

Tal om sex

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



OPGAVE TIL DIG DER ER I FERTILITETS BEHANDLING:
TA´ SNAKKEN OG BESVAR HVER ISÆR (på skift)
Afsæt minimum 1t. 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 el. 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 din partners "rejsning" er ikkenødvendigvis =sex, men sig i stedet hvor er "den" flot, eller hvor er det dejligt du har lyst til mig.
 - **Hvordan oplever jeg, at du er anderledes nu ift. 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 det at "sexe", 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 det, at bevare en sund seksualitet under behandlingen, kan smitte af på din øvrige sundhed og dit overskud til at overkomme behandlingen.**
 - ❖ **Betragt seksualiteten som et "eksistentielt helle".**
 - ❖ **Oplever du seksuelle problemer af sværere karakter (smerte-tilstande, rejsningsbesvær, nedsat lyst, så book en tid ved fertilitetsklinikken sexolog.**
 - ❖ **Det er overordnet helt ufarligt at dyrke sex ifm. fertilitetsbehandling, det kan IKKE skade processen, se fakta-boks herunder.**