

# Forslag til samtale om intimitet/ seksualitet, efter I har fået barn.

Afsæt tid, sluk mobil og sæt jeg 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 gøre for dig lige nu? Både som partner i det hele taget og mht. det intime liv/berøring?
- ❖ Hvad har stor betydning for mig lige nu.....
- ❖ Det gør mig så glad, når du...
- ❖ Hvordan kan vi hver især støtte hinanden i det anderledes liv?
- ❖ Hvad kunne gøre en positiv forskel for dig lige nu?
- ❖ Jeg elsker dig fordi.....
- ❖ Hvad kan du godt lide ved min krop?
- ❖ Hvad kan jeg selv godt lide ved min krop?
- ❖ Jeg tager ikke afstand fra dig fordi jeg ikke har lyst til nærhed og intimitet, men fordi....
- ❖ 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?
- ❖ Hvad vil du ikke undvære sammen med din partner?
- ❖ Hvordan gør vi det?

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](http://www.rikkethor.dk)**