

Mere om seksualitet

Kvinder

Hvis kvinder oplever problemer fra underlivet, har det ofte en negativ indflydelse på seksualiteten. Ikke at føle sig tiltrækkende, at blive usikker på om man nu er god nok, er meget almindeligt og derfor lægger man afstand til sin partner af disse grunde. Nogle stopper med at tage initiativ til intimitet og nærvær eller afviser sin partner, hvis denne tager initiativ. Uden nærhed og intimitet er der risiko for at lysten forsvinder. At tale med sin partner, om det der bekymrer er meget vigtigt, men seksualitet er ikke let at tale om. På klinikken kan du komme alene eller sammen med din partner og få sexologisk rådgivning.

Med alderen ophører kvinders østrogenproduktion og fugtigheden i skeden nedsættes. Slimhinderne i skeden og urinrøret bliver tynde og kan svie. Det kan gøre ondt at have samleje og man kan komme til at bløde fra slimhinderne. Glidecreme enten vandbaseret, olie eller silikone baseret glidecreme, vil hjælpe under samleje. Man kan også få behandling med lokalhormon i skeden. Enten som stikpiller eller som en ring(estring). Dette vil give næring til slimhinderne. Lokalhormon er receptpligtig, kontakt din læge. Den mængde hormon der bruges til lokalbehandling er så lille, at det yderst sjældent giver bivirkninger, så vær ikke bange for at bruge lokalbehandling efter overgangsalderen.

Mænd

Mænd kan med alderen få vanskeligere med at opnå rejsning samt at bevare rejsningen. Det kræver mere stimulation at kønsorganerne og handler ikke om at lysten er mindre. Ud over alderen, kan årsagen også være, bivirkninger af medicin, nedsat blodtilførsel til penis på grund af åreforkalkning, nedsat muskelkraft i bækkenbunden mm.

Alle mænd kan opleve at bekymringer, stress eller sygdom, kan gøre det svært at opnå eller bevare rejsningen. Jo mere man fokuserer på om det nu lykkes, des sværere bliver det. Her vil sexologisk rådgivning være relevant. Yngre mænd kan have udfordringer med for tidlig sædafgang. Med en velfungerende bækkenbund og et korrekt knib, er det muligt at optræne evnen til at bremse sædafgangen.

Har du fået fjernet din prostata, vil det have indflydelse på rejsningen. Ved en nervebesparende operation, er der mulighed for at du kan genoptræne rejsningsevnen evt. ved hjælp af medicin og træning med masturbation. Ved ikke nervebesparende operation, vil der være behov for anden hjælp for at opnå rejsning. Dette kan være i form af en penispumpe eller injektion af medicin direkte i penis. Selv om rejsningsevnen er forsvundet, kan du stadig få orgasme og din lyst til sex er ikke fjernet.

Undersøgelse og behandling.

Du kan komme alene eller sammen med din partner. Jeg vil med baggrund i din/jeres historie hjælpe jer med at få sat ord på de udfordringer du/I kommer med, samt give sexologisk rådgivning og vejledning. Desuden kan du/I få hjælp til bækkenbundstræning og vejledning omkring hjælpemidler.

Hanne Ryttergaard