

Förlust av libido efter cancer Att överkomma låg sexlust

(DEN KVINNLIGA UTGÅVAN)

Tips och tricks för ett aktivt sexliv med dig själv och/eller din partner



Dr. Kathrin Kirchheiner



Innehåll

TIPS FÖR INTIM EGEN OMSORG (ingen partner behövs)

1. Integrera sensualitet i ditt dagliga liv	4
2. Lär känna din kropp	6
3. Utforska sexuella fantasier	6
4. Bli inspirerad av erotiskt material	6
5. Träna din bäckenbotten	7
6. Utforska olika former av stimulering	9

TIPS FÖR INTIMITET MED DIN PARTNER

1. Skapa tid tillsammans för närhet och intimitet	11
2. Prata om sex	12
3. Mediciner och sjukdomars påverkan på lusten	13
4. Lär dig att tänka om – sexuella aktiviteter behöver inte vara målinriktade	13
5. "Aptiten kommer ofta medan du äter"	15
6. Tillämpning: Bra sex kan planeras	17
7. Byt roller då och då	17
8. Var flexibel	18
9. Experimentera	18



Har din sexlust minskat eller till och med försvunnit sedan du fick din cancerdiagnos och behandling?

Du är absolut inte ensam! Förlust av libido är ett vanligt problem hos canceröverlevare, på grund av biverkningar av behandlingen, hormonell obalans och stress. Under diagnos och behandling känner många kvinnor att de är i „överlevnadsläge“, vilket innebär att sexuella känslor och aktiviteter inte prioriteras.

Sex kan helt enkelt vara det sista en cancerpatient tänker på under denna tid. Många kvinnor behöver återhämta sig inte bara fysiskt utan också psykiskt. Och ibland kan det vara svårt att återuppväcka sexuell lust och komma tillbaka till ett aktivt sexliv efter en lång paus. Den här guiden har tagits fram för att ge dig och din libido en liten kickstart.

Sexualitet omfattar mycket mer än bara sexuell lust som leder till samlag med din partner. Det omfattar också intimitet, sensualitet och (själv)omsorg, både med dig själv och med din partner. Dessutom kan det ses som ett tecken på vitalitet, livskraft och slutligen återgången till ett normalt liv. För många canceröverlevare står återfunnen sexlust för en vinst mot cancer, en seger att fira och det är onekligen något värt att kämpa för. I denna mening är sexlust inte begränsat till att ha en partner. Om du är singel är det här häftet definitivt också framtaget för dig.

Häftet ger idéer och vägledning för att återuppliva din sexlust och göra sexuella aktiviteter roligare, även om du har en låg libido - oavsett ålder, relationsstatus eller sexuell läggning.

En kort notis som en trigger-varning: Det här häftet är inte skrivet utifrån ett teoretiskt perspektiv, utan kommer från många års klinisk erfarenhet och innehåller konkreta och pragmatiska råd för självhjälp. Det kommer inte från en plats fylld med skam eller tabun.

Ibland nämner jag uttryckligen saker och ting som de är och det kan ibland vara lite utanför din komfortzon. Jag vill uppmuntra dig att respektera dina gränser, men också att ha ett öppet sinne. Låt nyfikenheten locka dig till att prova nya saker.

En del av idéerna och tipsen i det här häftet passar din personlighet och livsstil, andra kanske inte gör det. Men förhoppningsvis kan du ta med dig några förslag som kan hjälpa dig att påbörja en positiv förändring i ditt sexliv.

Jag önskar dig all lycka och en spännande resa för att återuppväcka din lust!

Kathrin

Tips för intim egen omsorg (ingen partner behövs)

1. Integrera sensualitet i din vardag

Tänk på hur du kan stimulera alla dina sinnen och vara mer uppmärksam på din kropp inte bara vid sexuella aktiviteter. Ta dig tid att göra något bra för dig själv. Stäng av både TV:n och mobiltelefonen en stund för att medvetet fokusera på din sensualitet.

Några idéer och förslag:

- Bär sensuella kläder av ett skönt material, t.ex. en pyjamas eller ett nattlinne av silke.
- Efter duschen kan du ta dig tid att smörja in din kropp långsamt och kärleksfullt med krämer och fokusera på känslan av din beröring
- Använd parfymerade oljor eller använd din favoritparfym
- Tänd ljus och skapa en sensuell atmosfär
- Sätt på din favoritmusik och lyssna noga, fördjupa dig i musiken utan att göra något annat
- Eller ägna dig åt att betrakta ett vackert konstverk



Vilka idéer
kommer spontant till dig när du
tänker på sensualitet?
Vad är sensuellt för dig
personligen?

En liten övning i mindfulness:

Ta en liten bit av din favoritchoklad och låt den smälta i munnen i minst tre minuter utan att tugga eller svälja. Medan du gör detta, fokusera på chokladens konsistens och hur den förändras: lukten, smaken, de olika aromerna och hur din kropp reagerar på upplevelsen av långsam njutning. Njut av den smältande chokladen med alla dina sinnen.



2. Lär känna din kropp

Du kanske inte är intresserad av att tillfredsställa dig själv just nu. Det är inte ett problem. Gör en medveten ansträngning för att hitta tid i en trygg miljö för att komma i kontakt med din kropp – din vulva och vagina – och smeka dig själv intimt även om du inte är sexuellt upphetsad. Att ta på sig själv på detta sätt behöver inte ha ett specifikt mål, inte heller behöver det vara sexuellt orienterat eller leda till onani. Först och främst ska det vara kärleksfullt och en behaglig upplevelse. Ta dig tid att smeka din kropp utan sexuella avsikter. Fokusera på att bli mer uppmärksam på din kropps reaktion på dessa intima beröringar.

Du kan till exempel smeka och massera din vulva med en kroppsolja, smeka dina blygdläppar och utforska din slida med fingrarna.

3. Utforska sexuella fantasier

Ibland är du så upptagen i ditt dagliga liv att det är svårt att låta den sexuella lusten växa fram. Fantasier och dagdrömmar är en flykt från vardagen och stimulerar din sensualitet, kreativitet och livskraft.

I dina fantasier kan du uppleva och utforska vad som helst, inklusive berättelser som är sexuellt laddade eller romantiska. Hur du använder dina fantasier är helt upp till dig; de är helt normala och naturliga. Det fina med fantasier är att de helt och hållet är dina egna. Du skapar och styr dina egna tankar och äventyr, och ingen dömer dem. Det är mycket viktigt att komma ihåg att fantasier inte behöver representera sexuella önskemål; de kan också innehålla sexuella handlingar och övningar som du inte vill genomföra i verkligheten.

Tillåt dig själv att fly vardagen och gå in i din egen fantasivärld.

Varför inte skriva ner manuset till din egen fantasi?

4. Bli inspirerad av erotiskt material

Filmer och andra medier kan få dig på rätt humör och stimulera din sexlust.

Det finns många sätt att stimulera fantasin på.

Några förslag:

- Erotiska noveller och romaner, om du vill skapa „filmen i ditt huvud“ själv
- Erotiska tidskrifter, om du föredrar visuellt material
- Dikter, musik och konst, om du uppskattar subtil erotik
- Erotiska ljudböcker eller podcasts, om du är mer auditiv

Erotiskt material är så mycket mer än ren pornografi och uttryckliga skildringar av sexuella handlingar. Men själva pornografin finns numera också i många olika former. Det finns också erotiska filmer som produceras för kvinnor av kvinnor och där kvinnliga behov betonas (t.ex. av Erika Lust).

5. Träna din bäckenbotten

Bäckenbotten består av ett komplicerat nät av muskler som håller fast bäckenorganen (urinblåsan, livmodern och ändtarmen) och förseglar nedre delen av bukhålan, samtidigt som den omsluter urinröret, slidan, ändtarmen och anus.

Förmågan att växla mellan spänning och avslappning i bäckenbottenmuskulaturen bidrar i hög grad till sexuell hälsa. En viss styrka i bäckenbottenmuskulaturen är nödvändig för att uppnå sexuell upphetsning och klimax. Bäckenbottenmuskulernas sammandragningar främjar i allmänhet blodflödet i bäckenområdet, särskilt i klitoris och slidan. Detta pressar lubricerande vätska genom slidväggen och gör den våt.

Nackdelen: Om bäckenbottenmuskulerna inte längre kan slappna av medvetet utan ständigt är spända, minskar blodflödet och slidan blir inte lubricerad. Dessutom kan smärta uppstå vid samlag eftersom slidkanalen blir för trång och för stram.

Att träna bäckenbottenmuskulaturen innebär först och främst att medvetet kunna växla mellan att spänna och slappna av musklerna och försöka öka intervallet mellan de två över tid.

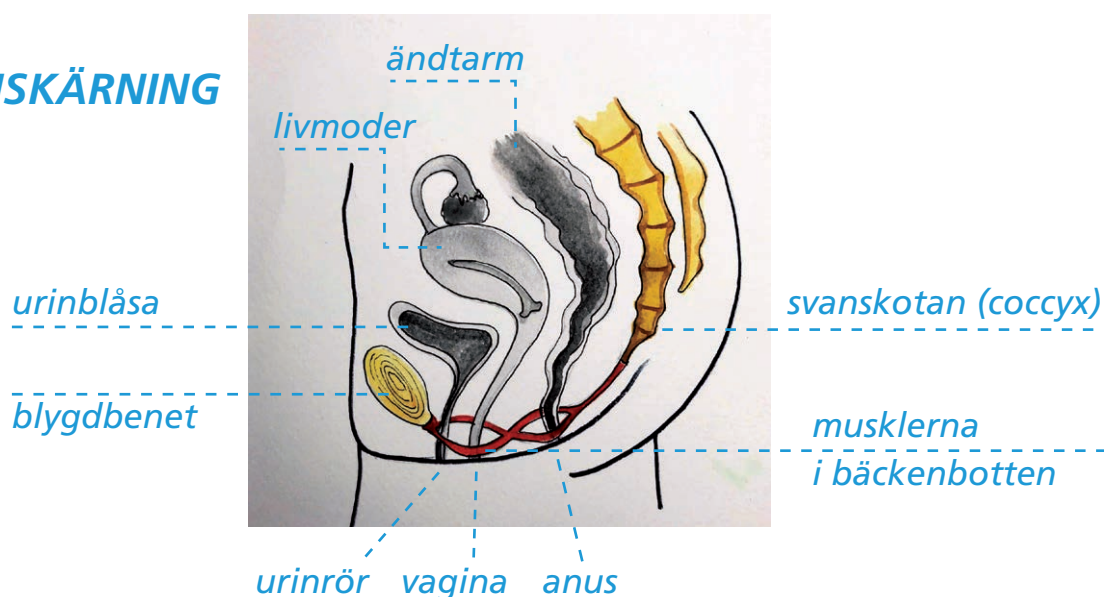
Hur hittar du bäckenbottenmuskulerna?

Föreställ dig att du avsiktligt avbryter urinflödet genom att knipa ihop urinrörets ringmuskel. Du kommer att känna hur bäckenbotten drar ihop sig.

Det är viktigt att hålla magmuskulerna, rumpan och benen avslappnade och att andas djupt in i magen.

Placera ett finger på perinealområdet, området mellan slidan och anus. När du spänner bäckenbottenmuskulerna känner du kontraktionen på ditt finger.

GENOMSKÄRNING



Övningar för bäckenbotten

1. Lek med dina bäckenbottenmuskler.

Växla mellan att spänna och slappna av i snabb följd, med korta intervaller. Försök sedan att hålla spänningen i flera sekunder och slappna sedan av medvetet. Hur länge klarar du av att hålla spänningen? Hur många sekunder kan du hålla 100 % av muskelspänningen och hur många sekunder med 50 %? Kan du komma tillbaka till 0 %? Är det lätt att slappna av igen? _____

2. Känn subtila skillnader.

Försök att aktivera bäckenbottenmusklerna med tanken. I det första steget kan du tänka dig att du stoppar urinflödet. I det andra steget kan du föreställa dig att du försöker hålla tillbaka väderspänningar. Och i det tredje steget ska du försöka att bara spänna slidan. Bäckenbottenmusklerna är komplicerat sammanflätade, så det är svårt att känna subtila skillnader i början. Om du övar ofta kommer du att bli mer känslig för dessa skillnader. Försök att lyssna på vad din kropp säger till dig. _____

3. „Hissen i slidan“.

Föreställ dig att det finns en hiss i din slida. Ta hissen till första våningen och låt några personer stiga på. Fortsätt sedan till andra våningen och låt ytterligare några personer stiga på. På tredje våningen stiger ytterligare en person in och sedan åker hissen ner till källaren där alla stiger av. Upprepa övningen flera gånger. _____

4. Bara gör det.

Denna övning är bäst att göra i sängen. Applicera lite glidmedel på ett finger och för in det i slidan. Gör bäckenbottenövningarna som beskrivs ovan och koncentrera dig på att känna muskelrörelserna runt fingret. Försök att aktivt knipa runt fingret med din slida: föreställ dig att du suger in fingret djupare in i slidan. Därefter släpper du greppet om fingret helt och hållet. Förvänta dig inte att den här övningen ska vara sexuellt upphetsande. _____

6. Utforska olika former av stimulering

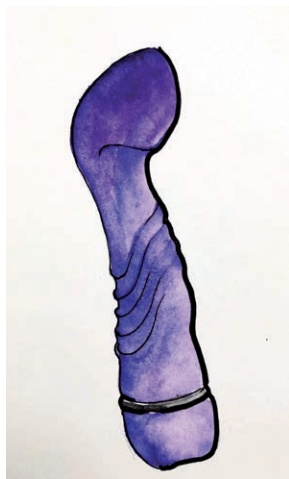
De flesta kvinnor har ett specifikt sätt att nå klimax när de tillfredsställer sig själva, en unik kombination av rytm, tryck och stimulering. Det har prövats och testats och har under många år lett till en säker orgasm.

Varför inte prova något nytt, med olika variationer av stimulering? Den erotiska industrin har utvecklat en mängd olika produkter som du kan utforska. Fokus bör ligga på resan, inte på målet. Målet är inte bara att nå klimax utan också att njuta av nya och annorlunda känslor.

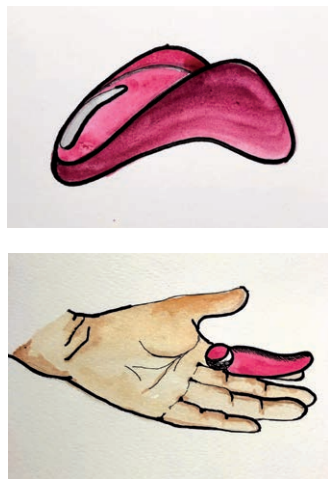
Här är några exempel:

1. Vibratorer med en böjd spets som förs in i slidan för att rikta in sig på känsliga områden i slidan („G-punktsvibratorer“).
2. Vibratorer som uteslutande används på den yttre delen av klitoris och vulva. Fingervibratorer tillhör den här kategorin och kan användas för ytterligare klitorisstimulering under samlag.
3. Kombivibratorer som förs in både vaginalt och stimulerar klitoris på utsidan („rabbit-vibratorer“)
4. Luftpulsstimulatorer, som placeras på den yttre delen av klitoris och som använder pulserande lufttrycksvågor för stimulering.

1.



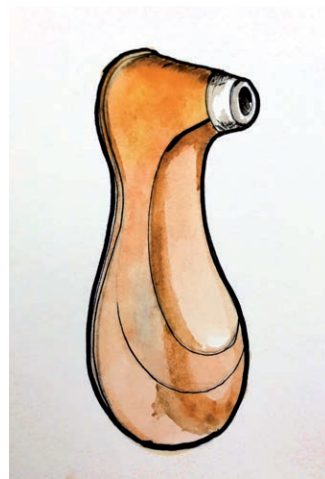
2.



3.



4.

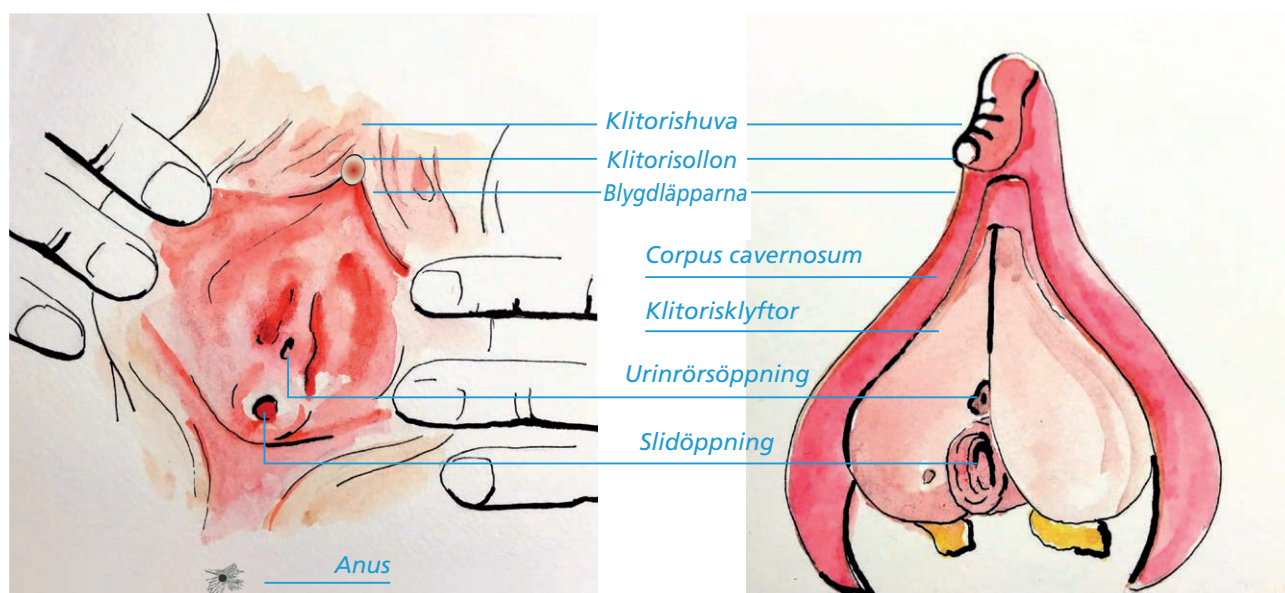


Moderna och högkvalitativa produkter har olika rytmer och intensitetsnivåer, är tillverkade av medicinskt testad silikon, är tysta att använda och är ofta till och med vattentäta och uppladdningsbara.

Dagens moderna erotiska industri på nätet erbjuder omfattande produktbeskrivningar (material, storlek och strömförsörjning) och detaljerade förklaringar om användningen. Produkterna skickas diskret i en ytterförpackning som inte avslöjar innehållet eller avsändaren.

Förresten: Känner du till hela din klitoris?

Endast en liten del av klitoris är synlig utanför kroppen; denna del kallas „klitorisollon“. Den är omgiven av ett litet hudveck som skydd. Hela klitoris är erektile vävnad („corpus cavernosum“), är upp till 10 cm stor och belägen inuti kroppen. Klitorisskänklarna sträcker sig djupt in i bäckenet och förenas framför blygdbenet för att bilda klitorisskaftet. Dessutom finns de två klitorisklyftorna på vardera sida av slidöppningen och omsluter den elastiskt. Vid sexuell upphetsning sväller klitoris och reser sig precis som en penis. Klitoris inre delar kan också stimuleras av penis under samlag. De flesta kvinnor behöver dock även ytterligare extern stimulering av klitorisollonet under sex för att nå klimax.



Tips för intimitet med din partner

Alla tips om självkärlek och sexuell aktivitet skapar en viktig grund för sexuell kontakt med din partner.

När du tillfredsställer dig själv ska du inte tro att du undanhåller din partner sexuell energi eller slösar bort din libido – tvärtom! Ju mer utrymme du ger dig själv för att fokusera på dina egna behov, desto mer kan önskan om delad intimitet utvecklas med tiden.

1. Skapa tid tillsammans för närhet och intimitet

Även om du har litet eller inget sexuellt intresse just nu, försök att inte utesluta närhet och fysisk kontakt.

Idéer för att visa fysisk ömhet och skapa intimitet är bland annat:

- Hålla händer
- Lägga armen runt din partner
- Krama varandra
- Att mysa i soffan eller i sängen tillsammans
- Ta din partners ansikte mellan dina händer och smek
- Kyssas
- Massera varandra
- Dansa med varandra
- Duscha/bada tillsammans

Ömhet kan frigöra hormoner som skapar närhet och en känsla av samhörighet med din partner. Dessutom har det en stor lugnande effekt på din kropp och påminner din partner om att han eller hon är älskad och uppskattad.

2. Prata om sex

Vissa par tycker att det är lätt att prata om sex, medan andra upplever det som mycket svårt. Öppen kommunikation är dock nödvändig för att påbörja en positiv förändring. Kom ihåg att din partner inte kan läsa dina tankar eller känna av dina behov, inte ens i de starkaste eller mest familjära relationerna.

Om du tycker att det är svårt och obekvämt att prata om ditt sexliv:

- Meddela din partner att du vill prova något lite vågat och att de kanske blir överraskade över samtalsämnet.
- Börja dessa samtal utanför sovrummet och utan tidspress. Samtal om intimitet bör inte vara ett tillfälligt samtalsämne, utan det bör stå i fokus.
- „Walk n´ Talk“ - Ibland kan det vara lättare att diskutera svåra ämnen under en trevlig promenad, helst ute i naturen. Promenader ger dig utrymme att slappna av och frigör ditt sinne. Pressen är mindre eftersom man inte hela tiden har ögonkontakt. Hitta en plats där ni är ensamma och kan uttrycka era känslor fritt.
- Du kan dela det här häftet med din partner och berätta om vilka tips du vill diskutera mer ingående.
- Även om det första steget fortfarande känns obekvämt blir det lättare att prata om sex när du övar på det. Med tiden kan det till och med bli erotiskt och en del av förspelet att prata öppet om sex. Lusten börjar i hjärnan och stimuleras av förväntningar och fantasier.
- Var inte rädd för att söka hjälp. Ibland räcker det med ett enda möte med en sexolog för att hjälpa er att gå vidare självständigt som par. För långvariga problem eller djupt rotade konflikter eller trauman kan terapi vara till hjälp.



Ibland kan ett enda rådgivningstillfälle hjälpa till att övervinna mentala blockeringar och utlösa en liten förändring som gör att du kan fortsätta att utvecklas på egen hand. Som ett spel med dominobrickor som behöver en första knuff för att ta fart.

3. Mediciner och sjukdomars påverkan på lusten

Vissa läkemedel kan hämma libido. Det handlar bland annat om läkemedel för psyket, t.ex. anti-depressiva eller lugnande medel, men också om vissa mediciner mot högt blodtryck för hjärtat samt p-piller. Det beror också på hormonbalansen, som ofta påverkas av cancerbehandlingar. Prata med din läkare om detta, ofta finns det alternativa mediciner med färre biverkningar som påverkar din sexlust.

Andra vanliga orsaker är negativa eller till och med smärtsamma upplevelser under sex. Det är förståeligt att kvinnor reagerar på obehagliga upplevelser och att deras lust kan minska med tiden.

Smärta vid samlag kan ha många orsaker som måste utredas av en gynekolog: till exempel smärta på grund av vaginal torrhet, inflammationer, svampinfektioner, överdriven spänning i bäckenbottenmuskulaturen osv.

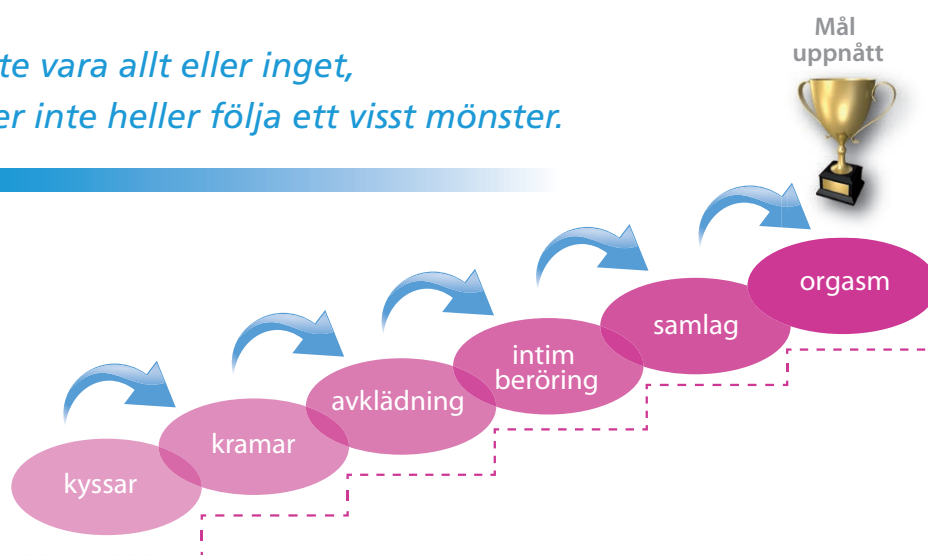
Sexuella aktiviteter får aldrig orsaka smärta!

4. Lär dig att tänka om: sexuella aktiviteter behöver inte vara målinriktade

Du och din partner har förmodligen utvecklat en viss rutin i ert sexliv. Mycket ofta följer de sexuella aktiviteterna ett visst schema där ett steg utlöser nästa.

Här är ett exempel på heterosexuellt „målinriktat sex“: Målet är att få orgasm under samlag. Varje sexuell aktivitet banar väg för nästa och är bara till för att närma sig „målet“.

*Sex behöver inte vara allt eller inget,
och det behöver inte heller följa ett visst mönster.*



Om du inte har något sexuellt intresse nu kommer du förmodligen att „checka ut“ redan vid kyssar och kramar eftersom du inte har någon önskan om samlag. Du kanske till och med undviker fysisk kontakt för att undvika att trigga din partners förväntningar.

Sex behöver inte vara målinriktat. Det är dags att tänka om och bryta mönstret!

Välja och vraka

Se sexualiteten som en meny från vilken du fritt kan välja vad du vill. Glöm rutinen och det gamla goda manuskriptet! Samarbeta med din partner utan förväntningar, utan press och utan mål.

Välj sexuella aktiviteter i förväg tillsammans med din partner. Varje sexuell aktivitet står för sig själv och målet är maximal njutning. Njut av det utan att du behöver känna dig pressad att gå vidare i manuskriptet.

Till exempel: intim smekning kan lätt stå på egna ben utan att ha samlag i åtanke som „nästa steg“. Fokusera istället på glädjen och spänningen. Ingen intim handling har en annan som automatiskt följer efter den.

Se det som en sexuell meny där du kan välja och vraka vad du vill: Kanske en blandad förrätt i stället för en huvudrätt?

Här följer några förslag. Vilka ytterligare idéer har du och din partner?



Ni kan utforska och njuta tillsammans. Förtroende och öppenhet gentemot din partner är av största vikt. När sexualiteten inte följer ett välkänt mönster finns det mycket utrymme för nyfikenhet och kreativitet, för att prova nya saker och experimentera.

5. „Aptiten kommer ofta medan du äter“

Som unga, friska människor har vi ofta känt spontan sexlust och svarat med impulsiv sexuell aktivitet.

„En blick är allt jag behöver. Vi kan inte hålla fingrarna borta från varandra.“

Detta kan dock förändras under ett långvarigt förhållande och bli mindre vanligt. Det är helt normalt och spontan sexlust kan också minska naturligt med åldern, hormonella störningar och stress i vardagen.

Kvinnor har många olika anledningar och motiv för att vilja ha sex: önskan om känslomässig närhet, intimitet, erkännande, självbekräftelse och uppskattning. Det finns också mer enkla och jordnära skäl som är lika legitima: Lindra stress, slappna av, uppleva något spännande, „make up sex“ efter ett gräl eller helt enkelt göra sin partner lycklig.

Så även om du inte är på humör finns det otaliga goda skäl att vara mottaglig när din partner gör sexuella närmanden.

Sexuell upphetsning kan också byggas upp långsamt under intima aktiviteter, om du tar dig tid att komma in i det och närmar dig det utan förväntningar och press. Se till att du känner dig tillräckligt trygg för att våga släppa kontrollen.

Delta i sexuella aktiviteter med en positiv attityd och lägg märke till om din kropp reagerar naturligt genom att bli upphetsad.

Detta kallas „responsiv lust“.

Den utvecklas långsamt och prestigelöst, men den kan leda till ett tillfredsställande sexliv.

Till exempel:

„Jag är inte helt där ännu, men det känns bra. Fortsätt. Jag börjar sakta att bli på humör.“

Föreställ dig att din önskan är som glödande glöd vid en lägereld. När du blåser mjukt och försiktigt på glöden uppstår en liten låga. Och med tid, skicklighet och tålamod kommer glöden sakta men säkert att förvandlas till eld igen.



Huvudpoängen är: Du behöver inte vara sexuellt upphetsad för att delta i sexuella aktiviteter om du har ett öppet och neutralt sinne. Det kan kräva att du rör dig utanför din komfortzon och aktivt försöker blir på rätt humör, i stället för att vänta på att den spontana lusten ska uppstå. Men känn igen dina gränser och tvinga dig inte till sexuella aktiviteter som du inte vill delta i. Sex får aldrig bli ett måste eller orsaka stress!

Du ska bara ifrågasätta din inställning! För du kan inte komma i rätt stämning om du inte vill komma i rätt stämning.

6. Tillämpning: Bra sex kan planeras

Tänk på hur det känns när du planerar din semester tillsammans med din partner: ni bokar resan, gör upp spännande planer, packar resväskan och kliver äntligen på planet. Förväntningen är en del av upplevelsen och ökar njutningen.

Att planera tid för sexuella aktiviteter kan ge en liknande förväntan och spänning.

Några tips för planeringen:

- Ordna regelbundna dejter (eller kortare resor) med din partner så att ni under några timmar kan komma bort från vardagen och gemensamma rutiner.
- Gör dessa möten bindande, till exempel genom att skriva in dem i kalendern, och ge dem högsta prioritet. Ställ endast in om absolut nödvändigt men inte på grund av vanliga, vardagliga hinder. Precis som en vanlig semester.
- På en dejtkväll är det primära målet att känna sig fysiskt och känslomässigt nära din partner och att välja sexuella aktiviteter som fokuserar på ömsesidig njutning. Detta kan men behöver inte leda till samlag. Sätt inte för mycket press på dig själv att du måste prestera och jaga inte drömmen om en „perfekt dejt“.
- Skapa optimala förhållanden för era dejter. Planera till exempel för en ostörd, privat plats med en behaglig rumstemperatur och en trevlig atmosfär (musik, stearinljus eller annat som lockar).
- Vänta inte på spontan sexuell lust, särskilt inte om du har haft låg sexlust under lång tid. Fokusera på delad njutning.
- Ett fast schema för dejter och gemensam planering med din partner skapar förväntan, vilket kan hjälpa dig att komma i rätt humör.

7. Byt roller då och då

I ett förhållande tenderar den ena partnern att ta mer initiativ till sexuella aktiviteter. Byt roller! Det kommer att kännas väldigt annorlunda för er båda att bjuda in er partner eller bli inbjudna av er partner till intima aktiviteter (med ord eller kroppsspråk). Den nya erfarenheten kan hjälpa till att ta bort pressen från dig och din partner. För att ombytta roller ska fungera måste du vara tydlig med dina förväntningar. Intima aktiviteter behöver som sagt inte följa ett fast manus. Ibland tar det bort pressen att vara tydlig på förhand och sätta gränser.

Fråga varandra hur det känns att vara i den motsatta rollen.

8. Var flexibel

Män med erektil dysfunktion eller kvinnor med kronisk vaginal smärta kan njuta av vissa aspekter av sexuell intimitet men överväldigas av andra. Många känner sig också sexuellt tillfredsställda och upplever njutning utan att behöva nå klimax

TIPS:

Onani är en mycket intim handling som kan skapa stor närhet.

Om bara en partner är på humör kan den andra försöka spela en stödjande roll medan de onanerar.

Du kan hålla om din partner, se honom eller henne djupt i ögonen, stödja och beundra honom eller henne, uppmuntra och inspirera honom eller henne utan att din egen kropp är inblandad. Var bara nära varandra fysiskt och känslomässigt.

9. Experimentera

Sexualitet är en livslång process av lärande och utveckling. Detta innebär att sexuella preferenser, behov, önskemål och vilja kan förändras under hela livet. Våga lämna er komfortzon ibland och flytta era gränser som par. Du kan se det som en „sexuell lek“ där ni tillåter er själva att prova saker på ett lekfullt sätt, ta risker och utforska nya områden tillsammans – utan att behöva binda er till en ny sexrutin. Det är viktigt att ha en bra (sexuell) kommunikation som par så att ni kan diskutera hur gränserna flyttas.

Att förändra den vanliga rutinen genom att prova något helt nytt kan vara spännande och öka sexlusten. Särskilt i långvariga, stabila förhållanden är det spännande när din partner tar på sig en annorlunda roll och kan kännas överraskande som en främling.

Idéer och förslag:

- Oavsett hur du och din partner brukar ha sex, försök att bygga vidare på det. Vad du än föredrar att göra vanligtvis, sakta ner och förläng det minst tre gånger längre.
- Lek med din partners upphetsning, öka den utan att nå klimax och låt sedan upphetsningen avta långsamt igen. Detta kallas „edging“ eller „edge play“.
- Använd sexleksaker på ett lekfullt sätt. Olika stimuleringar och intensitet kan leda till helt olika, och ofta spännande, upplevelser. Särskilt kvinnor i heterosexuella förhållanden kan till exempel dra nytta av ytterligare stimulering av den yttre delen av klitoris under samlag.

ENGAGe vill tacka författarna, bidragsgivarna och medlemmarna i ENGAGe Executive Group för deras ständiga tillgänglighet och arbete med att uppdatera detta häfte.

ENGAGe vill uttrycka sitt uppriktiga tack till författaren.

Dr. Kathrin Kirchheiner (Österrike). ENGAGe vill också tacka Dr. Zoia Razumova (Sverige), Dr. Stéphanie Smet (Belgien), Dr. Remi A. Nout (Nederländerna) och Dr. Murat Gultekin (Turkiet) för den medicinska granskningen av detta häfte.

Ett särskilt tack till patienterna Icó Tóth (Ungern) och Kim Hulscher (Nederländerna), Eva-Maria Strömsholm (Finland), Maria Papageorgiou (Grekland), Linda Snoep (Nederländerna) och Anne De Middelaer (Belgien) för värdefulla kommentarer och bidrag.

Vi tackar också Thomas Montgomery och Veronika Feheregyhazy för deras hjälp med översättning och redigering och Agnes Szuhai för de grafiska bilderna till denna broschyr.

Den här broschyren har översatts i samarbete med Nätverket mot gynekologisk cancer. Nätverket mot gynekologisk cancer är en nationell patientförening. Besök gärna hemsidan www.gyncancer.se

Kontaktuppgifter till ENGAGe

Hemsida: <https://engage.esgo.org/>

E-post: engage@esgo.org

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

ENGAGe rekommenderar att du kontaktar din patientförening!



