

# Sanne om sex og samliv

## Kære Sanne

Hvordan kan medicin påvirke min seksualitet?

Min samlever og jeg har fundet en god måde at få vores sexliv til at fungere på trods smerterne, men efter at jeg har fået noget nyt medicin, er min lyst til sex blevet meget mindre.

Det er vi godt kede af begge to, så jeg vil høre, om du har en forklaring herpå samt et godt råd til, hvordan vi „får lidt gang i sengen igen“, selv om jeg får medicinen.

Venlig hilsen  
Anja

PS. På pakken står der, at bivirkningerne kan være nedsat sexlyst og forsinket sædafgang for mænd og forsinket orgasme for kvinders vedkommende.

## Kære Anja

HVORDAN det kan være, at den medicin du tager, påvirker din seksualitet, kan jeg ikke tilbyde at hjælpe dig med. Det drejer sig om kemi og hjernepåvirkning, hvilket ikke er mit gebet.

Jeg har hørt om problemet med nedsat sexlyst, forsinket orgasme og sædafgang fra mange, der tager lykkepille-præparater, og her har det hjulpet at gå til egen læge og fortælle om problemet, fordi der faktisk findes piller indenfor samme kategori, der ikke nedsætter sexlyst og nydelses-evnen.

Så mit første råd til dig og jer er at snakke med egen læge for at få styr på, om der er mulighed for at bytte præparatet med et, der kan hjælpe dig uden den kedelige bivirkning.

Hvis det viser sig, at du er nødt til at tage den medicin, der giver bøvler med sexlysten, så må I forlige jer med, at det ikke er jeres lyst til at have lyst, det kniber med. Og finde ud af hvordan I så kan nyde hinanden.

Sexualitet er et kæmpe-område,

der spænder helt fra at se hinanden dybt i øjnene, holde i hånd, kysse, dele sit inderste med hinanden, nusse, kilde, kæle, berøre og gøre det godt for hinanden. At give og modtage.

De fleste tror, at sex udelukkende har med kønsorganer, samleje og orgasme at gøre, og det er faktisk temmelig ærgerligt, for sex er så meget mere og sjovere, når vi udvider repertoire. Det opdager mange først, når „den gamle måde“ at dyrke sex på af en eller anden grund ikke fungerer så godt mere.

Visheden om, at I vil hinanden, er meget vigtig, at så „apparatet“ ikke rigtig vil det samme, det er træls, men værre var det, hvis „apparatet“ virkede, og lysten til at være sammen var svundet ind.

Sex er ligeså individuelt som et fingeraftryk, meget personligt, forstået således, at vi hver især har bestemte ting, der trigger os. Det kan være fantasier, små historier med billeder på inde i vores hoveder, der tænder os, giver os lyst til at lukke os op overfor vores partner og lukke ham eller hende helt ind i det aller inderste. Både fysisk og mentalt. Lær hinandens lyst-triggere at kende, fortæl hinanden om det, der giver jer lyst til at være tætte og kropslige.

Det er en dejlig sikker vej til dyb og nær kontakt. En kontakt, der er eksklusiv, noget vi ikke bare strør omkring os til hvem som helst.

Gå på opdagelse i alle de andre veje og spændende vildveje, sexualiteten rummer og få et meget mere varieret og sjovere sexliv end det helt almindelige traditionelle, som de fleste af os strander på, fordi vi ikke behøver at anstrenge os særlig meget.

Og husk, at vi sagtens kan dyrke hinanden uden at have lyst, når vi går i gang. Den kan sagtens opstå undervejs. Præcis som sult og tørst, der kan få taget i os, når vi ser et veldækket bord med en masse livretter.

De bedste hilsner fra  
Sanne Neergaard

» *Og husk, at vi sagtens kan dyrke hinanden uden at have lyst, når vi går i gang. Den kan sagtens opstå undervejs. Præcis som sult og tørst, der kan få taget i os, når vi ser et veldækket bord med en masse livretter.*



Hvis du ønsker at sende et spørgsmål til Sanne Neergaard, bedes det sendt pr. mail Att. Sanne Neergaard til [brevkassen@fibromyalgi.dk](mailto:brevkassen@fibromyalgi.dk) Mailen videresendes herefter direkte til Sanne Neergaard.

Sanne Neergaard kan ikke påtage sig at besvare alle tilsendte indlæg, hvorfor man ikke må påregne at få svar. Spørgsmål kan bringes under mærke. Tidligere spørgsmål og svar, som Sanne Neergaard har givet i medlemsbladet, kan læses på hjemmesidens medlemssider.