



Träff 4

Relationer & sexualitet

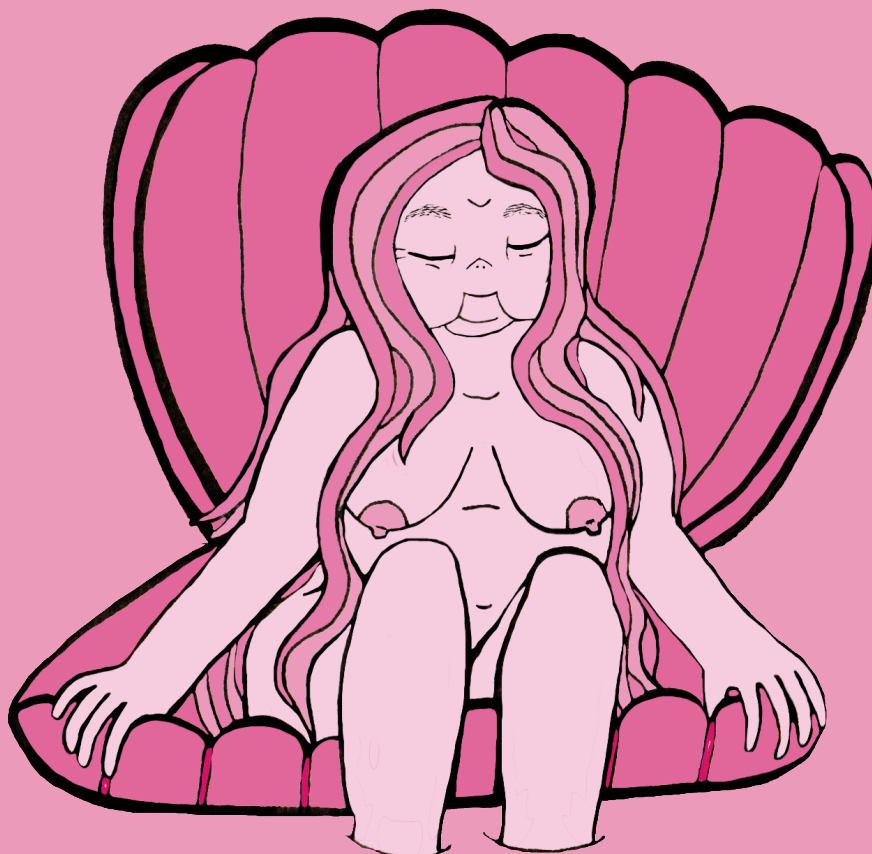
Diskussionsfrågor:

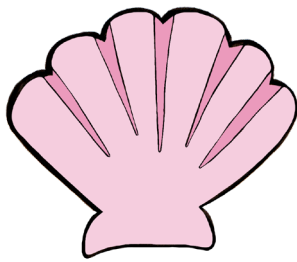


1. Är sexualitet något som du känner att du kan tala om med din eventuella partner/ partners eller andra närstående?
2. Vad väcker videon om sexualitet för tankar hos dig?
3. Med tanke på din sexualitet, hur känns tanken på att kroppen förändras?
4. Den fertila perioden i livet tar slut i och med menopausen. Vad väcker det för känslor?
5. Hur är det med din sexuella identitet, upplever du att den sett lika ut genom livet eller har den förändrats?
6. Vår sexlust är känslig bl.a. för förändringar och stress. Därför förändras och påverkas sexlusten också av våra hormoner. Har du några tips på vad som kunde hjälpa?

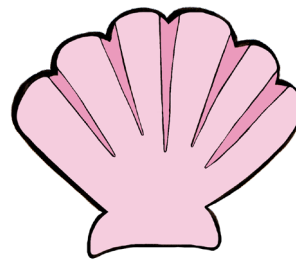


Välj någon av frågorna som intresserar dig, eller välj i gruppen vad ni vill diskutera.

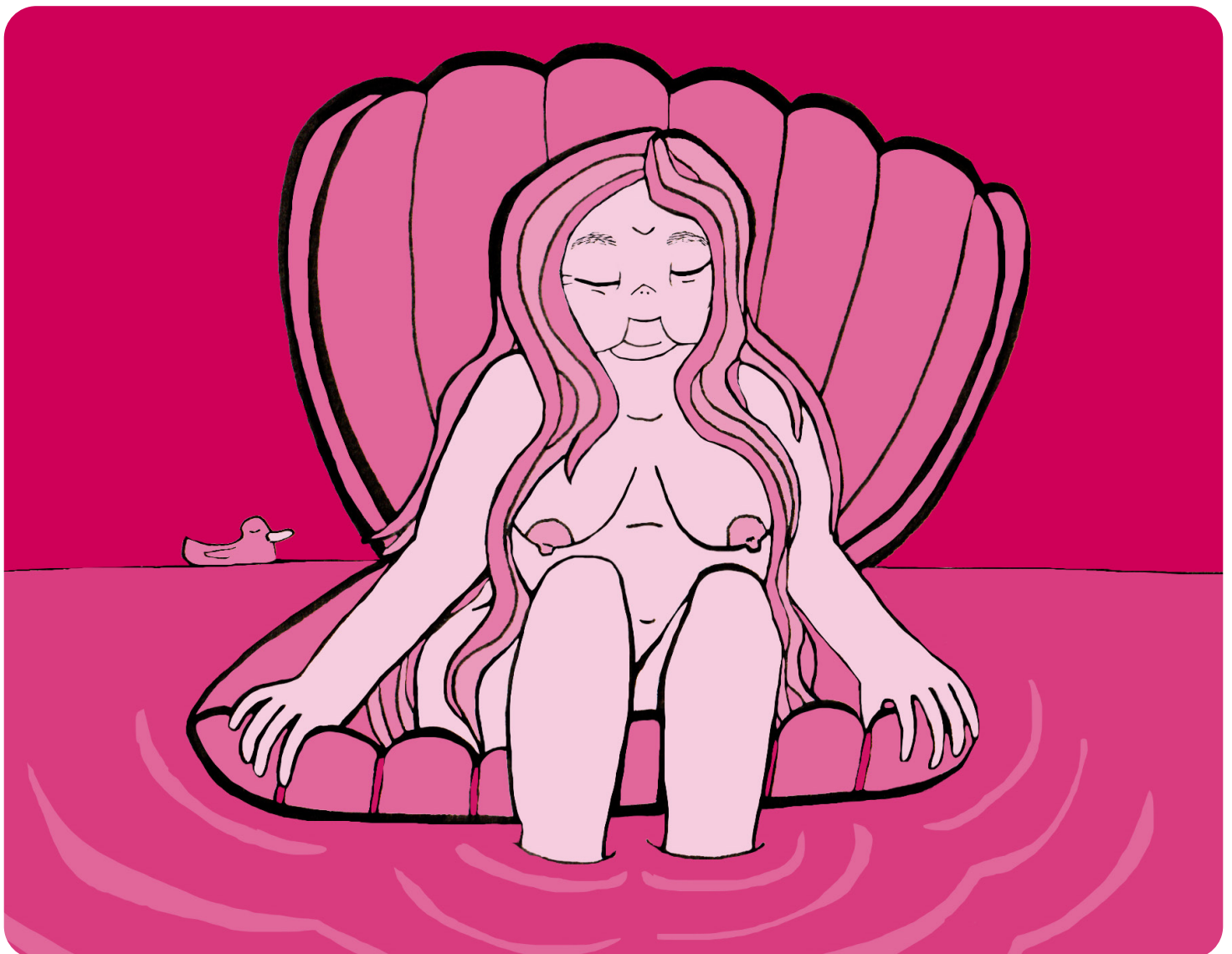




Tips!



- Skaffa ett bra glidmedel, ett som är segt till konsistensen och verkar under en lång tid. Det ger en annan känsla, gör att det glider bättre, och motverkar smärta. Om syntetiska glidmedel inte passar din kropp så kan mandelolja eller kokosolja fungera bra! Observera att oljorna inte passar ihop med kondom, de får kondomen att gå sönder.
- Variation kan ge ny inspiration. Testa att ha sex i en annan ställning än vanligt, smek på ett annorlunda sätt eller fokusera på kroppsdelar du eller ni inte brukar, ha ett annat tempo eller tryck än vanligt. Går bra att testa oberoende av om man har sex med sig själv eller med en partner.
- Hur ser ditt drömsex ut? Finns det små förändringar du kunde göra redan idag?



Veckans klimakterieutmaning:

- Om du är singel, är du nöjd så eller är du intresserad av att hitta ett parförhållande? Känns det i så fall bekvämt att söka dig till dejtingappar eller andra dejtingsammanhang?
- Om du är i ett parförhållande, känner du dig nöjd med det och ert eventuella samliv?

Reflektera över din sexualitet.

- Är du nöjd, eller har du behov av att förändra något? Vad kan vara det första lilla steget till förändring som du redan kan göra ikväll?

”Jag var orolig då jag mitt i klimakteriet träffade en ny partner. Men sexet är bättre än någonsin och det är så mycket lättare vid 50 + då man redan känner sin kropp och vet vad man vill.”

”Många känner att man inte längre behöver behaga någon, vad vill jag nu göra?”

”Det finns så mycket man kan göra för sitt samliv. Sluta tänka att vi nu bara hamnat i den här situationen.”