



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

Hvordan genfinder vi intimiteten i vores forhold?

Hej Rikke

Min mand og jeg har kendt hinanden i 25 år, og vi har det godt sammen på mange måder. Vi rejser og tager til oplevelser. Men det seksuelle er efterhånden gledet lidt i baggrunden, måske fordi jeg ikke har haft så meget lyst de seneste år og også fordi min mands rejsning ikke er, som den engang var. Så bliver det nemt lidt akavet, og jeg ved ikke rigtigt, hvad jeg skal stille op, når han ikke kan få rejsning og min lyst heller ikke er så stor.

Jeg ved, at det går min mand meget på, og her i sommerferien har han ligesom lukket sig mere inde i sig selv og lægger slet ikke op til noget seksuelt mere.

Hvad skal jeg gøre?
Mvh. en kvinde på 56 år

Hej

Der er rigtig mange, der har svært ved at tale sammen om det seksuelle, da det kan opleves meget følsomt, og fordi man ofte ikke har et godt sprog for dette. Det er dog nødvendigt, at I taler med hinanden om jeres forventninger og følelser.

Sig til ham, at du synes, I skal tale om jeres intime liv og planlæg en aften, hvor der er god tid.

Brug måske de spørgsmål til samtale om seksualitet, som findes på min hjemmeside www.rikkethor.dk under artikler/link, eller opfind jeres egne punkter, I vil tale om.

Start for eksempel med at sige, at du savner hans berøring og jeres fælles intimitet, men ikke rigtig

ved, hvad du skal gøre. På den måde lægger du op til, at det bliver et fælles anliggende, som I må finde ud af at arbejde sammen om på en positiv måde.

Måske synes han, at det med rejsningen og din mindre lyst rykker ved hans identitet som mand. Det kan opleves rigtig hårdt. Hør ham, hvordan han har det med det hele. Er han i øvrigt blevet undersøgt hos sin læge for, om der ligger noget fysisk til grund for den manglende rejsning? Diabetes, hjertesygdom, for højt blodtryk eller andet. For så kan der måske gøres noget den vej. Det kan også være, at han får noget medicin, der kan indvirke på rejsningsevnen, som lægen kan vurdere.

Tal også sammen om din ændrede lyst de seneste år. Har I formod-

ninger om, hvad det kan skyldes? Fortæl, hvis du ved det, hvad du har mest lyst til og måske brug for fra hans side lige nu.

I første omgang finder I nok ikke frem til en endelige løsning, men så er I startet processen, og der vil dukke flere idéer op efterhånden, når I finder ud af, at I begge gerne vil arbejde seriøst på udfordringen. To hjerner tænker bedre end én, og sammen kan man ofte tænke mere kreativt og udvikle nye idéer. Det er også vigtigt med tålmodighed og at have fokus på små skridt.

Find nogle ting, I vil starte på at ændre eller undersøge. Måske kunne noget af det første være mere berøring, uden sex, for at lette det seksuelle pres hos jer begge og opbygge nærværet. Aftal, at I vil tage det hele op igen om for eksempel

to uger. Sæt gerne tidspunktet i kalenderen, så det ikke bare siver ud.

For at der skal ske noget, kræver det, at I begge har fokus på, at der skal ske en ændring. I vil nok også føle, at det bliver lettere at tale om det hele, når I får startet.

I kan også overveje at få en professionel ind over i en periode, hvis det er svært for jer selv at komme i gang med snakken. Men gå i gang og brug jeres i øvrigt gode og vel-fungerende forhold som en god base for udvikling af jeres (nye) intime liv.

Held og lykke!
Mange hilsener fra Rikke



Inkl.
bus fra
Svendborg
til lufthavnen
t/r

Seniorrejser

Grupperejser til friske og livsglade seniorer

Charmerende Kreta

29. april - 6. maj 2025

Ugens program:

- Græsk aften i hyggelig landsby, hvor vi spiser og underholdes med levende græsk musik
- Det "rigtige" Kreta og se hvordan grækerne lever og bor. Af afgrøder fra lokal urtehave, tilbereder vi selv en typisk græsk frokost
- Byrundtur i historiske Rethymnon og dens charmerende venetianske havn
- Arkadi klosteret danner ramme om en spændende udflugt, der omhandler Kretas historie samt landsbybesøg med keramik
- 2 fridage til fri disposition

Rabat 500,-
ved bestilling senest 30. sep

Deltagerpris: Kr. 10.995 pr. person
(Eneværelsestillæg kr. 2.195)

Enestående Algarve

24. - 31. maj 2025

Ugens program:

- Udflugt til Lagos, populært kaldet Algarves Venedig, med sejltur til de unikke klippeformationer ved Ponta de Piedade
- Fæstningebyen Silves med sine mauriske bygningsværker og besøg på vingård med vinsmagning
- Lagunesejlads i nationalparken Ria Formosa med besøg på øen Ilha da Culatra.
- Lørdagsmarked i Loulé, det største og mest livlige marked på Algarvekysten
- 2 dage til fri disposition

Rabat 500,-
ved bestilling senest 30. sep

Deltagerpris: Kr. 10.995 pr. person
(Eneværelsestillæg kr. 2.495)



Godt selskab for livsglade seniorer

Inkluderet i begge rejser:

- Bustransport fra din kommune til lufthavnen t/r
- Guide assistance ved check-in i lufthavne
- Direkte fly t/r
- Lufthavnsskatter og -afgifter
- Indchecket bagage
- Transport fra Lufthavn til hotellet t/r
- 7 overnatninger på 3-4 stjernet hotel i delt dobbeltværelse
- 7 x morgenmad på hotellet
- 4 x frokost i forbindelse med udflugter
- 7 x aftensmad på hotellet
- 4 x udflugter jf. program, inkl entréer
- Erfaren dansk rejseleder
- Godt selskab med ligesindede seniorer