



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
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



Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog
 Sandtoften 6, 5700 Svendborg
Mail: rt@rikkethor.dk
Tlf.: 22 47 12 95
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



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, hvorefter vi sender dit spørgsmål videre.



Foto: Colourbox/Jan Mika

Jeg savner berøring

Hej

Jeg er en kvinde på 71 år, og jeg har været alene siden min mand døde for 15 år siden. Jeg tænkte, at jeg sagtens kunne undvære en mand og det seksuelle, men med tiden savner jeg alligevel nærhed, berøring, intimitet, og hvad jeg ellers synes, jeg kan finde i et forhold.

Og nu kommer spørgsmålet så. For jeg har lige været hos lægen og fået konstateret, at min skede er blevet mindre, faktisk sådan, at han næsten ikke kunne lave gynækologisk undersøgelse, og så tænker jeg også, at det vil være svært med det seksuelle. Lægen sagde, at det var noget, der kunne ske for kvinder, der ikke havde et seksuelt liv efter overgangsalderen, men hvad gør jeg så?

Et nyt kæresteforhold vil

jo også indebære intimitet og samleje – og det er jo også noget af det, jeg savner? Jeg er faktisk blevet lidt desperat. Har du nogen gode råd?
 Hilsener fra mig

Hej

Ja, din læge har ret mht. forsnævring af skeden. Det er noget, der sker for en del kvinder, hvis de ikke har penetrationssex eller bruger en vibrator, fingre eller andet jævnlige oppe i skeden efter overgangsalderen. Det behøver dog ikke afholde dig fra at finde en ny kæreste. Der er mange muligheder for et godt intimt og seksuelt liv, enten ved at arbejde på at kunne have penetration eller ved at have det godt sammen uden penetration.

Afhængigt af hvor snæver, din skede er blevet, kan man bruge nogle såkaldte "hegar-

stave" i lille størrelse og derefter større og større, som man putter ind i skeden og ligger med et stykke tid hver anden dag. Eller man kan bruge først en lille vibrator og derefter en større og større, og det kan nogle gange udvide og blødgøre det forsnævrede bindevæv og løse problemet, og vil også gøre det lettere med hensyn til gynækologiske undersøgelser frem over.

Jeg har desuden talt med flere kvinder, som havde samme udfordring som dig. Nogle arbejdede lidt, eller mere, med at bruge vibrator, men flere oplevede med tiden også dejlig, nydelsesfuld sex med nye partnere, blot ved stimulation af hinanden på kønsdelene med fingre, eventuelt mund og/eller en vibrator.

Faktisk er der mange, der synes, det bliver meget bedre på den måde, hvor lang-

sommeligheden og fantasien kommer mere i brug. Mange mænd omkring din alder vil desuden også have udfordringer med rejsnings-ejnen, og så kan det være kærkomment, at du er med på at se det seksuelle som meget mere end samleje med penetrering. Desuden er intimitet, nærvær, forelskelse og kæresteri jo også meget andet end det seksuelle. Man kan have intim berøring og nærvær på mange måder: ved massage, holden i hånd, ligge i ske og opleve dagligdagen, naturen og livsglæden sammen.

De fleste er desuden meget fleksible og nysgerrige i deres tankegang, når de er nyforelskede, og det kan være en stor hjælp i forhold til at tænke nye veje.

Held og lykke med det. Mange sommerhilsener fra Rikke