

# Sanne om sex og samliv

## Kære Sanne

Jeg er en moden pige, der hidtil har haft et godt sexliv, men en „cocktail“ af overgangsalder, tørre slimhinder og fibromyalgi betyder, at sexlivet ikke fungerer, som jeg/vi gerne vil længere. Vi snakker godt sammen, men smerterne kan man ikke „snakke sig ud af“. Det er efterhånden et stort problem for os begge. Har du et godt råd til, hvordan jeg løser dette?

Venlig hilsen  
Inger Marie

## Kære Inger Marie

„Smerterne kan man ikke snakke sig ud af“, skriver du. Så er det nok heller ikke realistisk, at et råd fra mig kan dæmpe dem. Og dog! Hvis du var skør af forelskelse, er jeg ret sikker på, at dit sexliv ville fungere på trods af smerterne.

Så hvad med at forelske dig? I dig selv, i livet, i din partner. Mange tror, at forelskelse er noget mystisk, udefra kommende, vi slet ikke selv bestemmer over. Det er noget sludder. Forelskelse er en tilstand fyldt med nysgerrighed og håb om „en ny begyndelse“. Vi tager de lyse briller på og ser kun det, vi vil se. Alt det vi holder af, alt det vi har fodret vores drømme med i slunkne tider. Jeg vil foreslå, at du tager hul på en ny fase af dit liv, der i lykkeligste fald også vil smitte glædeligt af på sexlivet.

Meld dig til dans og lad det være optakt til en ny omgang forelskelse i livet. Et kropsligt erotisk forspil. Du vil blive gladere for dig selv,

komme i kontakt med hele din krop, nyde at bevæge dig sammen med din dansepartner, more dig og nynne med på musikken.

I min praksis har jeg haft mange kvinder med kroniske smerter. Fælles for dem har været, at det lykkedes dem at sætte smerterne på - om ikke bagerste så næst bagerste række, når de blev optaget af noget, de brændte for.

Min veninde Jane, der er voldsomt smerteplaget, kan meget bedre holde livet ud og abstrahere fra det, der gør ondt, når hun er i gang med en roman. En anden kvinde har det lige sådan, når hun sidder i naturen med sine akvarelfarver.

På DR2 så jeg et indslag, der fortalte om, hvordan man i Sydamerika og England bruger dansen tango til at hjælpe mennesker med forskellige slags problemer. Hvad siger du til at undersøge, om du kan danse dig til et frodigere sexliv?

Varme hilsener fra  
Sanne Neergaard



Hvis du ønsker at sende et spørgsmål til Sanne Neergaard, bedes det sendes pr. brev til sekretariatet Mrk. Brevkassen Sanne Neergaard. Sekretariatet vil herefter sørge for, at brevet videresendes uåbnet til Sanne Neergaard.

Man kan også maile direkte til Sanne Neergaard på mail: [s.neergaard@mail.dk](mailto:s.neergaard@mail.dk)  
Mrk. Fibromyalgi

Sanne Neergaard kan ikke påtage sig at besvare alle tilsendte indlæg, hvorfor man ikke må påregne at få svar. Spørgsmål kan bringes under mærke.