

# Spørgeguide til par samtale om intimitet/seksualitet

Afsæt tid, sluk mobiler og sæt jeg ned med hinanden, tag evt. en god kop kaffe / te. 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 på et senere tidspunkt gå tilbage og se, hvad I talte om.

- Hvad gør al denne fokus på sygdom ved mig og min seksualitet?
- Hvilke tanker, ønsker og drømme har jeg for vores nuværende og fremtidige samliv?
- Jeg tænker meget over, at jeg er anderledes nu – hvad ser du er anderledes?
- Hvad kan du godt lide ved min krop og være måde?
- Hvad kan jeg selv godt lide ved min krop og væremåde?
- 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 overskue sex på den måde, vi havde det, før jeg blev syg. I stedet kunne vi...
- Hvad vil være dejligt at genoptage og hvad kan nytænkes?
- 
- Hvad føles godt seksuelt?
- Hvordan gør vi det?
- Hvordan ønsker jeg, at vores sexliv / intime liv skal se ud i fremtiden?
- 
- Hvad kan jeg gøre for dig lige nu?
- Det gør mig så glad, når du...
- 
- Jeg elsker dig, fordi...

Har I tænkt over konkrete bud på hvordan I måske kunne nytænke /forbedre jeres intime liv og seksualitet? Massere hinanden? Få lægen til at se på evt. medicin og seksuelle bivirkninger? Bækkenbundstræning? Mindfulness øvelser? Seksuelle hjælpemidler? Potenspiller? Midler mod tørre slimhinder i skeden? Er der litteratur I kunne tænke jer at læse hver for sig eller sammen? Film? Eller er der andre ting I kunne foreslå hinanden?

Kan I sætte jer 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?

God fornøjelse!

Rikke Thor, Sygeplejerske og sexolog, [www.rikkethor.dk](http://www.rikkethor.dk)