



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

Sexliv og inkontinens

Hej Rikke

Jeg er en kvinde på 46 år, der har et lille problem, som jeg faktisk synes er ret stort. Det er, at jeg nogle gange har svært ved at holde på min urin, og jeg har oplevet at lække under sex og især ved orgasme, så jeg holder mig lidt tilbage og har efterhånden mere og mere mistet lysten til sex. Jeg har nævnt problemet for min mand på et tidspunkt, men han slår det bare hen og siger, at det er da lige meget, men jeg synes, det er ret pinligt. Udover det mere psykologiske i det, så er det jo også pinligt, at det kan ødelægge madrassen osv.

Jeg har endelig fået en aftale med en gynækolog for at få set mere på mit underliv, og om der er noget, der kan gøres. Jeg har i man-

ge år, efter bl.a. mine to børns fødsler, lavet knibeøvelser, men synes ikke rigtigt, at det hjælper.

Hej med dig

Der er faktisk rigtig mange kvinder, der oplever urininkontinens på forskellige måder, og mange føler det som noget meget skamfuldt. Grunden til, at det føles skamfuldt, ligger jo nok i vores opdragelse og samfundets syn på inkontinens, og mange føler, det er noget meget intimt og privat, man selv må klare. Inkontinensforeningen har lavet nogle undersøgelser blandt deres medlemmer, som viser, at over halvdelen af mennesker med inkontinens, skammer sig over det og derfor heller ikke har talt med deres partner om,

hvordan det påvirker lysten og samlivet.

Det er rigtig godt, at du har fået tid hos en gynækolog, hvor du kan blive undersøgt ordentligt og få at vide, hvad der bedst kan gøres. Mange kvinder har lavet knibeøvelser uden særlig effekt i årevis, og så viser det sig, at der skal noget helt andet til. Nogle henvises til en fysioterapeut, der har speciale i bækkenbundens muskler, medens andre har brug for andre tiltag. Årsagerne til inkontinens kan være mange for eksempel kan gamle uopdagede fødselsskader være en årsag.

DESUDEN ER DET vigtigt, at du og din mand får talt sammen om, hvordan det påvirker dig, og hvordan I kan hjælpe hinanden i den her si-

tuation. Find et tidspunkt, hvor I har god tid og fortæl ham, hvad det betyder for dig. Måske betyder det faktisk ikke så meget for ham. Prøv at tage dette ind, for det kan måske hjælpe dig til at se det hele i et andet lys. Ved fælles hjælp kan I måske nytænke og finde løsninger på jeres intime liv og på den måde gøre det mere afslappet. Og dette kan være med til at give dig din lyst igen.

Det kan være, at I skal tænke over, om I kunne have sex på andre måder eller steder. Måske kan det være i badet? Måske mere berøring end samleje? Måske andre samlejestillinger, som ikke trykker så meget på din blære? Måske købe et frottelagen med tynd gum-mibagside og lægge under lagenet i sengen, eller måske bare et stort

håndklæde? Være mere åbne om, at du skal ud at tisse inden eller under sex? Dine slimhinder på kønsdelene kan også være påvirkede, irriterede og tørre på grund af urin og spændinger i musklerne, så I kan have gavn af en god glidecreme, I kan bruge, når I er sammen.

Så ud over at der helt sikkert er noget, der kan gøres ved din inkontinens, er det vigtigt, at det ikke kommer til at ødelægge jeres intime liv også. Når I får åbnet for den fælles samtale, og får det til at være noget, I efterhånden kan tale mere og mere frit om, kan I sikkert sammen finde frem til kreative, afslappende og glædesfyldte løsninger.

Held og lykke med det hele.
Mange hilsener fra Rikke

Din stemme
har betydning
...for dit lokalsamfund

Stem nu

REPRÆSENTANTSKABSVALG 2025

Middelfart Sparekasse er en garantsparekasse. Er du garant, kan du nu stemme på en kandidat til repræsentantskabet - Sparekassens øverste myndighed og kundernes talerør.

Er du garant, så stem nu på midspar.dk/stem

Garanter pr. 31.12.2024 kan stemme.



**MIDDELFART
SPAREKASSE**