



Bevidsthed og god sex hører sammen, også hvis du lige mister lysten et par minutter, så gælder det om at få fat i dig selv igen, i stedet for at konkludere, ”at det var så det for mig”.

Våd betyder ikke lyst

Du kan sagtens være tør og have lyst og være rigtig våd og ikke være parat. ”Mænd bliver hårde, og kvinder bliver våde”, hedder det sig. Men det, vi glemmer, er, at kvinder producerer forskellige sekreter, afhængig af hvor vi er i cyklus. Unge er ikke mere horny end andre, nogen producerer bare mere sekret end andre, og de er ikke mere liderlige, det er, ligesom at nogle mænd spermer mere, end andre mænd gør. ”Det værste er, at man dømmes sig selv ud fra normen og som kvinde tænker, ’Gud, jeg har ikke sekret’, så har jeg nok ikke lyst, og så falder lysten,” siger sexolog Katrine Berling. Det er godt, olie og glidecreme er opfundet.

Åndedrættet påvirker din ophidselse

Vagina påvirkes af åndedrættet, jo hurtigere du trækker vejret, jo højere ”arousal”. ”Men, men,” siger sexolog Katrine Berling, ”vi trækker jo også vejret hurtigere, når vi er vrede eller løber op ad trapperne, så det er ikke et spørgsmål om at stønne en hel masse for at virke ophidset i sengen eller prøve at puste til sin egen lyst.” Ifølge hende kan du godt lægge mærke til dit åndedræt, når du onanerer eller har sex, og måske blive bevidst om din lyst – ved at lytte uden at forcere. Lyder du sexet? Bevidsthed og god sex hører sammen, også hvis du lige mister lysten et par minutter, så gælder det om at få fat i dig selv igen i stedet for at konkludere, ”at det var så det for mig”. Katrine Berling: ”Man skal ikke vente på, at lysten kommer – den er der altid, du kan altid få kontakt til den.”

Sunde bakterier

Vagina er fuld af sunde bakterier i tusindvis, så sunde, at man tager udgangspunkt i dem, når man skal fremstille probiotika. Bakterien lactobacillus gasseri er en af de gode mælkesyrebakterier, som man taler om i forbindelse med kroppens naturlige forsvar og til behandling af irriteret tarm og mavesmerter, hvor den genopretter balancen. Den bliver brugt til at skabe en form for naturligt antibiotika, som kun slår de dårlige bakterier ihjel, og skåner de gode. Irritabel Bowl Syndrom med mavesmerter, diarré, forstoppelse og oppustethed behandles med en kur med lactobacillus gasseri, LactiPlus IBS.

Kilde: Medicalnewstoday.com

Compeed go home!

Din vagina er lidt af en healer. Det kan din partner garanteret bekræfte (hø hø). Ikke alene er den blød, føjelig og varm, men cellerne i vagina er hurtige til at tilpasse sig og reparere eventuelle sår (så der ikke slipper farlige bakterier ind gennem den naturlige barriere og videre ud i kroppen) og bedre end de fleste andre kropsp dele til at helbrede sig selv. Faktisk er cellerne i vagina ekstremt hurtige til at komme sig, rifter og sår er typisk væk på 48 timer.

Kilde: Bustle.com

Nej, det er ikke svamp

... det er lichen sclerosus, som rammer kvinder over 45. Tidligere var det en meget sjælden sygdom, nu kommer der én om dagen med lichen sclerosus hos gynækolog Christine Felding i Rungsted Kyst nord for København. Mange kommer for sent i behandling, fordi de selv og deres læge har antaget, at det ”nok bare var svamp”, og er blevet behandlet for det. ”Lichen Sclerosus er en autoimmun hudsygdom, som kan blive rigtig alvorlig, og som tager hårdt på vulva og hele området bagud mod anus. Der kommer rifter og revner. Huden bliver hvid og tynd, og de små skamlæber forsvinder simpelt hen, hvis man ikke behandler det – og klitoris bliver helt lukket inde,” siger Christine Felding. Symptomerne er svie, kløe og hvide plamager, huden revner, og udslettet kan sidde omkring vagina og kønslæber og bagud mod anus. Man ved ikke, hvad sygdommen skyldes, men den kan holdes nede med binyrebarkhormon. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt det er lichen sclerosus, du har, så kig på Lichensclerosus.dk