|  |  |
| --- | --- |
| Forslag til samtale om intimitet/seksualitet, efter I har fået barn. |  |

**Afsæt tid, sluk mobiler og sæt jeg ned med hinanden. Nu læser I hver enkelt spørgsmål /sætning op og svarer begge to. I kan selv udvælge / fravælge de spørgsmål eller sætninger I synes.  
Det kan være en god idé at skrive jeres overvejelser og svar ned. På den måde kan I aftale at I på et senere tidspunkt går tilbage og ser, hvad I talte om, og ser om I har ”rykket” jer.**

* Hvad tænker jeg selv er forandret ved mig som partner og min seksualitet - efter vi har fået barn?
* Hvilke tanker, ønsker og drømme har jeg for vores nuværende og fremtidige samliv?
* Hvad kan jeg gøre for dig lige nu? Både som partner i det hele taget og mht. det intime liv/berøring?
* Hvad har stor betydning for mig lige nu…..
* Det gør mig så glad, når du…
* Hvordan kan vi hver især støtte hinanden i det anderledes liv?
* Hvad kunne gøre en positiv forskel for dig lige nu?
* Jeg elsker dig fordi…..
* Hvad kan du godt lide ved min krop?
* Hvad kan jeg selv godt lide ved min krop?
* Jeg tager ikke afstand fra dig fordi jeg ikke har lyst til nærhed og intimitet, men fordi….
* Jeg har stadig lyst til at mærke dig, jeg kan bare ikke lige nu overskue sex på den måde, vi havde det, før vi fik barn. I stedet kunne vi…
* Hvad vil være dejligt at genoptage og hvad kan nytænkes?
* Hvad vil du ikke undvære sammen med din partner?
* Hvordan gør vi det?

**Har I tænkt over konkrete bud på hvordan I måske kunne nytænke /forbedre jeres intime liv, nærhed og berøring? Fx ligge tæt 10 minutter hver dag? Massere hinanden? Bækkenbundstræning? Seksuelle hjælpemidler? Midler mod tørre slimhinder i skeden? Eller er der andre ting I kunne foreslå hinanden?**

**Sæt nogle mål, som I begge har lyst til at nå. På kort sigt og på lang sigt. Og hvem af jer skal stå for at hver enkelt ting føres ud i livet? Fx at finde tid til at ligge tæt hver dag? Eller finde tid til at sætte jer ned og lytte til den anden i 10 minutter? Eller andet I kunne tænke jer? Aftal hvornår I vil sætte jer ned igen og se hvor langt I er nået mht. spørgsmålene i dette skema.**

**God fornøjelse!**

**Rikke Thor, Sygeplejerske og Sexolog, www.rikkethor.dk**

**2022**