

Ubalance/tørhed i skeden.

Januar 2017 Rikke Thor, Sygeplejerske og Sexologisk Counsellor, www.rikkethor.dk

Kan skyldes manglende lyst og for kort forspil ved seksuelt samvær, men opleves ofte også ved overgangsalder, efter fødsel, kemoterapi, antihormonbehandling, stråleterapi, operation i underliv, stress, diabetes, andre kroniske sygdomme, medicinsk behandling, som partner til en syg mv.

Bækkenbundstræning, motion, helkroppsmassage, afspændings- og vejrtrækningsøvelser samt udstrækningsøvelser for underlivet og/eller brug af vibrator øger blodforsyningen til kønsorganerne og kan afhjælpe problemerne.

Langtidsvirkende basisbehandling uden hormoner og parabener: Replens eller Repadina

Replens er en langtidsvirkende vaginalgel der tilfører fugt, smører og giver en følelse af velvære. I tillæg sænker REPLENS pH-værdien i skeden og reducerer således risiko for bakterielle infektioner. Anvendes hver 3. dag.

Repadina Plus stikpiller, medvirker til genopbygningen af slimhinden i skeden pga. det naturlige indhold af hyaluronsyre og mandelolie. Repadina startes op med 1 hver dag i 14 dage og derefter hver 3. dag.

Replens og Repadina kan købes på nogle apoteker og over internettet fx webapoteket, - her koster Repadina ca. 124 kr for 10 stk og Replens 214 kr for 10 stk (d. 5.1.2015)

Hvis du godt må få lokalt virkende østrogen - kan du i stedet for Replens og Repadina bruge **Ovestin** el. **Vagifem** stikpiller som indeholder lokaltvirkende østrogen, - der ofte er meget effektivt - Ovestin er i håndkøb, Vagifem skal lægeordineres.

Glidcremer, - olie eller silicone - baseret: (de vandbaserede glidecremer er ikke så gode til seksuelt samvær/samleje, men udemærkede til egen brug af hjælpemidler/vibrator)

Olie: Mandelolie Ren og helt duft-neutral, velegnet til kroppspleje, kroppsmassage og glidecreme. Kan købes i Matas, helsekostbutikker og over nettet. Anden naturolie fx kokosolie kan også bruges.

Siliconebaserede: Eros, Pjur, lubra silk, Dr.love. Silikonen lægger sig som et tyndt glat lag over huden, der varer i lang tid. Smags- og lugtfri.

Den hverken klæber eller blokerer porerne i huden. Indeholder ingen parabener, konserveringsmidler eller andre stoffer, der mistænkes for at frembringe allergi.

Kan købes via nettet fx på www.propsandpearls.dk, www.seksueltrivsel.dk, www.lust.dk m.fl.

Ubalance i skeden:

Ladybalance stikpiller: til tørhed i skeden, kløe, svie eller ubehageligt udflåd.

Det består af naturligt mælkesukker udvundet af mælk. Det hjælper de mikroorganismer, der sørger for at godt miljø i skeden. Kan købes over nettet fx www.ladybalance.dk, www.seksueltrivsel.dk og i de fleste Føtex og Bilka butikker.

Alternativt - **Vivag** mælkesyre vaginalkapsler fra apoteket.

Hvis du har fået svamp, skal du behandles via lægen.

Stimulation af lyst og blodforsyning: En vibrator, eller stimulation af kønsområdet med hænderne, kan være med til at stimulere lysten og blodforsyningen, til kønsorganerne, og dermed også stimulere slimhindernes elasticitet og fugtighed. Vibratorer kan købes mange steder fx hos: www.sinful.dk, www.seksueltrivsel.dk, www.propsandpearls.dk, www.lust.dk og leveres altid i diskret pakning uden navn på afsender.

Du kan måske også have glæde af at kontakte en sexolog, og få talt om mulighederne, - og tale om berøring og intimitet på andre måder end ved traditionelt samleje. Hjemmesiden www.klinisksexologi.dk har en terapeutliste, og der findes også sexologiske klinikker rundt omkring i landet, hvor man kan få gratis hjælp ved lægehenvielse.