HVAD 40+ POKKER SKER DER MED MIT UNDERLIV!?

En ny fase i kvindelivet er lig med en ny fase i underlivet.

Pludselig kan det føles, som om dit underliv slet ikke vil, som du vil. Det kan kløe, det kan bløde meget mere eller mindre, og det kan miste interessen for sex? Det er dine hormoner, der er på spil, og det er der heldigvis gode råd for. Her fra 3 eksperter – i underliv og samliv.

Af Gitte Høj

MAGASINET LIVS SUNDHEDSSERIE

2018

Det handler om **DIN STYRKE!**

APRIL: Bakterier, dem skal jeg da af med?
MAJ: Tæm din talje med dit blodsukker
JUNI: Grøn er den nye medicin
JULI: Dit underliv – tjek!
AUGUST: Din mentale overgangsalder
SEPTEMBER: Giv mig styrke!
OKTOBER: Bliv rask af det fri
NOVEMBER: Brystkræft
DECEMBER: Af med dine affaldsstoffer!
JANUAR: Din fysiske overgangsalder

Så klør det, så svier det. Nogle gange gør det ondt, når du har sex. Og dryp, så kom din menstruation igen i utide. Jo, det er dit kære underliv, det handler om. Som i den grad kan blive udfordret af årene før og efter, at din månedlige menstruation ophører.

Disse år kalder vi samlet for overgangsalderen, og de ligger typisk i 40'erne og 50'erne. Hvor mange år? Det er forskelligt fra kvinde til kvinde. Faktum er blot, at din krop i denne periode og efterfølgende producerer markant færre af de kvindelige kønshormoner, som har holdt styr på dit underliv, som du kendte det. Det er den faldende produktion af østrogen og progesteron, der laver balladen, og som griber ind i den krop og det underliv, du kender så godt, og som nu begynder at ændre sig.

DE TYPISK TEGN PÅ, AT NOGET NYT ER I GÆRE:

✔ Typisk vil dine menstruationer bliver uregelmæssige og begynde at afvige fra din normale cyklus.
✔ Du kan bløde både mere og mindre.
✔ Du kan have flere smerter og opleve et andet ubehag end normalt.
✔ Dine slimhinder i underlivet, din blæremuskulatur og din muskulatur i bækkenbunden bliver svagere, og i den forbindelse kan du opleve, at det bliver sværere at holde på vandet, og at du nogle gange lækker.
✔ Dine slimhinder i dine urinveje ændrer sig i samme retning, og derfor kan du komme ud for, at du hyppigere bliver ramt af blærebetændelse. Din modstandskraft over for bakterier og infektioner er simpelthen ikke så god som tidligere.

Oven i det vil du kunne opleve, at du er øm, tør i skeden, og at det kan genere dig at have sex. Ligesom din sexlyst også kan kæmpe med at beholde ja-hatten på. På den måde er der også en række psykiske symptomer, som spiller ind i de forandringer, du oplever i dit underliv.

Og det hele er normalt! Og du kan opleve det hele eller kun nogle af generne. Og uanset: Fat mod! For selv om det er naturens gang, er der meget, du selv kan gøre for at lindre din vej ud gennem dit underlivs forandringer. Hvad for eksempel gennemgår vi på de næste sider, hvor du stiller spørgsmålene, og eksperterne svarer.

Kilder: Netdoktor.dk, Forskning.no, Fri for flere hedeture *af Søs Wollesen*

EKSPERTERNE, VI HAR SPURGT FOR AT FÅ SVAR:

Christine Felding er gynækolog og foredragsholder. Felding.dk

Katrine Berling er sexolog og parterapeut. Katrineberling.dk

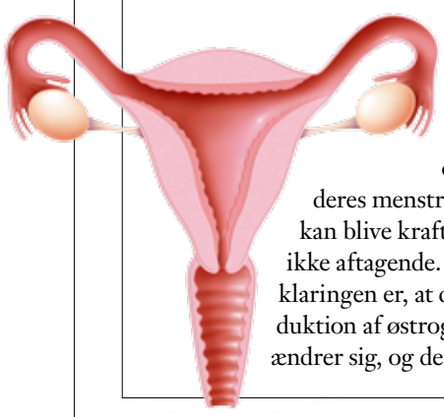
Sisse Find Nielsen er cand. psych. aut., certificeret metakognitiv psykolog og coach. Sissefindnielsen.dk

MÅSKE OPLEVER DU DET HER?

FYSISK

JEG ER PLAGET AF ***UREGELMÆSSIGE BLØDNINGER***

DET ER DU, FORDI:
"Rigtigt mange kvinder oplever i løbet af 40'erne, at deres menstruationer ændrer sig. Nogle får hyppigere menstruation, mens den for andre måske kun kommer hver anden måned. Jeg oplever, at mange bliver overraskede over, at deres menstruationer kan blive kraftigere og ikke aftagende. Forklaringen er, at din produktion af østrogen ændrer sig, og det giver sig udslag i uregelmæssige og eventuelt kraftigere menstruationer. Og den periode kan vare fra måneder til år," forklarer gynækolog Christine Felding.



PRØV!
En hormonspiral. "Har du meget voldsomme blødninger eller er træt af det uregelmæssige, kan en hormonspiral være en løsning. Den bliver sat op hos din læge eller gynækolog og kan sidde i mindst fem år. Der er kun få ulemper og flest de første tre måneder med eksempelvis hovedpine, som skyldes væskeophobning, og som fortager sig."

En slimhinde-brænding
"I nogle tilfælde virker hormonspiralen ikke, og så kan en løsning være at brænde slimhinden i livmoderen. Det foregår ambulant på et hospital, og det plejer at stoppe blødningerne helt."

NOGLE DAGE ***KLØR DET HELT UTROLIGT FORNEDEN***

DET GØR DET, FORDI:
"I takt med at dine ægløsninger og dermed også dine menstruationer bliver uregelmæssige og efterhånden klinger helt af, bliver der mindre og mindre østrogen i kroppen. Det mærkes også i skeden, og en del kvinder oplever, at slimhinderne forandrer sig. De kan blive meget tørre og vil typisk både kløe og svie, hvilket kan være generende. Slimhinderne kan føles som sandpapir, og det kan være en stor udfordring ved samleje," forklarer gynækolog Christine Felding.

PRØV!
Den hurtige. "Mange kan klare sig med hyaluronsyre, som fås i håndkøb på apoteket, og som tages som vaginale stikpiller. For eksempel Repadina Plus. Produktet fugter og kan dæmpe både kløe og svie. Det kan dog være en god idé at supplere med mandelolie under sex."

Den længerevarende. "Andre gange skal der lidt mere til for at få bugt med dine gener. Her kan en lokal østrogenbehandling være en løsning, som du skal have hos din læge eller din gynækolog. Den tages også som vaginale stikpiller eller kan være en ring, som lægges op i skeden. Den virker typisk i løbet af nogle uger og skal skiftes hver tredje måned. Vælger du stikpiller, for eksempel Vagifem, skal du tage en stikpille cirka tre gange om ugen."

JEG HAR SVÆRT VED ***AT HOLDE PÅ VANDET***

DET HAR DU, FORDI:
"Dit faldende østrogenniveau påvirker også din blære. Den kan blive mere sart, og du kan miste lidt af kontrollen over den. Problemet opstår hyppigst efter din overgangsalder. Og når slimhinderne bliver mere tørre, kan de også blive mere modtagelige over for bakterier. Derfor kan du også døje med tilbagevendende blærebetændelser," forklarer gynækolog Christine Felding.

PRØV!
Et væskeskema. "Ofte laver din læge eller din gynækolog et væske- og vandladningsskema, hvor du over to-tre døgn noterer, hvor meget du drikker og tisser. Afhængigt af skemaet finder I ud af den relevante behandling."

En lokal østrogenbehandling. "Det giver kontrol over din blære at få tilført noget østrogen. Behandlingen gives typisk som vaginale stikpiller eller en vaginalring og er som regel livslang. Og behandlingen er risikofri i forhold til at udvikle kræft, fordi den ikke går i blodbanerne."

Et kosttilskud – eller antibiotika
"Har du ofte blærebetændelse eller hyppig tissetrang, kan et kosttilskud med tranebær og hibiscus hjælpe. Det gør urinen sur og forhindrer bakterierne i at sætte sig fast. Du kan også tage det forebyggende."

PSYKISK

JEG BLIVER FRAVÆRENDE, NÅR JEG HAR SEX MED MIN MAND

DET BLIVER DU, FORDI:
"Det kan være godt at huske på, at det ikke er muligt at være 100 procent til stede hele tiden. Heller ikke, når vi dyrker sex. Vi bliver ofte forstyrret af vores tanker, som mange af os har svært ved at lade flyde. Mange gøremål, meget om ørerne. I stedet sidder vi fast i tankerne, og dermed kommer vi til at slukke kontakten til os selv og forbindelsen til sex. Tankerne kan handle om, at du sætter en forhindring op for dig selv. Eksempelvis, at benene ikke er barberede, eller at vasketøjskurven bugner," forklarer sexolog Katrine Berling.

PRØV!
Træn mindfulness
"Du kan ikke slippe for dine tanker, men du får omvendt ingen nydelse, hvis du tænker på to do-lister. Derfor må du i gang med at træne mindfulness, hvor du fokuserer på at være i kroppen, registrere dine tanker og lade dem passere og komme tilbage til kroppen."

Plot sex i kalenderen
"Kig også på dig selv, og find ud af, hvad der skal til, for at du kan slappe mere af. Måske skal sex i kalenderen, så du kan planlægge efter det og altså fjerne dine forhindringer?"

DET ER IKKE KUN MIT UNDERLIV, DER ER I KRISE ...

DET ER, FORDI:
"Forandringer i dit underliv hænger typisk sammen med din overgangsalder, og netop overgangsalderen kan sætte din evne til at mestre tab og kriser på en prøve. Selv om det er en naturlig periode i dit liv, er det også en afslutning på noget. Naturen har talt. Mange føler det skamfuldt, at de ikke længere er et sexobjekt, og oplever måske, at det at blive ældre italesættes negativt. Din opmærksomhed fungerer som et slags forstørrelsesglas, som kan få problemer til at fylde mere, hvis du hele tiden zoomer ind på dem. Tilsvarende sætter en positiv opfattelse gang i en positiv spiral," forklarer psykolog Sisse Find Nielsen.

PRØV!
Find ro i uroen
"Anerkend, at livet er i konstant bevægelse. Du kan aldrig falde til ro i livet, for pludselig er situationen en anden end den, du troede, som du så skal forholde dig til, og det kan være virkeligt svært. Men når du forstår, at livet er i konstant bevægelse, så kan den erkendelse åbne for mange måder at leve på. Også selv om det er en anden end den, du forestillede dig."

Læg en plan – og gå benhårdt efter den
"Find ud af, hvem du gerne vil være. Hvilket liv vil du gerne leve – krop, sundhed, job, relationer, økonomi – og tag udgangspunkt i, hvad der er muligt. Lav derefter en plan, og gå benhårdt efter den. Forfølg de ting, der har værdi for dig, og stol på, at du kan håndtere den stress, der følger med. Og så har forskningen talt: Det er langt sundere for helbredet at jagte sine drømme end at planlægge sit liv efter at undgå ting, der er ubehagelige eller vanskelige."

Omfavn dine negative tanker
"Tag kontrol over dit sind. Det handler om, at du tager styring, så negative tanker og følelser ikke tager overhånd og udvikler sig til patologisk stress, angst og depression. Kontrollen går på at turde slippe den. Når du holder op med at prøve at kontrollere uønskede tanker og følelser, stopper de med at kontrollere dig. Målet er ikke – som man måske skulle tro – at slippe af med negative tanker og følelser. I stedet skal du udvikle tillid til, at du kan håndtere dem. Dyrk en praksis, som hjælper dig med at udvikle mental fleksibilitet. Det kan for eksempel være yoga, meditation eller psykoterapi."

UNDERLIVET VÅGNER IGEN, OG *JEG FÅR IKKE DET, JEG LÆNGES EFTER*

DET FÅR DU IKKE, FORDI:
"Kvinder omkring de 40 får typisk mere tid til sig selv og opdager måske, at seksualiteten har været lukket lidt ned, mens børnene voksede op. Så nu mærker du et behov for at blive set og begæret igen. Men du finder måske ud af, at I er blevet magelige eller fremmede over for hinanden, fordi der har været lukket ned i nogle år," forklarer sexolog Katrine Berling.

PRØV!
Vær ærlig – helt ærlig
"Du må italesætte det, du savner, og det, du gerne vil have. Og det kræver rigtigt meget mod, for mange af os lever på dette tidspunkt i livet i parallelforhold, hvor vi ikke altid ved, hvordan den anden har det. Det kan være blevet akavet at vise følelser og at vise sårbarhed. Måske er sex blevet mere pligt end lyst eller for meget 40+ plejer. Måske har du brug for mere romantik og mere intimitet. Måske går det for hurtigt?"

Rør ved hinanden – massér hinanden
"Det kan også hjælpe at massere hinanden, fordi små oplevelser sammen kan bruges til at lære hinanden at kende igen og skabe en ny form for åbenhed. Faktisk skal I vælge hinanden på ny. På den måde er der flere faser i et ægteskab. Og i et sexliv." ■

"Der er flere faser i et ægteskab. Og i et sexliv," som psykologen konstaterer.