigt i jeres forhold? Hvad giver jer fælles glæde, og hvad vil I fokusere på for forbedre. På min hjemmeside [www.rikkethor.dk](http://www.rikkethor.dk) under "artikler/link" kan I finde en seddel med idéer til sådan en samtale. Start i det små og hav tålmodighed. Det tager tid at kommunikere, ændre vaner og at gå nye veje.

Mange hilsener fra Rikke