



**” Det har reddet mit sexliv. Jeg har fået mere energi og et bedre humør**

Tine Flebo-Hansen

# Lysten forduftede

Testosteron-creme, der egentlig er til mænd, har hjulpet Tine Flebo-Hansen til at genvinde lysten til sex

## LIVSKVALITET

**Han er den dejligste mand, hun nogensinde har kendt. Hun tænker på ham, og det slår gnister – som det skal – mellem parret, der nu har kendt hinanden i nogle år. For lidt over et år siden mistede Tine Flebo-Hansen så alligevel lysten til sex. Men nu har hun fundet et middel til at genvinde begæret.**

Den forduftede bare. Lysten. Fra den ene dag til den anden. Men den nu 52-årige Tine Flebo-Hansen, der er på vej i overgangsalderen, var ikke parat til at opgive sit sexliv. Det har – som hun selv formulerer det – altid været 'aktivt'.

»Det føltes frustrerende, og man bliver jo dobbelt så ked af det, hvis man gerne vil, og gnisten er der. Sex

er jo en vigtig del af et parforhold, og jeg ville være ked af, hvis det skulle ødelægge noget, fordi jeg ikke havde lyst,« siger hun.

### Forsøgte med urtepilller

For at komme frustrationerne til livs prøvede Tine Flebo-Hansen flere slags urtepilller.

Hun tog også lyserøde Viagra til kvinder, som hun fandt via nettet. Dem fik hun dog ubehagelige bivirkninger af, bl.a. oplevede hun hjertebanken og lange lysglimt i sit synsfelt, og de røg derfor i skraldespanden.

Til sidst fik hun googlet sig frem til en gynækolog, der udskriver testosteron til kvinder. Præparatet, en testosteron-creme, er egentlig beregnet til mænd, så for ikke at få bivirkninger i form af f.eks. skægvekst og dyb stemme, har Tine Fle-

bo-Hansen fået at vide, at hun skal smøre en syvendedel af, hvad der er beregnet til en mand, på huden. Cremen har hun nu brugt i et år og tre måneder, og effekten er ikke til at tage fejl af:

»Det har reddet mit sexliv. Jeg har fået mere energi og et bedre humør,« siger Tine Flebo-Hansen, der til daglig driver en vinbutik på Amager i København.

### Sex er vigtigt

Hun ved ikke, hvad hun skulle have gjort, hvis hun ikke havde fundet frem til den pågældende gynækolog.

»Jeg var nok bare blevet ved med at lede videre, indtil jeg havde fundet en løsning. Det er vigtigt, at ens sexliv fungerer, når nu man er glad for hinanden,« siger hun.

### Synlige tegn på lavt testosteron-niveau hos mænd:

Mindre muskler.  
Mere fedt – både på maven og om hofterne.  
Mindre behåring på hele kroppen.  
Brystdannelse.  
Mindre testikler.

### Mærkbare symptomer:

Træthed og manglende energi.  
Dårligt humør.  
Mindre lyst til sex.  
Rejsningsproblemer.  
Kvinder kan opleve samme mærkbare symptomer som mænd (bortset fra rejsningsproblemer, selvfølgelig).

### Derfor falder testosteron-niveauet:

En femtedel af de danske mænd på 18-20 år har sædkvalitet under WHO's anbefalede grænse. Siden 1960'erne er

fertiliteten faldet, og flere og flere kan ikke få børn på grund af dårlig sædkvalitet og hormonelle forstyrrelser. Det er svært at afgøre præcis, hvad faldet i testosteronniveauet og andre problemer med reproduktion skyldes, men meget peger på, at faldende niveauer bl.a. hænger sammen med en mere passiv livsstil, stillesiddende arbejde og dårlig kost.

## SEKS GODE RÅD

### Det kan du selv gøre:

**1. Styr din sukkertræng**  
Et højt indtag af sukker øger produktionen af såkaldt SHBG-proteiner i kroppen. Det betyder, at man får mindre aktivt testosteron. Styr derfor uden om slik, kager, fastfood og andet med højt sukkerindhold.