

Sanne om sex og samliv

Kære Sanne

Jeg har læst, at fibromyalgi kan give tørre slimhinder. Jeg er 23 år og har en sød kæreste, men det med sex er nogle gange et problem, fordi mine slimhinder er så tørre.

Kan du anbefale noget, der kan hjælpe?

Venlig hilsen
Vicki

Kære Sanne

Tak for dine gode råd. Nu er det min tur til at bede om et.

Jeg er 39 år og døjer med tørre slimhinder. Jeg har været hos lægen, men her var ikke rigtig hjælp at hente. Har du et godt råd/middel?

Venlig hilsen
Susanne

Kære Vicki og Susanne

Kvinder i alle aldre kæmper med tørre slimhinder, og er der noget, der kan bremse sexlysten, er det smerter under og efter samleje. Et stort problem, der skal tages dybt alvorligt.

Sex med en partner og sex med sig selv - med eller uden orgasme stimulerer slimhinderne og holder gryden i kog. Dybe kys og kærtegn over hele kroppen starter kvindens seksuelle lyst, mens hele kroppen gør sig klar. Blodgennemstrømningen pulserer, og holder slimhinderne spændstige, og skødet levende og lystfyldt, fugtigt og parat til samleje.

Selvfølgelig er man ikke parat, når man har tørre slimhinder. Jeg foreslår at gå igang med stimulation af sexlysten - uden samleje. Tænk på noget, der giver dig lyst. Se billeder, læs erotiske noveller, kæl for dig selv og lad din mand kæle for dig. Lad blodet pumpe, og slimhinden fugte - uden indtrængen. Så må partneren „nøjjes“ med et Blow-job, og du må „nøjjes“ med clitoris stimulation og orgasme.

I må være opfindsomme og holde hele sexgryden levende - uden samleje med penis i skeden.

Min erfaring er, at kvinder kan opbygge deres slimhinde på denne måde. At sætte den i funktion uden at slide på den. Tålmodighed, tålmodighed. Tænk på slimhinden med

kærlig omsorg. Se om nødvendigt en hudafskrabning for dig, sådan en behandler man med varsomhed. Man skåner den - og sig selv.

Dette, tror jeg, er en vej. Og gynækologen har måske også en vej. Undersøg det, eksperimenter, tag det alvorligt. For meget få parforhold overlever et strandet sexliv.

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.

Sex er godt, meget sex er meget godt!

Et godt sexliv giver glade mennesker, og glade mennesker giver en bedre verden. Det er min private mening, som jeg uddyber i det følgende.

Sex bevarer parforholdet

I dag er mænd og kvinder ikke nødvendige for hinanden som før i tiden. Vi kan klare livet arbejdsmæssigt og økonomisk og er sammen af følelsesmæssige grunde. Holder følelserne op, tørrer sexlivet ind, og så begynder det at blive rigtig farligt. I dag bliver vi nemlig meget ofte skilt, hvis sexlivet ikke fungerer.

Sex styrker dit selvværd

At et andet menneske har lyst til at forføre os, kysse os, trænge ind i os og måske få børn sammen, gør, at vi føler os udvalgte og værdifulde. Man har aktier i kærligheden, når man føler sig elsket og selv elsker. At føle sig betydningsfuld og værdsat kan bruges i alle livets forhold. Mange hverdags skærmydsler bliver

til at holde ud, når man også har god sex sammen. Man kan være irriteret og rasende på sin partner, men hvis han kysser dig, og I har god sex, så vender humøret og følelserne for ham 360 grader.

Sex giver motion

Vejen til orgasme giver øget puls, og puls er godt for hjertet. Under selve orgasmen styrkes underlivets muskulatur, og ved et samleje af rimelig længde forbrænder man mellem 350-400 kalorier. Orgasmen alene tager sig af de 50. Det er videnskabeligt bevist, at man bliver dejlig afslappet og sover bedre efter god sex, hvor man bliver rodet rigtig rundt og behandlet godt.

Sex gør dig smuk

En kvinde, der har et velfungerende sexliv, er i kontakt med sin krop på en ganske særlig måde. Hun udstråler kvindelighed, sensualitet og føler sig smuk.