

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 tage legetøjet med i seng. Det gør tusinder af danskere hver dag, unge såvel som ældre.

Det betaler sig nogle gange at vove det ene øje og prøve noget nyt, selv om man måske synes det virker lidt fremmed eller komisk - man bør dog ikke pådutte sin partner noget, han eller hun ikke bryder sig om.

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

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

Props & Pearls tilbyder råd og vejledning og produkter til kvinder. Her har man fokus på de problemer ingen taler om, eks. vis tørre slimhinder, seksualitet, inkontinens, svag bækkenbund, brystkræft mm.

Props & Pearls Telefon 35 25 14 40

Nikolai Plads 23, 1067 KBH K

info@propsandpearls.com

www.propsandpearls.com

Er du alene kan dating være en mulighed

www.senior-date.dk

www.vipdaters.dk

www.scor.dk

www.dating.dk

Sex og ældre



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 kvaliteten 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

- * Nedsat lyst
- * Rejsningsproblemer
- * 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 du overvægtig?
- * Ryger du?
- * Hvordan er din kondition?
- * Drikker du for meget?
- * Er du stresset?
- * Er du deprimeret?
- * Hvordan har du det med din partner og dig selv?
- * Har du præstationsangst?
- * Hvordan er blodtrykket?
- * Hvad med blodsukkeret?
- * Er der forhøjet kolesteroltal?
- * Hvad med stofskiftet?
- * Er der hjerteproblemer?
- * Er der prostataproblemer?
- * Er der underlivsproblemer?
- * Er der tegn på anden sygdom?
- * Får du medicin der kan indvirke?



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.