

# Manglende sexlyst efter kræft Overvindelse af lav seksuelt begær

(den kvindelige udgave)

Tips og tricks til et aktivt sexliv med dig selv og/eller din partner



**Dr. Kathrin Kirchheiner**



# Indholdsfortegnelse

---

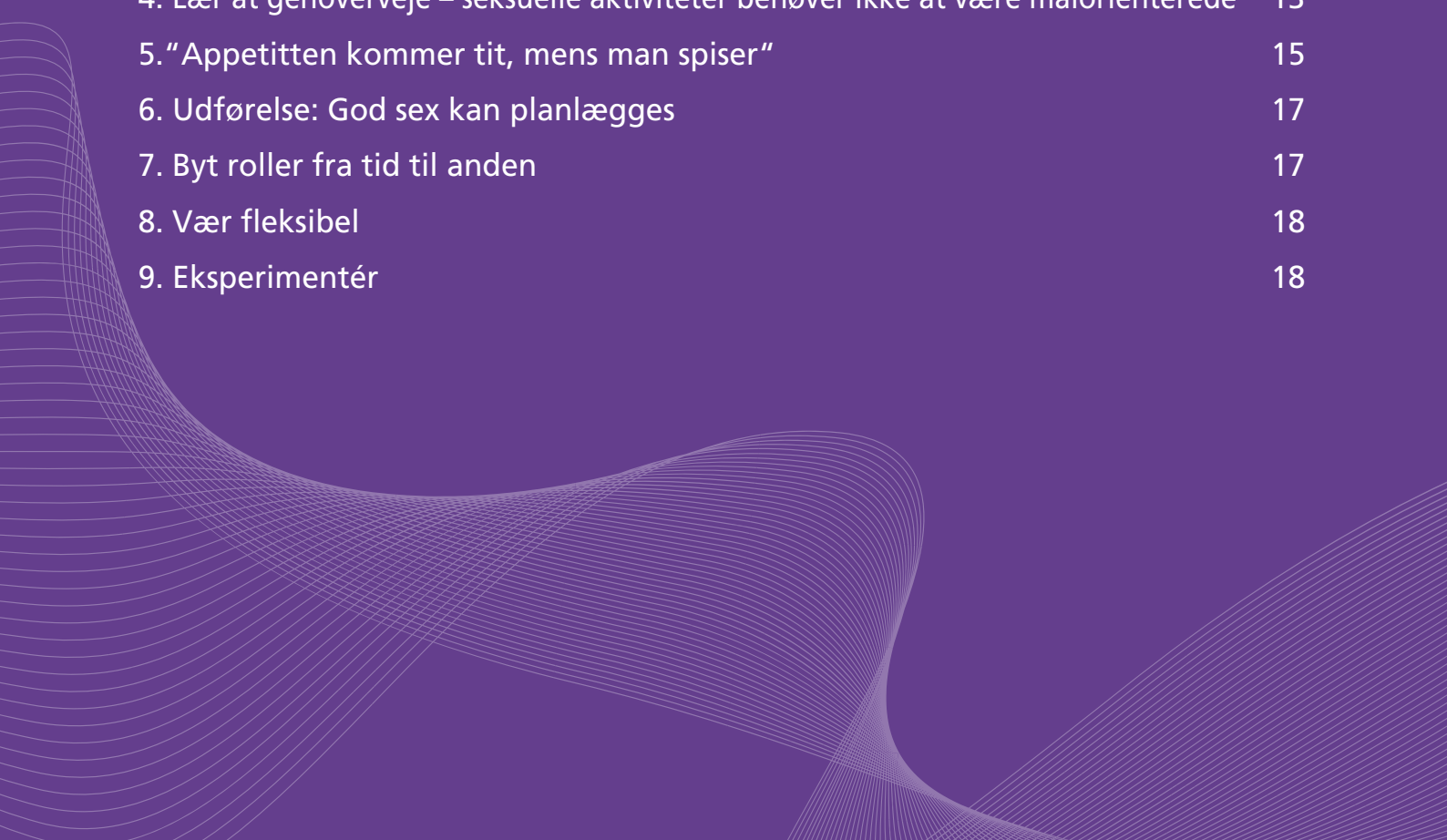
## TIPS TIL INTIM EGENOMSORG (partner ikke nødvendig)

---

- |   |   |
|---|---|
| 1. Integrer sensualitet i din dagligdag       | 4 |
| 2. Kom i kontakt med din krop                 | 6 |
| 3. Udforsk seksuelle fantasier                | 6 |
| 4. Bliv inspireret af erotisk materiale       | 6 |
| 5. Træn din bækkenbund                        | 7 |
| 6. Udforsk forskellige former for stimulation | 9 |

## TIPS TIL INTIMITET MED DIN PARTNER

---

- |   |    |
|---|----|
| 1. Skab tid sammen til nærhed og sensualitet                                      | 11 |
| 2. Tal om sex   | 12 |
| 3. Hvordan medicin og sygdom har indflydelse på begæret                           | 13 |
| 4. Lær at genoverveje – seksuelle aktiviteter behøver ikke at være målorienterede | 13 |
| 5. "Appetitten kommer tit, mens man spiser"                                       | 15 |
| 6. Udførelse: God sex kan planlægges  | 17 |
| 7. Byt roller fra tid til anden   | 17 |
| 8. Vær fleksibel  | 18 |
| 9. Eksperimentér  | 18 |
- 



## Er din sexlyst dalet eller endda helt forsvundet siden din kræftdiagnose og behandling?

**Du er sandelig ikke alene!** Manglende sexlyst er et ret almindeligt problem hos kræftoverlevende; dette kan skyldes bivirkninger af behandlingen, hormonelle ubalancer og stress. Mens diagnostik og behandling foregår, føler mange kvinder sig i "overlevelsestilstand", hvilket betyder at seksuelle følelser og aktiviteter ikke prioriteres.

Sex kan rent ud sagt være det sidste man som kræftpatient tænker på i denne periode. Mange kvinder har behov for at komme sig, ikke kun fysisk, men også mentalt. Og nogle gange kan det være svært at vække de seksuelle lyster og komme tilbage til et aktivt sexliv efter en lang pause. Denne guide er udarbejdet for at give dig og din sexlyst en kickstart.

Seksualitet omfatter meget mere end bare sexlyst, der fører til samleje med din partner. På den store skala omfatter seksualitet intimitet, sensualitet og (egen)omsorg både hos dig selv og din partner. Desuden er det et tegn på vitalitet, energi og endelig tilbagevenden til et normalt liv. For mange kræftoverlevende, står sexlyst som en sejr over kræften, en sejr der skal fejres, og det er unægtelig noget der er værd at kæmpe for. Således er sexlyst ikke noget der er begrænset til at være i et forhold. Hvis du er single, er denne brochure sandelig også til dig.

Brochuren giver ideer og vejledning til at genoplive dit seksuelle begær og få større nydelse ud af seksuelle aktiviteter, selv hvis du har nedsat sexlyst – uanset alder, om du er i et forhold eller din seksuelle orientering.

**En kort bemærkning som en forhåndsadvarsel: Denne brochure er ikke skrevet fra et teoretisk synspunkt; den er et resultat af mange års klinisk praksis og indeholder konkrete og pragmatiske råd til selvhjælp. Den udspringer ikke af skam eller tabu.**

Til tider vil jeg kalde tingene ved deres rette navn, hvilket kan bringe dig ud af din tryghedszone. Jeg vil opmuntre dig til respektere dine egne grænser men også være åben. Lad nysgerrigheden guide dig til at afprøve nye ting.

Nogle af brochurens ideer og tips vil passe med din personlighed og livsstil; andre vil ikke. Men du kan forhåbentlig bruge et par af mine forslag for at få dig i gang med en positiv forandring i dit sexliv.

Jeg ønsker dig alt godt og en spændende rejse for at vække dit begær.

*Kathrin*

# Tips til intim egenomsorg (partner ikke nødvendig)

## 1. Integrer sensualiteten i hverdagen

Udover seksuelle aktiviteter skal du overveje, hvordan du kan stimulere alle dine sanser og være mere opmærksom på din krop. Giv dig tid til at gøre noget godt for dig selv. Vær opmærksom på at slukke for både TV og mobiltelefon i et stykke tid for bevidst at rette fokus på din sensualitet.

### Et par ideer og forslag:

- Gå med sensuel beklædning, der er lavet af behageligt materiale, f.eks. en silkepyjamas eller –natkjole
- Giv dig god tid til langsomt og kærligt at smøre din krop ind i cremer, efter at du har været i bad, og fokusér på fornemmelsen af din berøring
- Brug æteriske olier eller brug din favoritparfume
- Tænd stearinlys og skab en sensuel atmosfære
- Sæt din yndlingsmusik på og lyt nøje, fordyb dig uden at skulle noget andet
- Eller fordyb dig i et fantastisk kunstværk



Hvilke ideer  
får du spontant,  
når du tænker på sensualitet?  
Hvad er sensuelt for  
dig personligt?

### En lille øvelse i mindfulness:

Tag et lille stykke af din yndlingschokolade og lad det smelte i munden i mindst tre minutter uden at tygge eller synke det. Mens du gør det, skal du fokusere på chokoladens tekstur, og hvordan den forandrer sig: duften, smagen, de forskellige smagsnuancer og den måde din krop reagerer på oplevelsen af forkælelse. Glæd dig over nydelsen af den smeltende chokolade med alle dine sanser.



## 2. Skab kontakt til din krop

---

Det kan godt være, at du ikke er interesseret i at bringe dig selv nydelse lige nu. Det er helt i orden. Lav en bevidst indsats for at finde tid i et privat rum til at komme i kontakt med din krop – dine kønslæber og skede og kærtegn dig selv intimt, selv om du ikke er seksuelt ophidset. At røre ved sig selv på denne måde behøver ikke have et specifikt formål og behøver heller ikke have seksuel karakter og føre til onani. Det skal først og fremmest være kærligt og rart. Tag dig god tid til at kærtegne din krop uden seksuelle hensigter. Fokuser på at blive mere opmærksom på din krops reaktion på disse intime berøringer.

**Eksempel:** *du kan gnide og massere dine kønsdele med en kropsolie, kærtegne dine kønslæber og udforske skeden med fingrene.*

## 3. Udforsk dine sexfantasier

---

Nogle gange er hverdagen så travl, at det er vanskeligt at opbygge seksuelt begær. Fantasier og dagdrømme bringer dig ud af hverdagen og stimulerer din sensualitet, kreativitet og udstråling. I dine fantasier kan du opleve og udforske hvad som helst, inklusive historier som er seksuelt ophidsende eller romantiske af natur. Hvordan du anvender dine fantasier, er helt op til dig; de er helt normale og naturlige.

Og det gode ved fantasier er at de kun tilhører dig. Du skaber og guider dine egne tanker og eventyr – og der er ingen, der fordømmer dem. Det er meget vigtigt at huske at fantasier ikke er lig med seksuelle ønsker; de kan også dreje sig om seksuelle handlinger du ikke har lyst til at gennemføre i virkeligheden.

**Tillad dig selv at træde ud af hverdagen og ind i din fantasiverden.**

**Hvorfor ikke skrive manuskriptet til din egen fantasi?**

## 4. Bliv inspireret af erotisk materiale

---

Film og andre medier kan sætte dig i den rette stemning og stimulere dit seksuelle begær.

Der er mange måder, hvorpå du kan anspore din fantasi.

**Nogle forslag:**

- Erotiske noveller og romaner, hvis du godt kan lide selv at skabe "filmen i dit hoved"
- Erotiske blade, hvis du foretrækker billedstof
- Digte, musik og kunst, hvis du sætter pris på diskret erotik
- Erotiske lydbøger og podcasts, hvis du foretrækker lyd

Erotiske materialer er meget mere end ren pornografi og eksplicit afbildning af seksualakten. Nu kan man imidlertid også erhverve sig mange forskellige former for pornografisk materiale. Der produceres også erotiske film af kvinder til kvinder, hvor de kvindelige behov fremhæves (f.eks. af Erika Lust).

## 5. Træn din bækkenbund

Bækkenbunden er et kompliceret net af muskler som holder de organer som befinder sig i bækkenet (blære, livmoder og endetarm) på plads og forsegler bughulen forneden og samtidig omgiver urinrøret, skeden, endetarmen og endetarmsåbningen.

Evnen til at skifte mellem spænding og afspænding af bækkenbundsmusklerne bidrager væsentligt til din seksuelle sundhed. En vis mængde muskelstyrke i bækkenbunden er nødvendig for at blive seksuelt ophidset og opnå orgasme. Sammentrækning af bækkenbundsmusklerne skaber overordnet blodgennemstrømning i bækkenregionen, særlig i klitoris og skede. Dette skubber smørevæsker gennem skedevæggen og fugter den.

Ulempen: Hvis bækkenbundsmusklerne ikke længere bevidst kan afspændes og dermed er spændte hele tiden, vil blodgennemstrømningen aftage, og skeden vil ikke blive fugtet. Derudover kan samleje forårsage smerte, fordi skeden bliver trang og for snæver.

Træning af bækkenbundsmusklerne betyder først og fremmest, at man bliver i stand til bevidst at skifte mellem at spænde og afspænde dem og prøve at øge den tid musklerne er spændte og afspændte over tid.

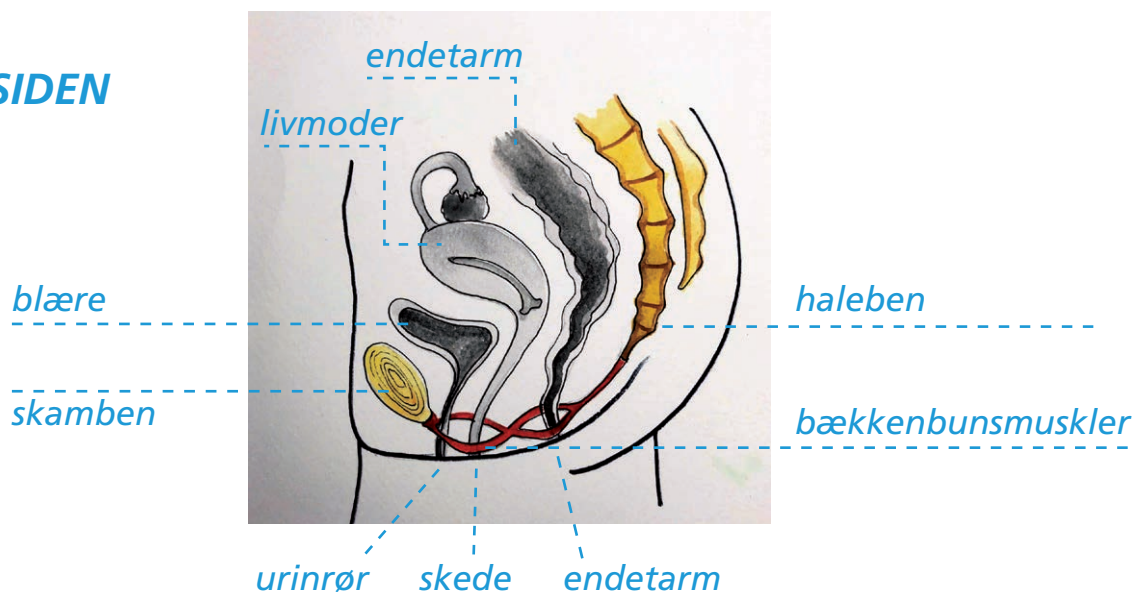
### Hvordan finder du bækkenbundsmusklerne?

Forestil dig at du med vilje afsnører urinstrålen ved at klemme din lukkemuskel i blæren sammen. Du vil mærke bækkenbunden trække sig sammen.

Det er vigtigt at være afslappet i mavemuskler, endeballer og ben og trække vejret dybt ned i maven.

Placer en finger på mellemkødet, området mellem skeden og endetarmsåbningen. Når du spænder dine bækkenbundsmuskler, vil du føle sammentrækningen på fingeren.

#### FRA SIDEN



# Bækkenbundsøvelser

## 1. Leg med din bækkenbundsmuskler

Skift mellem opspænding og afspænding hurtigt efter hinanden med korte mellemrum. Prøv så at holde spændingen i flere sekunder og derefter bevidst slippe den. Hvor længe kan du klare at holde spændingen? Hvor mange sekunder kan du holde 100% af muskelspændingen og hvor mange sekunder 50%? Kan du komme tilbage til 0%. Finder du det let at slippe spændingen igen? \_\_\_\_\_

## 2. Mærk de subtile forskelle

Prøv at aktivere dine bækkenbundsmuskler i tankerne. Forestil dig først at stoppe din urinstråle. Prøv dernæst at holde på en vind. Og endelig kan du prøve kun at trække skeden sammen. Bækkenbundsmusklerne er komplekst forbundne, og derfor er det vanskeligt at føle de bittesmå forskelle i starten. Med hyppig træning vil du blive mere opmærksom på disse forskelle. Prøv at tune ind på, hvad din krop fortæller dig. \_\_\_\_\_

## 3. "Elevatoren i skeden"

Forestil dig, at der er en elevator i skeden. Tag elevatoren til første sal og lad et par mennesker komme ind. Fortsæt så til anden sal og luk igen et par mennesker ind. På tredje sal kommer endnu en ind, hvorefter elevatoren fortsætter ned til kælderen hvor alle stiger ud. Gentag denne øvelse mange gange. \_\_\_\_\_

## 4. Bare tag fat

Denne øvelse udføres bedst i sengen. Kom lidt glidecreme på fingeren og stik fingeren op i skeden. Lav de bækkenbundsøvelser som er beskrevet ovenfor og koncentrer dig om at mærke musklerne bevæge sig rundt om din finger. Prøv aktivt at gribe om fingeren med din skede: forestil dig at den suges længere ind i skeden. Giv så fuldt slip omkring fingeren. Forvent ikke at denne øvelse gør dig seksuelt ophidset. \_\_\_\_\_



## 6. Udforsk forskellige former for stimulation

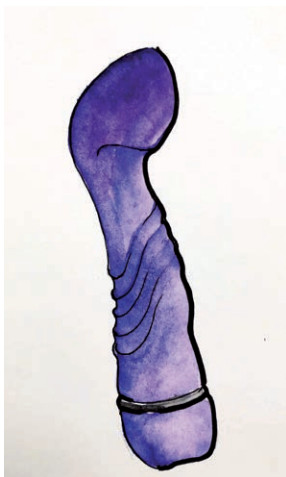
De fleste kvinder har en særlig måde at opnå orgasme på, når de onanerer, en unik kombination af rytme, tryk og stimulering. Det er blevet afprøvet og har pålideligt over mange år ført til orgasme.

Hvorfor ikke prøve noget nyt med anderledes former for stimulering? Den erotiske industri har udviklet en bred vifte, du kan udforske. Fokus skal være på rejsen, ikke på destinationen. Målet er ikke at opnå orgasme, men at opnå nydelse ved nye og anderledes fornemmelser.

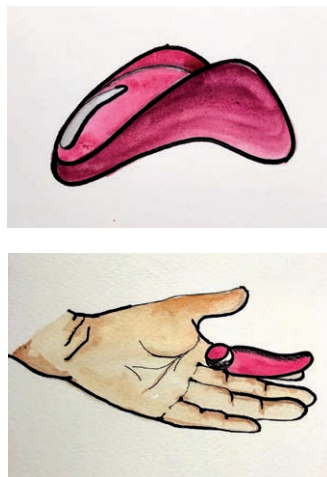
### *Her er et par eksempler:*

1. Vibratorer med bøjet spids, som føres op i skeden, er målrettet følsomme områder i skeden ("G-punkt-vibratorer")
2. Vibratorer som udelukkende anvendes på klitoris og kønslæber. Fingervibratorer kan anvendes til yderligere stimulering af klitoris under samleje.
3. Kombinerede vibratorer som både føres op i skeden og stimulerer klitoris ("kaninvibratorer")
4. Lufttryksvibratorer, som placeres på klitoris og stimulerer ved pulserende lufttryksbølger.

1.



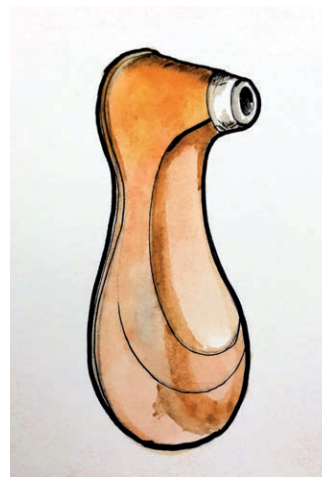
2.



3.



4.

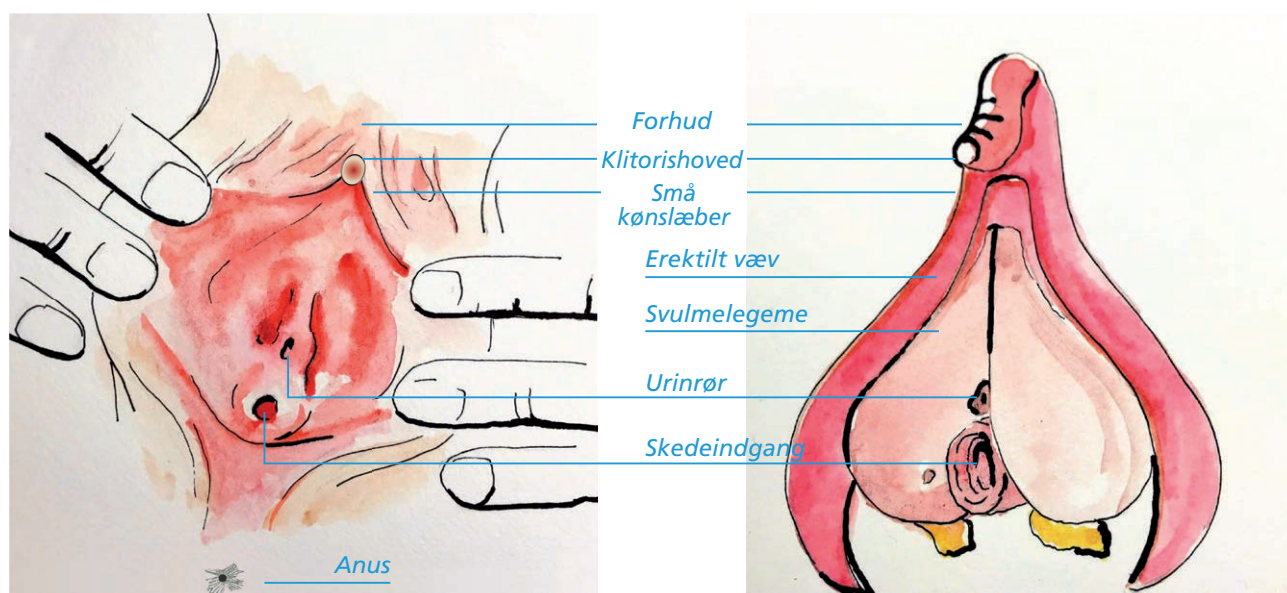


Moderne kvalitetsapparater af høj kvalitet har forskellige rytmer og intensitetsniveauer, er udført i medicinsk testet silikone, er lydløse ved brug og er ofte vandtætte og genopladelige.

Den moderne online erotiske industri tilbyder omfattende produktbeskrivelser (angående materiale, størrelse og strømforsyning) og detaljerede brugsanvisninger. Produkterne sendes diskret i en indpakning, som ikke afslører indhold eller afsender.

## Kender du for resten din klitoris i sin helhed?

Kun en lille del af klitoris er synlig; denne del kaldes "klitorishovedet". Den er omgivet af en lille beskyttende hudfold. Hele klitoris består af erektilt væv ("corpus cavernosum") med en størrelse på op til 10 cm og placeret inde i kroppen. To klitoris-ben rækker dybt ind i bækkenet; de mødes foran skambenet og udgør klitorisskaftet. Derudover er der placeret to svulmelegemer på hver sin side af skedeindgangen og omgiver den. Ved seksuel ophidselse svulmer klitoris op og bliver erigeret lige som en penis. De indre dele af klitoris kan også stimuleres af penis under samleje. De fleste kvinder har dog stadig behov for yderligere stimulering af klitorishovedet for at opnå orgasme.



## Tips til intimitet med din partner

**Alle tips til onani og seksuel aktivitet skaber et vigtigt fundament for seksuel kontakt med din partner.**

Når du onanerer, skal du ikke tro at du fratager din partner seksuel energi, eller at dit begær går til spilde – tværtimod! Jo mere rum du giver dig selv til at fokusere på dine egne behov, jo mere kan din lyst til intimitet med en anden udvikles med tiden.

### 1. Skab tid sammen til nærhed og sensualitet

Selv når du kun har lidt eller slet ingen sexlyst lige nu, skal du prøve ikke at udelukke nærhed og fysisk kontakt.

**Ideer til at vise fysisk ømhed og skabe intimitet kunne være:**

- At holde hinanden i hånden
- At lægge armen omkring din partner
- At give hinanden et knus
- At putte i sofaen eller i sengen
- At holde om og kærtegne din partners ansigt
- At kysse
- At give hinanden massage
- At danse sammen
- At gå i bad sammen

Ømhed kan frigøre hormoner som skaber nærhed og en følelse af samhørighed med din partner. Derudover har det en stærkt beroligende effekt på kroppen og minder din partner om, at han/hun er elsket og værdsat.

## 2. Tal om sex

*Nogle par finder det let at tale om sex, mens andre kan finde det meget svært. Åben kommunikation er imidlertid væsentlig for at sætte en positiv forandring i gang. Husk at din partner ikke kan læse dine tanker eller føle dine behov, selv i de tætteste eller mest familiære forhold.*

### Hvis du finder det vanskelig og uvant at tale om dit sexliv:

- Fortæl din partner at du gerne vil prøve noget nyt, og at han/hun måske bliver overrasket over samtaleemnet.
- Indled samtalerne uden for soveværelset og uden tidspres. Samtaler om intime emner skal ikke finde sted som en tilfældig henkastet bemærkning, det skal være samtalens fokus.
- "Walk n' Talk – nogle gange er det lettere at snakke om svære emner, mens man går en dejlig tur, helst i naturen. En gåtur giver dig plads til at løsne op og sætter dine tanker fri. Der er mindre pres, fordi der ikke er konstant øjenkontakt. Find et sted hvor I er alene og kan udtrykke jeres følelser frit.
- Du kan eventuelt dele denne brochure med din partner og fortælle, hvilke tips du gerne vil tale nærmere om.
- Selv hvis disse første skridt stadig føles akavede, bliver samtaler om sex lettere, når man øver sig. Med tiden kan samtale om sex frit fra leveren endda blive erotisk og en del af forspillet. Begæret starter i hjernen og stimuleres af forventning og fantasi.
- Vær ikke bange for at søge hjælp. Nogle gange kan en enkelt rådgivningssession med en sexterapeut være nok til at hjælpe jer på rette vej som par. Hvis det drejer sig om langvarige problemer eller dybtliggende konflikter eller traumer, er fortsat sexterapi nyttig.



***Nogle gange kan en enkelt rådgivningssession være nok til at afhjælpe en mental blokering og sætte gang i en lille ændring som gør, at I selv kan fortsætte udviklingen. Lige som dominobrikker som har brug for et første skub for at sætte i gang.***

### 3. Hvordan medicin og sygdom har indflydelse på begæret

Visse former for medicin kan hæmme sexlysten. Det drejer sig bl.a. om medicin til psyken, så som anti-depressive midler eller beroligende medicin, men også visse typer medicin til behandling af højt blodtryk eller hjertemedicin og p-piller. Det afhænger også af hormonbalancen, som ofte berøres af kræftbehandling. Snak med din læge om dette; der er ofte en anden medicin tilgængelig med færre bivirkninger som har indflydelse på din sexlyst.

Andre almindelige grunde er negative og måske smertefulde oplevelser under sex. Forståeligt nok reagerer kvinder følsomt på sådanne ubehagelige oplevelser, og deres begær kan blive mindre med tiden. Smerter ved samleje kan have mange årsager, som må afklares af en gynækolog. Det kan f.eks. dreje sig om smerter på grund af tørhed i skeden, betændelsestilstande, svampeinfektioner, meget spændte bækkenbundsmuskler etc.

**Seksuelle aktiviteter må aldrig gøre ondt!**

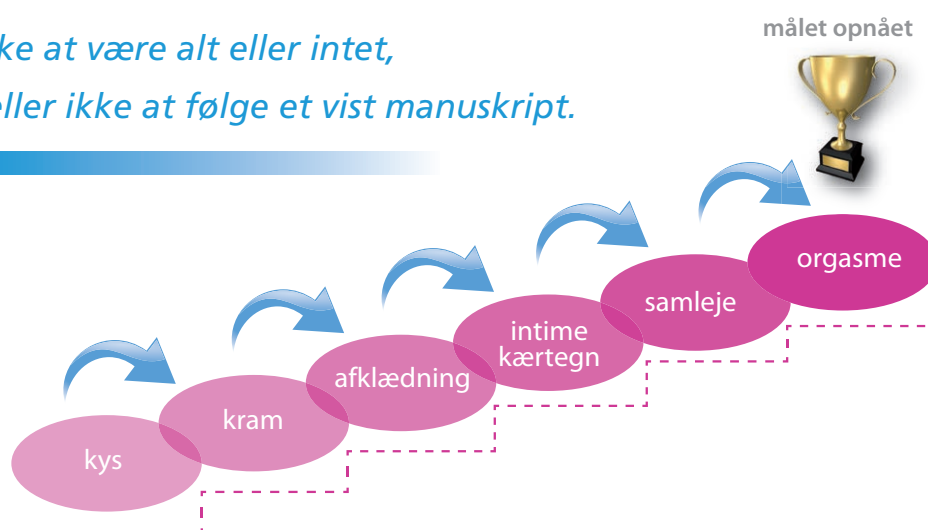
### 4. Lær at genoverveje: seksuelle aktiviteter behøver ikke være målrettede

Du og din partner har formentlig udviklet en vis rutine i jeres sexliv.

Seksuelle aktiviteter følger meget ofte et fast mønster og et skridt udløser det næste.

Her er et eksempel på heteroseksuel "målrettet sex": Målet her er orgasme under samleje. Hver seksuel handling baner vejen for den næste og tjener kun til at komme nærmere "målet".

*Sex behøver ikke at være alt eller intet,  
sex behøver heller ikke at følge et vist manuskript.*



Hvis du kun har lidt sexlyst nu, vil du sandsynligvis allerede mentalt "tjekke ud", når I kysser og omfavner hinanden, fordi du ikke har lyst til samleje. Det kan endda være, at du undgår al fysisk kontakt for ikke at sætte gang i din partners forventninger.

**Sex behøver ikke at være målrettet.  
Det er ved at være tid til at genoverveje og droppe dette mønster.**

## Vælg og vræg

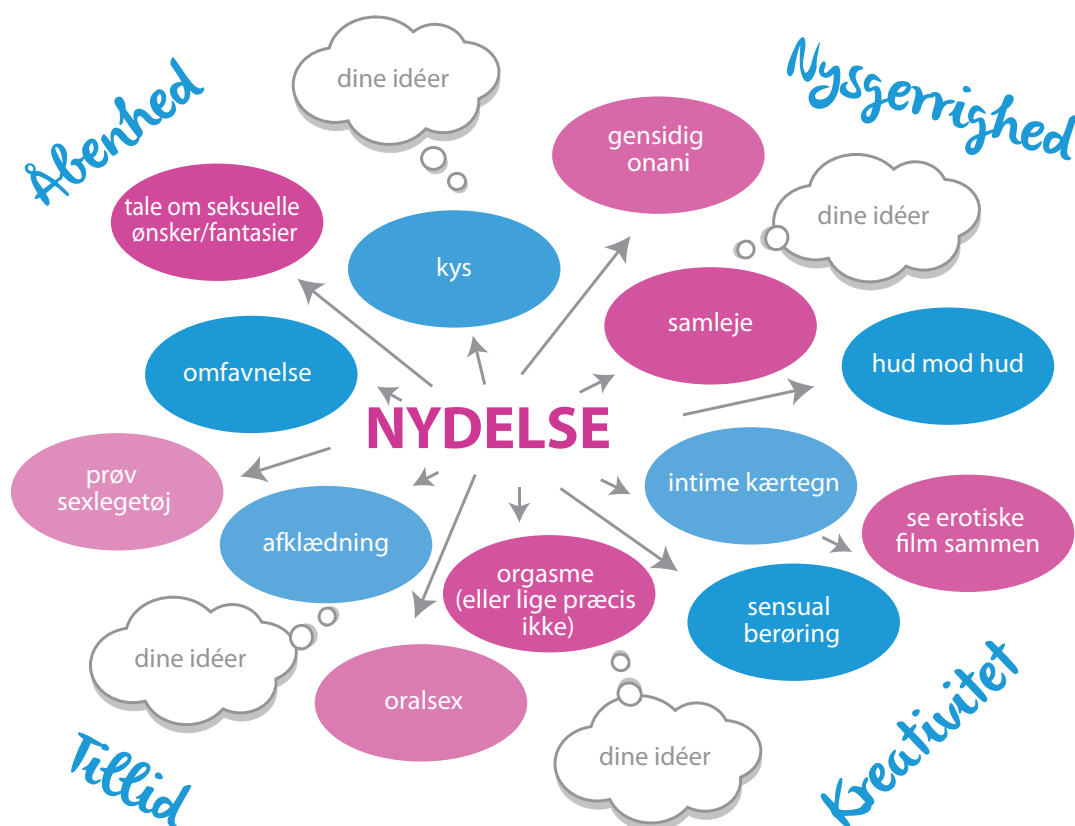
Tænk på seksualitet som en menu, hvorfra du kan frit kan vælge, hvad du har lyst til. Glem rutinen og "den gode gamle opskrift"! Giv dig hen med din partner uden forventninger, uden pres og uden et mål.

Vælg seksuelle aktiviteter på forhånd med din partner. Hver aktivitet står for sig selv, og formålet er maksimal nydelse. Hengiv jer i den uden pres om at skulle videre i opskriften.

**For eksempel:** intime kærtegn kan sagtens stå for sig selv uden at I tænker på samleje som det næste skridt. Fokuser i stedet på nydelsen og ophidselsen. Ingen intim handling følges automatisk af en anden.

Tænk på det som en sexmenu, hvor du kan vælge, hvad du vil: Måske en blandet appetitvækker i stedet for en hovedret?

Her er nogle forslag. Hvilke andre ideer har du og din partner?



I kan udforske og nyde vejen sammen. Tillid til og åbenhed over for din partner er meget vigtigt. Når seksualitet ikke følger et velkendt mønster, er der masser af plads til nysgerrighed og kreativitet, til at prøve nye ting eksperimenterere.

## 5. "Appetitten kommer ofte når man spiser"

Mens vi er unge og sunde har vi ofte mærket spontant seksuelt begær og lyst og responderet med impulsive seksuelle aktiviteter.

**"Et blik er alt jeg behøver. Vi kan ikke holde fingrene fra hinanden."**

Dette kan imidlertid ændre sig i løbet af et langt forhold og blive sjældnere. Dette er helt normalt og spontant seksuelt begær kan også aftage naturligt med alderen, hormonelle ændringer og hverdagens stress.

**Der er mange forskellige årsager til og motivationer for, at kvinder ønsker sex:** ønsket om følelsesmæssig nærhed, intimitet, anerkendelse, personlig bekræftelse og anerkendelse. Der er også simple og mere jordnære grunde, som er lige så gyldige: afstresning, afslapning, oplevelse af noget spændende, "forsoningssex" efter et skænderi eller simpelthen ønsket om at gøre sin partner glad.

Så selv om du ikke er i den rette stemning, er der utallige gode grunde til at være modtagelig, når din partner gør seksuelle tilnærmelser.

Seksuel ophidselse kan også langsomt bygges op under intime aktiviteter, hvis du tager dig tid til at gå ind i det og nærmer dig uden forventninger og pres. Vær sikker på, at du føler dig tryk nok til at give efter.

Prøv simpelthen at gå ind i seksuelle aktiviteter med en positiv holdning og bemærk om din krop reagerer naturligt ved at blive ophidset.

**Dette kaldes "responsiv lyst".**

Den udvikler sig langsomt og diskret og kan med stor sandsynlighed føre til et tilfredsstillende sexliv.

**For eksempel:**

**"Jeg er der ikke endnu, men dette føles godt. Fortsæt med det. Jeg er langsomt ved at komme i den rette stemning."**

Forestil dig responsiv lyst som ulmende gløder ved et lejrbrænde. Når du blæser blidt og forsigtigt på gløderne, dannes en lille flamme. Og med tiden, med talent og tålmodighed vil gløderne langsomt men sikkert forvandles til et brænde igen.



**Hovedpointen er:** du behøver ikke være seksuelt ophidset for at deltage i seksuelle aktiviteter, hvis du har et åbent og neutralt tankesæt. Det kan måske kræve, at du skubber dig selv ud af din komfortzone ved aktivt at prøve at komme i den rette stemning i stedet for at vente på, at der opstår et spontant begær. Husk dog at anerkende dine grænser og lade være med at tvinge dig til seksuelle aktiviteter, du ikke vil have med at gøre. Sex må aldrig blive en pligt eller forårsage stress.

**Stil simpelthen spørgsmål til dit tankesæt. For du kan ikke komme i rette stemning, hvis du ikke ønsker at komme i den rette stemning.**



## 6. Gennemførelse: God sex kan planlægges

---

Tænk over hvordan det føles, når du planlægger en ferie med din partner: I bestiller en rejse, lægger spændende planer, pakker kufferten og går endelig ombord på flyet. Forventningen er en del af oplevelsen og højner nydelsen.

Planlægning af tid til seksuelle aktiviteter kan føre til en lignende forventning og spænding.

### ***Nogle tips til planlægning:***

- Arrangér regelmæssige "dates" (eller kort ture) med din partner, som gør det muligt at træde ud af hverdagsrutinen i nogle timer.
- Sørg for at disse aftaler er bindende, f.eks. ved at notere dem i en kalender og giv dem topprioritet. Aflys kun i yderste nødstilfælde, ikke på grund af ordinære hverdagsforhindringer, men ligesom hvis det var en almindelig ferie.
- På en date er formålet først og fremmest at føle dig fysisk og følelsesmæssigt tæt på din partner og vælge seksuelle aktiviteter som har fokus på gensidig nydelse. Dette kan, men behøver ikke at føre til samleje. Læg ikke for meget pres på dig selv for at præstere og jag ikke efter drømmen om "en perfekt date".
- Skab de optimale rammer for jeres dates. Læg f.eks. planer for et uforstyrret, privat område med en behagelig rumtemperatur og en rar atmosfære (musik, stearinlys, og hvad der ellers måtte virke appellerende).
- Vent ikke på spontant seksuelt begær, især hvis du har haft lav sexlyst længe. Fokuser på at deles om nydelsen.
- En skemalagt date og planlægning af denne sammen med din partner vil skabe forventning, hvilket kan hjælpe dig med at komme i rette stemning.

## 7. Byt roller fra tid til anden

---

I et forhold er der tendens til, at en af parterne tager mere initiativ til seksuelle aktiviteter. Byt roller! Det vil føles meget forskelligt for jer begge om det er dig, der inviterer din partner, eller om det er dig, der bliver inviteret af din partner til intime aktiviteter (med ord eller ved kropssprog). Denne nye oplevelse kan hjælpe med at fjerne presset fra jer begge. For at dette rollebytte skal virke, skal I være klare omkring jeres forventninger. Som nævnt behøver intime handlinger ikke at følge et fast manuskript. Det kan fjerne presset, hvis man er klar i mælet og sætter grænser. .

### ***Spørg hinanden, hvordan det føles at være i den andens rolle.***

## 8. Vær fleksibel

Mænd med rejsningsproblemer, og kvinder med kroniske smerter i skeden nyder måske nogle aspekter af seksuel intimitet, men er overvældet af andre. Mange mennesker føler sig også seksuelt tilfredsstillet og føler nydelse uden at opnå orgasme.

### TIP:

**Onani er en meget intim handling, som kan skabe stor nærhed.**

**Hvis det kun er den ene part som har lyst, kan den anden prøve at have en støttende rolle, mens de onanerer.**

**Du kan holde om din partner, kigge dem dybt i øjnene, støtte og beundre dem, opmuntre og inspirere dem uden at inddrage din egen krop. Bare vær tæt på hinanden fysisk og følelsesmæssigt.**

## 9. Eksperimentér

Seksualitet er en livslang lærings- og udviklingsproces. Det betyder at seksuelle præferencer, behov, ønsker og aversioner kan ændre sig gennem hele livet. Træd ud af jeres komfortzoner fra tid til anden og skub til jeres grænser som par. I kan tænke på det som en "sexleg", hvor I giver jer selv lov til at afprøve ting på en legende måde, tage risici og udforske nye territorier sammen – uden at skulle forpligte jer til nye seksuelle omgangsformer. Når I eksperimenterer, er det vigtigt at have god (seksuel) kommunikation som par, så I kan diskutere skift i grænserne.

Når man bryder den velkendte rutine ved at prøve noget helt andet, kan det være både ophidsende og øge sexlysten. Særligt i langvarige, stabile forhold, er det opløftende når din partner tager en forskellig rolle på sig og overraskende meget føles som en fremmed.

### Ideer og forslag:

- Lige meget hvordan du og din partner normalt har sex skal I prøve at forlænge det. Uanset hvad I foretrækker normalt, så sæt farten ned og lad det vare mindst tre gange længere.
- Leg med din partners ophidselse – forøg den uden at stile efter udløsning og lad derefter ophidselsen stilne langsomt af.
- Inddrag sexlegetøj på en legende måde. Forskellig stimulering og intensitet kan føre til vidt forskellige – og ofte ophidsende – oplevelser. F.eks. kan kvinder især i heteroseksuelle forhold have glæde af yderligere stimulation af den ydre del af klitoris under samleje.

*ENGAGe vil gerne takke forfatterne, bidragsyderne og medlemmerne af ENGAGe Executive Group for altid at stå til rådighed og arbejde for at opdatere denne pjece.*

*ENGAGe ønsker at udtrykke sin taknemmelighed til forfatteren Dr. Kathrin Kirchheiner (Østrig). ENGAGe ønsker også at takke Dr. Zoia Rzumova (Sverige), Dr. Stéphanie Smet (Belgien), Dr. Remi A. Nout (Nederlandene) og Dr. Murat Gultekin (Tyrkiet) for den medicinske gennemgang af denne pjece.*

*Særlig tak til patienterne Icó Tóth (Ungarn), Kim Hulscher (Nederlandene), Eva-Mara Strömsholm (Finland), Maria Papageorgiou (Grækenland), Linda Snoep (Nederlandene), og Anne De Middelaer (Belgien) for deres værdifulde kommentarer og input.*

*Vi takker også Thomas Montgomery og Veronika Feheregyhazy for deres hjælp med oversættelse og redigering og Agnes Szuhai for levering af grafiske illustrationer til denne pjece.*

## Kontaktinformation:

---

**Webpage:** <https://engage.esgo.org/>

**Email:** [engage@esgo.org](mailto:engage@esgo.org)

**Facebook:** <https://www.facebook.com/engage.esgo>

**ENGAGe anbefaler at du kontakter din lokale patientorganisation!**





**ENGAGe**   
**ESG**  | European Network of Gynaecological  
Cancer Advocacy Groups

