

# Sanne om sex og samliv

## Kære Sanne

Jeg er en mand på 47 år. Jeg har en dejlig kone, og vi har været sammen i mange år. Efter jeg har fået fibromyalgi, har vi ikke længere sex så ofte. Det er dejligt, når vi er sammen, men jeg får ofte meget ondt, når vi har samleje. Pga. smerterne kan jeg derfor ikke rigtig tilfredsstille min kone mere under samleje. Vi har forsøgt forskellige stillinger, men det går ikke så godt.

Mit højeste ønske er at kunne tilfredsstille min kone, ligesom jeg har gjort tidligere, men jeg ved bare ikke, hvordan vi kommer videre herfra.

Venlig hilsen  
Jan

Modelfoto

## Kære Jan

Det er svært at sige farvel til en færdighed, man har mestret. Det er smertefuldt at måtte skuffe et andet menneske, og især ens elskede. Jeg kan godt forstå, at du tumler med en dyster tyngende skyldfølelse.

Hvis du og din kone havde elsket at danse sammen eller havde haft store herlige oplevelser under vandreture rundt om i verden, ville det også være et tab, at en af jer mistede førligheden. At benene ikke længere kunne det, de havde kunnet før. Ben, der ikke lystre, er et kontant og synligt handicap. Det er ikke til at komme udenom. Måske ville din kone kunne finde glæde ved at danse og vandre med andre end dig, og selvom I måtte undvære den fælles glæde ville dit handicap ikke hindre hende i at foretage sig noget, der gav hende livskvalitet.

Med seksualitet er det en ganske anden sag. Seksuel intimitet er for de fleste af os noget meget eksklusivt og privat, reserveret til partneren. Dit problem hviler derfor som en tung byrde på dine skuldre. Ud over at du selv savner det gode aktive sexliv, I havde, er du nu også

årsagen til, at din kone må undvære noget dejligt. Dit selvbillede af at være et mandfolk, der tilfredsstiller din kvinde, er også i fare for at smuldre.

Derfor tror jeg, at det er rigtig nødvendigt, at du siger farvel til det, der var engang, så det bliver muligt at tage hul på noget nyt. En ny måde I to kan opleve glæde i jeres intime samliv. Hvis du hele tiden ønsker dig tilbage til et gammelt nu, der ikke vender tilbage, vil du leve i evig skuffelse og selvbebrejdelse.

Find ud af hvad du kan. Hvad der kan lade sig gøre for at glæde hende og dig selv. Seksualitet er et kæmpemæssigt spændende land, hvor selve det „hellige almindelige samleje“ blot er en „lille bitte provinsby“.

Hvis I har svært ved at snakke om dette eller ikke selv kan finde ud af, hvordan I får sparket det nye sexliv i gang, vil det være en god idé at tage en samtale med en sexolog. I er velkomne til at tage en snak med mig. I finder mig på min hjemmeside [www.sanneneergaard.dk](http://www.sanneneergaard.dk)

Kærlig hilsen  
Sanne Neergaard



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.