



TAL OM SEX

Det at kommunikere omkring lyst og behov, når seksualiteten forandres, kan forebygge mange misforståelser og bidrage til et fortsat meningsfuldt samliv.

Tag en snak, hvor I på skift besvarer nedenstående spørgsmål.

Afsæt som minimum én time en aften, hvor I er i humør til at åbne op.

- **Hvad gør alt det her fokus på fertilitetsbehandling ved mig og min seksualitet?** (Kropsligt, mentalt og relationelt).
- **Hvad føles godt for mig seksuelt lige nu?** (Nye behov, andre præferencer, skrue op eller ned for noget: intimitet, nærhed, berøring, onani, penetrationssex, fantasier).
- **Hvad føles ikke godt for mig seksuelt lige nu?** (Giv også plads til ulysten og forstå, at den vil passe på dig - vær ærlig). Husk, at din partners "rejsning" ikke nødvendigvis er lig med sex, men sig i stedet: "Hvor er den flot" eller "Hvor er det dejligt, at du har lyst til mig."
- **Hvordan oplever jeg, at du er anderledes nu i forhold til før, vi startede fertilitetsbehandling?**
- **Hvorfor dyrker vi egentlig sex?** (leg, bekræftelse, kærlighed, afspænding osv.)
- **Det gør mig så glad, når du....** "Siger..." "Gør..."
- **Hvad kan jeg godt lide ved din krop?**
- **Hvordan kan vi hver især støtte hinanden i det anderledes liv lige nu?** (behov, der går forud for sex: dates, glædesfyldte oplevelser, motion, "tid til forbindelse").
- **Jeg elsker dig fordi....**
- **Når jeg siger intimitet/nærhed så mener jeg...**
- **Hvad ville være dejligt at genoptage? Hvordan gør vi det? Må noget vente?**
- **Hvad vil jeg ikke undvære sammen med dig?**

HUSK

En sund seksualitet under behandlingen kan smitte af på din øvrige sundhed og dit overskud til at være i behandlingen.

Betragt seksualiteten som et "eksistentielt helle".

Oplever du seksuelle problemer af sværere karakter (smertetilstande, rejsningsbesvær, nedsat lyst), så book en tid ved fertilitetsklinikken's sexolog.

Det er overordnet helt ufarligt at dyrke sex i forbindelse med fertilitetsbehandling. Det kan ikke skade processen.

