

# Sanne om sex og samliv

## Kære Sanne

Tak for dine gode svar her i brevkassen.

Min mand er bange for at gøre mig ondt, når vi har sex. (Pga. af nervesmerterne gør selv små kærtegn som at ae ondt på mig – men tryk og klem gør knap så ondt), og det er lidt et problem.

Jeg har prøvet at forklare ham, at han godt må tage fat, men han er så forsigtig og bange for at beskadige mig, at det er helt „akavet“.

Hvordan kan jeg forklare ham, at jeg ikke er en „sart rose“, og at jeg faktisk godt kan klare tryk og klem?

Venlig hilsen  
Emma

## Kære Sanne

Jeg har et spørgsmål lidt af „den omvendte verden“. Efter at jeg har fået diagnosen fibromyalgi, er min mand gået helt over i den anden grøft og pakker mig nærmest ind i vat.

Jeg har prøvet at forklare ham, at jeg ikke er så sart, og at jeg nok selv skal sige til og fra, men det er som om hans hjerne har sat sig fast i en rille på grammofonpladen.

Hvad gør jeg for at få „pladen“ tilbage på rette spor?

Venlig hilsen  
Monika

## Kære Emma og Monika

Først glæder jeg mig over, at jeres mænd lytter til jer og respekterer det, de hører.

Og så må I igang med at „lære dem op“.

De behøver jeres hjælp til at turde kæle og kramme jer igen.

Hvilken chance! For at få det lige som I kan lide det.

Se det som en slags helt personligt udviklet Kama Sutra, der er en ældgammel fin indisk videnskab om seksuel elskovslære og nydelse.

Lad jeres mænd være de modtagende, når I viser dem, hvor og hvordan de skal kæle for jer. Det er umuligt at „i-tale-sætte“. Det skal mærkes, erfares og føles, så her er en oplagt mulighed for at indøve en helt ny form for intimitet.

Kæl for ham, som du kan ønske og tåle, at han kæler og berører dig. En oplagt anledning til at få udtrykt hemmeligholdte ønsker. U-udtalte på grund af generthed og blufærdighed.

Vi mødes omkring forelskelsen hvor alt kan lade sig gøre, fordi blufærdigheden og grænserne på dette tidspunkt er sat ud af spil. I forelskelsen bolttrer vi os med hinanden meget lystfyldt og frit. Efter forelskelsen vender vi tilbage til „rigtigt og forkert“, „det kan man da ikke“, generthed og knibshed. Desværre er det ganske almindeligt. Ærgerligt fordi sexlivet risikerer at blive triivielt og fantasiløst.

På grund af smerterne og nødvendigheden af at finde en ny måde at være sammen på, får I nærmest en anledning forærende til at være opfindsomme og kreative seksuelt. At udtrykke ønsker, at gøre noget I ikke har gjort i mange år. Snakke sammen og vise hinanden, hvad I

tænder på og synes godt om indenfor det muliges grænser.

Hvis I ser det som udvikling frem for afvikling og begrænsning, kan der åbne sig helt friske døre ind til de dejlige mennesker, der holder af hinanden sammen.

Det er ikke sikkert, I kan fjerne jeres smerter, men måden I forholder jer til dem på, finder I gennem tankemønstre. At træne sig i at tage sin smerteskabne på sig, sig ØV!

Og derefter få det allerbedste ud af situationen.

De varmeste hilsner fra  
Sanne Neergaard



Hvis du ønsker at sende et spørgsmål til Sanne Neergaard, bedes det sendt pr. mail  
Att. Sanne Neergaard til  
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.