

### Massageapparater og dildoer

Er det ikke for teknisk?  
Er det ikke en falliterklæring?  
Er det ikke alt for unaturligt?

Jo, det er ikke en del af menneskekroppen, lige så lidt som cykler, briller eller kondomer er. Men for mange er "voksenlegetøjet" til stor glæde, og der er ingen grund til at skamme sig over at bruge det. Det gør tusinder af danskere hver dag, unge såvel som ældre.

Man kan bestille erotisk legetøj på:  
[www.lust.dk](http://www.lust.dk)  
[www.sinful.dk](http://www.sinful.dk)  
[www.erotik.dk](http://www.erotik.dk)

Det bestilte sendes i en diskret brun kuvert

Man bør huske på, at det erotiske legetøj har to fordele:

- \* Det giver mange mennesker et ekstra krydderi i seksuallivet
- \* Det kan være en hjælp i nogle af de situationer, hvor seksualiteten ikke fungerer helt som den skal.

**Med andre ord: "Prøv det!"**

### Sexologisk Klinik

Tilbyder gratis telefonrådgivning, hvor du anonymt kan få svar på spørgsmål om seksuelle problemer.

Ring torsdage kl. 10-11 på tlf. 38 64 71 71  
[sexologi@regionh.dk](mailto:sexologi@regionh.dk)

Hos sexolog og seksualvejleder er der også råd at hente.

Props & Pearls tilbyder råd og vejledning til kvinder.

Telefon 35 25 14 40  
Nikolai Plads 23, 1067 KBH K  
[info@propsandpearls.com](mailto:info@propsandpearls.com)  
[www.propsandpearls.com](http://www.propsandpearls.com)

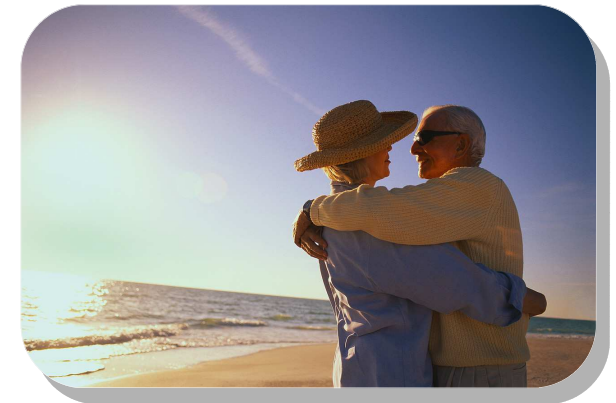
Bogen "**Fra regnorm til anakonda**" af Søren Ekman handler om mandens bækkenbund og træning af denne – det bedste alternativ til potenspillen.

Er du alene kan dating være en mulighed

[www.senior-date.dk](http://www.senior-date.dk)  
[www.vipdaters.dk](http://www.vipdaters.dk)  
[www.dating.dk](http://www.dating.dk)

"**Dating for dig**" af Maria Marcus, er bogen til dig, der vil prøve lykken på nettet. Bogen er en teknisk manual og en veloplagt guide gennem de psykologiske forhindringer, de konkrete risici og de oplagte chancer ved netdating.

# Ældre og sex



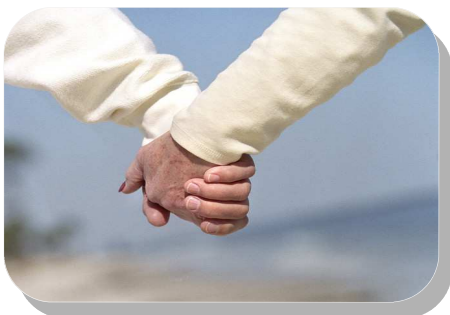
Udarbejdet af Sundhedsvejlederne  
Holbæk Kommune

# Kroppen ændrer sig med alderen

Hvad skal man tænke på evt. undersøge, når der er seksuelle problemer?

Kroppens funktioner ændrer sig livet igennem, men der er intet der tyder på at kvaliteten af sex bliver dårligere med alderen. Mange mænd og kvinder kan faktisk berette, at af deres sexliv bliver bedre og bedre med årene.

Seksualiteten er en del af livet. Som årene går, ændres vores måde at leve på, ofte uden at vi lægger mærke til det. Vi føler, tænker og handler anderledes, og vores forhold til tid, alder og andre mennesker er anderledes end da vi var unge. Lysten til seksualiteten forsvinder ikke med alderen, blot kan trangen mindskes. Denne kan "optrænes" ved kropslig nærhed og berøring. Mange ældre går fra at foretrække samleje til petting, masturbation, dagdrømmeri eller noget andet.



## Aldersforandringer hos kvinder

- \* Nedsat størrelse af skede & kønslæber
- \* Nedsat fugtighed i skeden med risiko for blærebetændelse – (brug glidecreme)
- \* Tyndere, mindre elastiske skedevægge
- \* Betændelse i skeden
- \* Lysten falder men forsvinder sjældent
- \* Kortere orgasme & færre sammentrækninger
- \* Orgasme kan være smertefuld
- \* Hurtigere tilbagevenden til ikke ophidset tilstand

## Aldersforandringer hos mænd

- \* Rejsningsproblemer
- \* Nedsat lyst
- \* Øget behov for stimulation
- \* Utilstrækkelig hårdhed
- \* Rejsningen falder hurtigere efter sædafgang
- \* Der går længere tid imellem man kan få orgasme igen
- \* Nedsat behov for sædafgang
- \* Nedsat styrke, kraft og mængde ved sædafgang
- \* Penis kan skrumpes

- \* Er der problemer i parforholdet?
- \* Er du stoppet med at motionere?
- \* Er du overvægtig?
- \* Ryger du?
- \* Drikker du for meget?
- \* Er du stresset?
- \* Er du deprimeret?
- \* Har du præstationsangst?
- \* Har du forhøjet blodtryk?
- \* Har du sukkersyge?
- \* Har du forhøjet kolesteroltal?
- \* Har du problemer med stofskiftet?
- \* Har du hjerteproblemer?
- \* Har du prostataproblemer?
- \* Har du underlivsproblemer?
- \* Får du medicin der kan indvirke?
- \* Er der tegn på anden sygdom?



## Hvad kan gøres?

Hvis du svarer ja til flere af de ovenstående spørgsmål, skal egen læge måske inddrages – også hvis der skal ordineres eksempelvis Viagra og/eller hormoner.