

Sanne om sex og samliv

Hej Sanne

Efter at have læst indlæggene i medlemsblad nr. 3 fik jeg lyst til at bidrage med et godt råd, som har hjulpet mig (og min mand) meget.

Jeg har haft fibromyalgi i nogle år efterhånden og har virkelig døjet meget med tørre slimhinder, ikke

Angående dine råd til pigerne vedrørende tørre slimhinder. Vi har selv i længere tid forsøgt denne metode, men det blev simpelthen for planlagt og struktureret det hele. Når man har fibromyalgi, bøvler man med så mange træseting i forvejen. Tørre slimhinder ER SIMPELTHEN FOR MEGET.

tænke på, er, at det med vores sygdom går ud over vores slimhinder.

Selv var jeg ikke klar over det, før jeg var til de store undersøgelser på hospitalet (urologerne på Roskilde). Jeg havde konstant blærebetændelse, og lægen fortalte mig, at det kom af tørre slimhinder, og at jeg skulle tage nogle stikpiller, Vagifem, 2 gange om ugen. Det er et lokalt virkende hormonpræparat, og det har hjulpet mig.

Ja somme tider kan vores små skavanker løses meget let, for mig har det ihvertfald hjulpet godt, og det har hjulpet for nogle flere, som jeg har givet rådet videre til.

Det har for mig været et meget enkelt råd, som har været godt i min hverdag.

*Mange hilsener
Britta*

Kære Sanne

Efter at have læst de to indlæg i Sanne Neergaard's brevkasse i nr. 3 vil jeg gerne komme med et råd til alle, der har problemer med tørre slimhinder. Vivag (naturlig balance) 2 i 1 gel. Fås på Apoteket og i Matas.

Det indeholder ikke hormoner. Det tilfører fugt og pleje til de sarte slimhinder og er derfor også god til den daglige pleje. Jeg har selv stor glæde af det og vil være rigtig glad, hvis andre også kan blive hjulpet.

*Mange hilsener
Lise*



kun i skeden, men også i munden og hele fordøjelsessystemet.

Det at spise var en pine. Maden tur gennem maven var bestemt ikke nogen fornøjelse. Min tandlæge begyndte at kunne se virkningen af manglende spyt i munden. Sex blev nærmest en planlagt seance med de rette hjælpemidler indenfor rækkevidde, taktikker og metoder, man hver især ved virker.

Min mand og jeg har været „kærestere“ i 17 år og har altid haft et supergodt, spændende og legende sexliv. Efter fibromyalgiens indtog i vores liv måtte vi lige sadle lidt om. Der skulle tages hensyn til smerter, træthed og 1000 andre ting og ikke mindst ro til at finde hinanden igen, hvilket er svært, når man har en bunke aktive teenagere, der har sin gang ud og ind ad huset på alle tider af døgnet.

Jeg har prøvet en del ting. Det, der hjælper mig, er Membrasin, et ekstrakt udvundet af havtornbær, et rent naturprodukt, rig på omega 9, 7, 6 og 3 fedtsyrer. Man tager 1 kapsel morgen og aften. Produktet købes hos Matas.

Efter kort tid med dette middel er min mund-hygiejne igen i top, min fordøjelse virker og ikke mindst - ingen tørre slimhinder i skeden. Nu er sex igen den impulsive handling, den bør være.

*Med venlig hilsen
Tina*

Kære Sanne

Jeg har lige læst dit indlæg om tørre slimhinder, og det lyder meget rigtigt.

Men en anden ting, vi også skal

Kære Tina, Britta og Lise

Tak til jer tre, fordi I har ulejliget jer med at dele jeres erfaringer med alle os andre.

Det er blot en af de mange ting, der gør en brevkasse levende og god. At vi får indsigt i hinandens trængsler og måder at håndtere dem på.

Gennem mine år som praktiserende psykolog, sexolog og brevkasseredaktør har utallige kvinder skrevet og fortalt mig om deres problemer med tørre slimhinder. Raske kvinder, yngre kvinder, kvinder i overgangsalderen og efter.

Nu slutter Tina, Britta og Lise sig så til gruppen af kvinder, der har denne lidelse. Hvor er det herligt at få brev fra kvinder, der tager deres liv i egne hænder og finder måder at håndtere problemerne på.

Ingen af os kvinder er ens. Hvad, der virker på den ene, er ikke automatisk gavnligt for den anden. Derfor vil jeg opfordre alle med disse problemer til at forsøge sig frem.

Disse tre kvinder anbefaler naturproduktet Membrasin, hormonpræparatet Vagifem samt intimgelen Vivag. Jeg foreslår, at kvinder med denne lidelse googler disse tre produkter og læser om de bivirkninger, der kan forekomme.

For fem minutter siden googlede jeg produktet Membrasin og læste mig til, at der blandt andet kan forekomme lysoverfølsomhedsreaktion, mave-bøvl og hoste, når man indtager midlet. Men der er bivirkninger ved alt. Derfor må vi hver især sætte os nøje ind i både fordele og ulemper og derefter vælge, hvad vi prioriterer og vil risikere.

Nogle mennesker er usikre og har svært ved at være deres egen autoritet i sådanne spørgsmål. Her vil jeg anbefale, at man spørger sin praktiserende læge til råds. Men lægen er jo også et menneske, der ud over at være professionel i sit arbejde, har egne holdninger og meninger om, hvilken behandling patienterne skal vælge.

Nogle læger holder sig udelukkende til de godkendte præparater. Andre synes også, at det kan være en god ide at lade naturmedicinen indgå som en tillægs-mulighed. Vi skal tænke os godt om, når lægen/autoriteter anbefaler noget og derefter selv sætte os ind i emnet. Undersøge for og imod, lytte til vores egen mening og tage ansvar for den vej, de råd og præparater, vi vælger.

Jeg har personligt gennem mange år rådet kvinder til at dyrke deres egen sexualitet og skaffe sig hyppige og dybe orgasmer med massageapparatet FIGHTER MX F-86. Hver orgasme fugter skeden og giver liv og styrke til slimhinden, til glæde for sexualiteten alene og med en partner. Fighter bruges udvortes. Man stimulerer sit følsomme område omkring venusbjerg/kønsbjerg. Man behøver ikke at have tøj af, man kan også stimulere med en dyne mellem apparatet og kroppen.

Fighter kan købes i butikken LUST, der ligger i Mikkel Bryggers Gade i Kbh.

Venlig 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 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.



Stor TAK til vore sponsorer

Hovedbestyrelse og medlemmer takker:

Knud og Dagny Gad Andresens Fond
Harboefonden

for de flotte beløb.