

# Ubalance/tørhed i skeden.

Rikke Thor, Sygeplejerske og Sexologisk Counsellor, [www.rikkethor.dk](http://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](http://www.propsandpearls.dk), [www.seksueltrivsel.dk](http://www.seksueltrivsel.dk), [www.lust.dk](http://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](http://www.ladybalance.dk), [www.seksueltrivsel.dk](http://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](http://www.sinful.dk), [www.seksueltrivsel.dk](http://www.seksueltrivsel.dk), [www.propsandpearls.dk](http://www.propsandpearls.dk), [www.lust.dk](http://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](http://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. 2019