

Gynækolog og obstetrikker  
Christine Felding



sundhed@soendag.dk

Christine Felding

## FÅ LYSTEN IGEN ...

---

*Som moden kvinde kan man have seksuelle udfordringer, fordi manden er impotent, men kvinden stadigvæk har lyst.*



**H**ar ældre lyst til sex? Ja, nogle har, nogle har ikke, og så er der dem, der gerne ville have lyst til sex, men ikke har det. Din seksualitet som kvinde ændrer sig igennem livet. I takt med at man bliver ældre, er lysten for nogle ikke så stor længere, for andre er det nok med kys og kram og at mærke den anden, og endelig er der dem, hvor lysten er stor, og sexlivet aktivt. Jeg kender et ægtepar på omkring de 80 år, der har sex hver dag. Sådan er det jo ikke alle, der har det, men uanset om du har lyst til sex eller ej, er det fint, så længe det ikke er et problem for dig.

Mangler du derimod sexlysten, og vil du gerne have den igen, kan gynækologen heldigvis hjælpe dig. Jeg oplever gang på gang, når jeg har været i pressen og for eksempel udtalt mig om et seksuelt problem, så ringer kvinder næste dag fra hele landet til mig og siger: "Ih, tænk, at man kan gøre noget ved det!" Ja, det kan man, så spørg endelig om hjælp.

Når modne kvinder kommer til mig med udfordringer omkring deres sexliv, er det særligt to ting, der generer dem: Den ene er tørre slimhinder, og den anden er manglende libido, altså lyst. Den gode nyhed er, at man kan gøre noget ved begge dele. I forhold til tørre slimhinder giver det ofte kvinderne en sandpapirsforfølelse. Og det er ikke ligefrem den fornemmelse, man ønsker at mærke, når man har sex. Så når slimhinderne føles som sandpapir, forsvinder lysten ganske naturligt også. Her er løsningen østrogen, den kan hjælpe enten som østrogenring eller som stikpiller. I løbet af nogle uger begynder det at gå bedre, og du kommer af med sandpapireffekten.

Det andet problem er manglende lyst, som ikke relaterer til anatomen. Manglende lyst forekom-

mer som regel hyppigst for kvinder i 40'erne og 50'erne, det kan være i forbindelse med overgangsalderen, men det kan også være for kvinder, der menstruerer stadigvæk. Når kvinder i 60'erne kommer til mig med lystproblemer, kan det for eksempel være, at man stadigvæk elsker sin mand, og han stadigvæk har lysten, og man gerne vil have den intime kontakt.

Manglende lyst behandler jeg med det mandlige kønshormon testosteron. Det giver lysten tilbage, og jeg kan se, at det virker. De kvinder, der mangler lyst, får nemlig en recept af mig, og den holder cirka tre måneder. Og når den er udløbet, sender kvinderne en mail eller ringer for at få recepten fornyet, og det gør de stort set altid, og derfor er det nærliggende at konkludere, at sexlivet fungerer, som det skal. Du skal dog være opmærksom på ikke at tage for meget testosteron, for så kan du risikere at få skægvækst og dyb stemme.

Som moden kvinde kan man også have seksuelle udfordringer, fordi manden er impotent, men kvinden stadigvæk har lyst. Mange gange tør manden ikke søge hjælp, fordi han synes, at det er pinligt. Behandlingen af kvinder og mænd er forskellig, men fælles for dem er, at deres sexlyst og evne kan komme igen. Mænd er dog som regel mere flove over seksuelle problemer end kvinderne. Som gynækolog må jeg sige, at impotens ikke er spor flovt, det er der mange mænd, der lider af, selv om de ikke lige siger det, når de sidder med kammesjukkerne. Mandebilledet med, at manden skal være stærk og viril, står i vejen, men lad os håbe, at det ændrer sig. Der er i hvert fald sket en mentalitetsændring hos kvinderne, hvor de ikke går stiltiende med seksuelle problemer, i samme grad som de gjorde for 10 år siden. Kvinderne er blevet mere åbne – og tak for det.