



Brevkassen

Rikke Thor

- Besvarer alle dilemmaer skriv til red@uas.dk eller læg et brev i postkassen



Hanne Kjellstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut,
Klinik for MorKroppen
Mail: info@kjellstromfysio.dk
www.kjellstromfysio.dk



Mette Kallerup

Clairvoyant og tarotlæser
Mail: kallerups@hotmail.com
Facebook: Mette Kallerup
#Clairvoyant



Christina Flyger

Yoga, mindfulness
og coaching
Mail: info@christinaflyger.dk
www.christinaflyger.dk



Gabi Lang

Kropsterapeut og coach
Mail: rhiannon.holistic@gmail.com
www.rhiannonholistic.com

Jeg savner sex og intimitet i mit ægteskab

Jeg er en kvinde i 40'erne med mand og to dejlige børn på 5 og 8 år. Vi har kendt hinanden i 18 år og holder meget af hinanden, men vores intime liv er næsten forsvundet, og har været det i mange år nu.

Indtil for nogle måneder siden tænkte jeg ikke så meget over, at jeg manglede det, men på det sidste er det begyndt at fylde meget for mig, og jeg har forsøgt at tale med min mand om det. Han siger, at han ikke har lyst til sex blandt andet fordi, han er blevet for tyk.

Jeg begynder faktisk at fantasere om sex med andre mænd, selvom jeg aldrig har været ham utro, men jeg ønsker jo ikke at ødelægge vores familie, og jeg holder også rigtig meget af ham. Men jeg ønsker ik-

ke, at det skal fortsætte på den måde. Har du et godt råd?

Hej med dig

I jeres alder med små børn, er der ofte mange andre ting, der kan komme til at stå i vejen for det seksuelle. Det seksuelle bliver ofte noget, der henligger til sent om aftenen, når man kommer ind under dynen og er for træt til at have nærværende og god sex. Så er det nærliggende, at lysten bliver mindre, og det efterhånden er ikke eksisterende. Jeg ved ikke, om det er sådan hos jer, men noget er der sket, så det langsomt er sivet ud og næsten forsvundet. Ydermere har din mand taget på og føler sig måske ikke så attraktiv mere, og bru-

ger det måske lidt som en undskyldning for ikke at gå ind i at bruge tid og energi på at få det intime ind i jeres liv igen.

Jeg synes, du skal tage en snak med ham på et tidspunkt, hvor I har tid og ro, når børnene sover og fortælle, hvordan du har det. Giv også plads til, at han kan fortælle, hvad han ønsker for jeres fremtidige samliv, og hvad han mener med, at han er for tyk, og hvad det betyder for ham.

Du må fortælle ham, hvor meget det betyder for dig, at I har et sexliv, og hvor meget han betyder for dig, og at du ser meget andet i ham, end at han måske er blevet lidt tyk. Måske kunne han også godt tænke sig støtte til det med at leve sundere, eller hvad det nu er,

som er hans udfordring.

Find ud af hvad jeres første skridt skal være angående det seksuelle. Hvad betyder sanselighed, intimitet og berøring for jer? Kunne det være jævnlige at gå med hinanden i bad og have tid til berøring og sanselighed, eller skal det være en afslappende weekendtur sammen, hvor I kan tale videre om tingene og have tid til nærvær og lyttende snakke med gåture, hvor I holder i hånd, eller er det at vælge mobiltelefonerne fra i sofaen og se en god film, hvor I sidder tæt?

I må finde frem til, hvordan I kan prioritere disse ting, så det kommer ud i livet og bliver sat i kalenderen i hvert tilfælde til en start. Det skal have plads på tider af dagen, hvor I ikke er stressede og

trætte. I må prioritere det ind imellem på lige fod med de praktiske ting og planlægning, som ofte kommer til at betyde alt for meget i et forhold med mindre børn og en hverdag med travlhed. Hvis I ikke prioriterer jer to lige nu, så kan det komme til at gå alvorligt ud over jeres forhold på sigt.

Jeg håber, I derved kan komme på sporet igen og give hinanden den tid, ro og nydelse som et aktivt intimt og seksuelt liv kan give i et parforhold. Måske kommer det til at være anderledes og mindre hyppigt, men det kan også være godt nok. På sigt får I også mere tid, når børnene bliver større og større, men glem ikke jer to, og jeres nære relation undervejs. Mange hilsener fra Rikke

Videnskabsquiz på børnebiblioteket

SVENDBORG: Det lokale børnebibliotek i Svendborg byder denne sommer på arrangementet 'Børnebiblioteket elsker Videnskab: Quiz & findejagt', hvor videnskabens forunderlige verden kommer til live.

Børnene får en chance for

at dykke ned i forskningens faciliteter ved at deltage i jagten på skjulte mikroskoper, kolber, samt en hel række af andet essentielt udstyr, gemt rundt omkring i bibliotekets hjørner. Det kræver skarpe øjne og en lyst til eventyr at gå på opdagelse

og finde alle genstandene, lyder det fra arrangørerne.

For dem med en sult efter viden, tilbyder børnebiblioteket desuden en videnskabsquiz. Uanset om du er en erfaren quizzet eller blot ønsker at teste din videnskabelige viden, er der mulighe-

der for at lære og udfordre sig selv.

Dette arrangement er gratis, og det er ikke nødvendigt med tilmelding.

Arrangementet kører fra den 28. juni til den 9. august 2025./jfm



Svendborg Børnebibliotek inviterer til videnskabsquiz & findejagt for alle børn fra den 28. juni til den 9. august 2025.

MARKISER DIREKTE FRA DANSK FABRIK



Screen markise med transparent dug



SKAB HYGGE LIGE STUNDER UDENDØRS

Vi producerer og leverer alt indenfor udvendig solafskærmning efter mål

Vi udskifter også dug på gamle markiser af de fleste fabrikater

Vi leverer til både private og erhverv

**RABAT
20%**

Book en aftale til et uforpligtende konsulentbesøg.

AMICO
Markisefabrik A/S

Nyvej 7 - 5772 Kværndrup
Tlf. 63 27 50 30 - tk@amico.dk
www.amico.dk

Skal vi klare din rengøring

**Omhyggelig og effektiv
rengøring**

**Husk fradrag
for rengøring
i hjemmet**

- Tilbydes af modne og stabile damer med mange års erfaring
- Altid den samme person hver gang
- Vi hjælper gerne med at afdække behovet for rengøringen og kommer gerne med et uforpligtende tilbud herefter.
- Før vi starter, besøger vi dig.

- det handler om tillid
Flenco er et familiedrevet firma siden 1997

Læs mere på Flenco.dk

Tlf. 65 91 67 27
RAMSHERRED 2 - 5700 SVENDBORG