



# Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



### Trine M. Lønfeldt

Ungecoach med speciale i matematikcoaching  
**Mail:** trinemlonfeldt@gmail.com  
**Tlf.:** 2324 8627  
[www.matematikboost.dk](http://www.matematikboost.dk)  
[www.trinelonfeldt.dk](http://www.trinelonfeldt.dk)



### Hanne Kejlstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut  
 KjellstrømFysio  
 - Klinik for MorKroppen  
**Facebook:** Kjellstrømfysio  
 - klinikformorkroppen  
**Mail:** info@kjellstromfysio.dk  
**Tlf.:** 30708191  
[www.kjellstromfysio.dk](http://www.kjellstromfysio.dk)



### Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog  
 Sandtoften 6, 5700 Svendborg  
**Mail:** rt@rikkethor.dk  
**Tlf.:** 22 47 12 95  
[www.rikkethor.dk](http://www.rikkethor.dk)



### Mette Kallerup

Clairvoyant Tarotlæser  
**Facebook:**  
 Mette Kallerup #Clairvoyant  
**Tlf.:** 20 46 54 76  
**Mail:** kallerups@hotmail.com



### Christina Flyger

Yoga, mindfulness & coaching  
 Møllergade 22, 2. sal  
 5700 Svendborg  
**Mail:** info@christinaflyger.dk  
**Tlf.:** 40 50 42 96  
[www.christinaflyger.dk](http://www.christinaflyger.dk)



### Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut  
 Nyborgvej 4b, 5700 Svendborg  
**Tlf.:** 31 90 19 86  
**Mail:** Familiease@hotmail.com  
**Facebook:** Familie og parterapeut  
**Instagram:** Familieogparterapeut

Send dit spørgsmål direkte til eksperterne eller skriv til Ugeavisen Svendborg på [mith@faa.dk](mailto:mith@faa.dk), hvorefter vi sender dit spørgsmål videre.



Foto: Colourbox

## Pinligt at gå til læge

### Hej brevkasse-sexolog

Jeg er en fyr på 32 år, og jeg har et spørgsmål angående smerter ved sex. Jeg har haft tre forhold i mit liv, og jeg har hver gang oplevet, at det gjorde ondt på min penis ved samleje. Jeg måtte trække mig hurtigt ud og afslutte, og det har påvirket mit forhold til at finde kærester. Jeg tør ikke rigtig begive mig ud i det af angst for, at det gentager sig. Hvad kan det være?

Min forhud er måske en smule stram, men det har ikke generet mig for eksempel ved onani, da jeg ikke behøver at trække den helt tilbage for at gøre dette, og jeg kan også godt vaske mig bag forhuden. Jeg har aldrig været til læge med noget sådant, og håber du kan give mig en idé om, hvad jeg selv kan gøre.  
 Hilsen mig

### Hej med dig

Jeg vil råde dig til at få din læge til at undersøge dig. Jo før, jo bedre.

Det kan sagtens være, at du har en forhudsforstræmning, som ellers ikke giver dig problemer, men generer ved samleje, eller at forhuden har lidt sammenvoksning med penishovedet, eller noget andet, i den retning. Det er faktisk meget mere almindeligt, end man tror, og lægerne er vant til at se på dette.

De fleste mennesker synes, det er pinligt at gå til lægen, når det drejer sig om deres kønsdele. Man er blufærdig, og er jo opdraget med, at dette er et tabubelagt sted. Men det er en rigtig dårlig idé ikke at gøre noget ved det, da det jo hæmmer dig i dit liv i forhold til at finde og være sammen med eventuelle kærester seksuelt. Husk på, at din læge er vant til at undersøge intime steder og føler det ikke akavet. Det er noget som er helt almindeligt for en læge.

Ved forhudsforstræmning kan løsningen nogle gange være, at du skal smøre forhuden med noget speciel hormonsalve 2-3 gange dagligt i nogle uger, eller hvis det ikke er nok, at du skal have lavet en mindre operation i lokal bedøvelse, men det taler du selvfølgelig med lægen om. Måske bliver du henvist til en speciallæge for eksempel på en urologisk afdeling på sygehuset.

Held og lykke med det. Det er bare med at få det gjort,

hurtigst muligt.  
 Mange hilsener fra Rikke



**Køb dine  
 høreapparater  
 hos special-  
 lægen**

**PETER NYTOFTE SKOV**

**62 21 13 85**



Speciallæge Peter Nytofte Skov • Voldgade 9, 2. sal  
 5700 Svendborg

✉ [sekr@oerelaegensvendborg.dk](mailto:sekr@oerelaegensvendborg.dk)  
 🌐 [www.oerelaegensvendborg.dk](http://www.oerelaegensvendborg.dk)