

# Ubalance/tørhed i skeden

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

**Kan skyldes mange ting:** Såsom manglende lyst og intimitet, for kort forspil ved seksuelt samvær, ved overgangsalder, efter fødsel, kemoterapi, antihormonbehandling, anden medicinsk behandling, stråleterapi, operation i underliv, rygning, stress, diabetes, åreforkalkning og andre kroniske sygdomme.

## Hos mange hjælper:

Bækkenbundstræning, motion, afspændings- og vejrtrækningsøvelser og udstrækningsøvelser for underlivet og måske brug af vibrator, da det kan øge blodforsyningen til kønsorganerne og derved være med til at afhjælpe tørheden. At få mere ro, tale om situationen, øge nærheden og fx massere hinanden i et par kan også være med til at bedre fugtigheden i skeden.

**Mange har desuden glæde af** at smøre skede indgangen, og området omkring, med mandelolie, kokosolie eller anden vegetabilsk olie nogle gange om dagen, fx efter toiletbesøg og bad. Brug desuden ikke sæbe helt inderst under kønslæberne og brug kun intimsæbe til området omkring kønsdelene.

## Brug af fugtgivende stik piller/vagitorier til skeden:

Lægen kan udskrive recept på Vagifem vagitorier, der indeholder lidt østrogen, og hjælper mange. HVIS du ikke skal anvende, eller ikke ønsker at anvende østrogen i skeden, så kan du købe "Replens" eller "Repadina" som er fugtgivende lokalbehandling til skeden UDEN østrogen. Mange synes de virker lige så godt. Disse kan købes i håndkøb på internettet og på nogle apoteker.

## Ved seksuel berøring, skal man anvende glidecreme:

Som glidecreme kan man bruge mandelolie, kokosolie eller silikone glidecreme (som ofte er det, der virker bedst). Vandbaseret glidecreme tørrer hurtigt ud når man bruger den til seksuelt samvær, men er brugbar til seksuelle hjælpemidler, der er lavet af silikone (og derfor ikke har så godt af silikone glidecreme).

Silikone glidecreme kan købes i Matas og på internettet fx hos: [www.propsandpearls.dk](http://www.propsandpearls.dk), [www.elseo.dk](http://www.elseo.dk), [www.lustcopenhagen.dk](http://www.lustcopenhagen.dk), [www.seksueltrivsel.dk](http://www.seksueltrivsel.dk), [www.sinful.dk](http://www.sinful.dk) m.fl. steder.

Disse steder kan man også købe seksuelle hjælpemidler.

Seksuelle hjælpemidler, såsom en dildo/vibrator, kan være god til at stimulere slimhinderne i skeden. Brug fx en vibrator hver morgen, når du er i bad, til at stimulere klitoris og området lidt op i skeden. Efter et par uger oplever mange, at slimhinderne er blevet mere blodfyldte og derved bedre til at fugte. Nogle stimulerer i stedet for med fingrene, det virker også godt på blodforsyningen.

Ved bl.a. kemoterapi, diabetes og åreforkalkning, kan nogle opleve nedsat følesans på kønsdelene så der skal mere berøring til for at blive fugtig, og her kan en vibrator også, for mange, være til hjælp.

Bemærk: Seksuelle hjælpemidler leveres altid fra internetbutikker i diskret pakning uden navn på afsender.

## Tørheden i skeden kan også være en del af ubalance i skeden eller svamp. Svamp skal behandles af læge.

Som forebyggelse af svamp eller ved lugtgener kan nogle have glæde af at anvende:

Lady balance vagitorier, som kan købes på [www.ladybalance.dk](http://www.ladybalance.dk), eller Vivag mælkesyre vagitorier fra apoteket. Prøv dig frem med hvilket præparat, der virker bedst for dig.

**Du kan måske også have glæde af at kontakte en sexolog** og få talt om mulighederne, - og tale om berøring og intimitet på andre måder end traditionelt samleje. Hjemmesiden [www.klinisksexologi.dk](http://www.klinisksexologi.dk) har en liste over godkendte sexologer (som man selv betaler), og der findes også en del sexologiske klinikker rundt om i landet, hvor man kan få gratis hjælp ved lægehenvielse. 2026