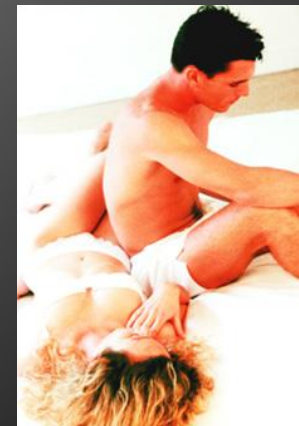




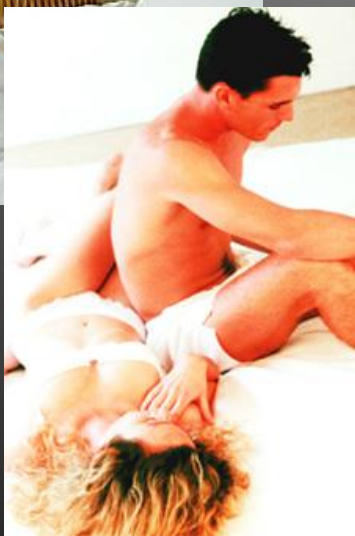
Intimitet og samliv efter fødslen

Rikke Thor
Sygeplejerske og
Sexologisk Counsellor
DACS

www.rikkethor.dk



www.sundsexskolen.dk



I barnets første leveår:

- 10 % bliver skilt, 20% overvejer det....
- 1/3 har ingen sex med hinanden
- 1/3 har mindre sex end den ene part synes er ok
- 1/3 har det som de forventede det mht. sex
- (artikel i "sundhedsplejersken" 2012 med tal fra 1995)



1/3 får problemer
med at genoptage
samlivet
2/3 klarer det selv



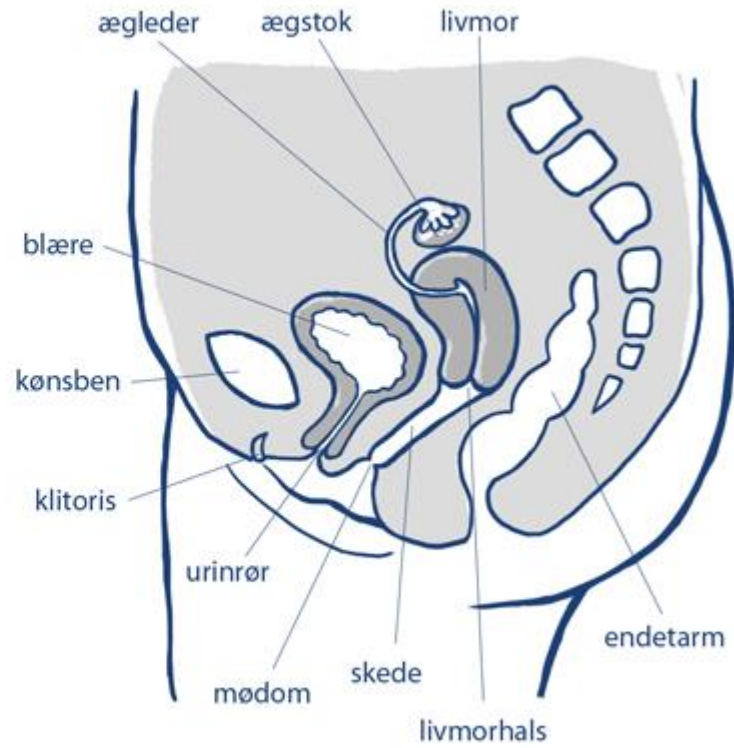
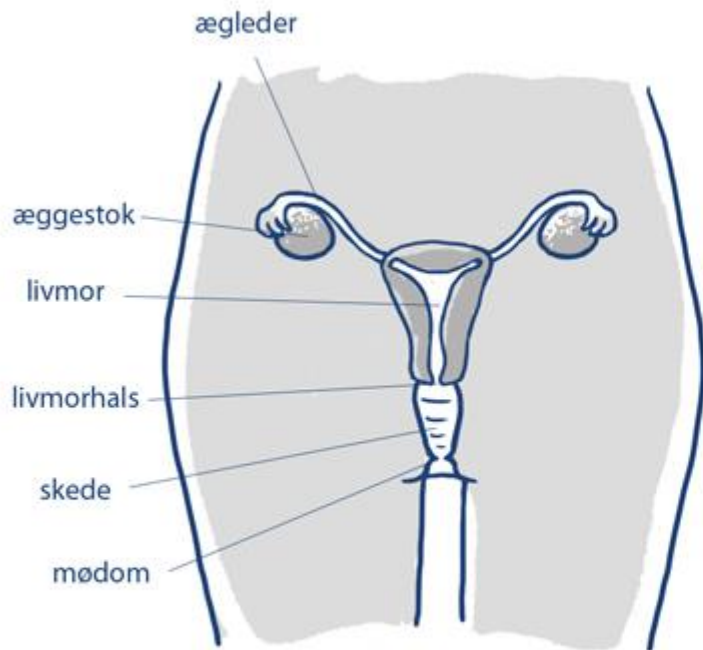
Intimitet og kropslighed

Er jeg normal ???

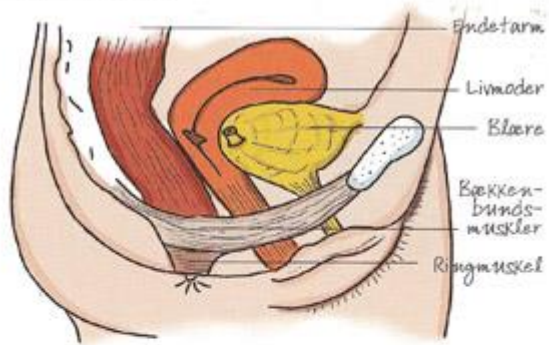


Fysiske og psykiske ændringer

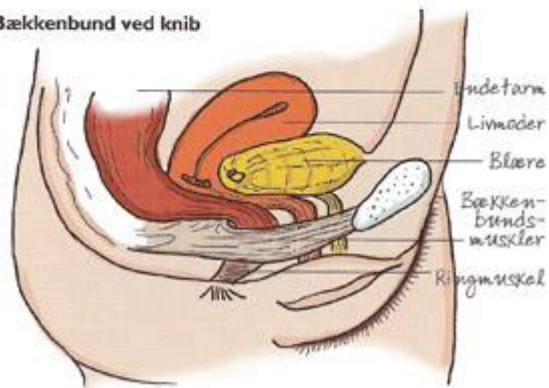




Bækkenbund i hvile



Bækkenbund ved knib



www.gynzone.dk – viser træningsøvelser mv.

Glidecremer:



Mandelolie – kan købes i Matas.
(må ikke bruges sammen med kondom)



Silikone (uden parabener) købes på internettet www.sinful.dk



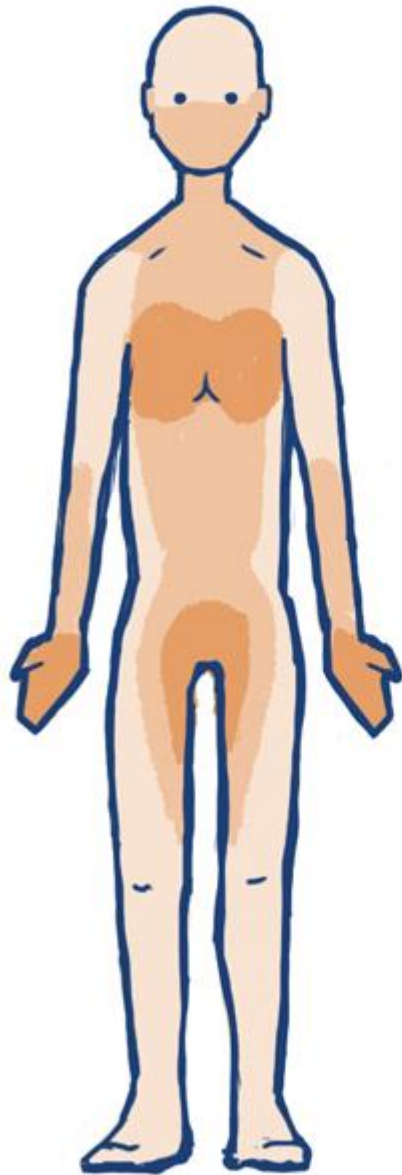
Vandbaseret, fra apoteket
Tørrer hurtigt ud ved samleje.

Husk at smøre begges kønsdele ind i glidecreme ved sex



Berøring og blid massage

- kan vise mere kærlighed end ord
- kan virke beroligende og meget intimt
- måske kommer lysten mere frem





Single!?! og hvad så 😊

Abort

medicinsk / kirurgisk – inden 9./12. uge

10 % af alle aborter udføres på kvinder, der har født indenfor det sidste år



Hyppigst anvendte præventionsformer i verden:



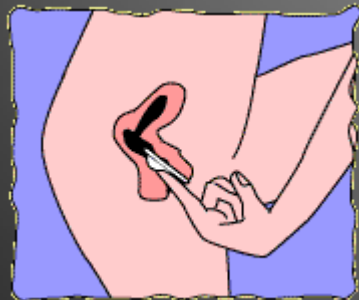
Afbrudt
samleje



Amning

Barrieremetoder:

kondomer



Pessar



Læs mere: www.sundsexskolen.dk

P-prævention



P-piller
Ceralette



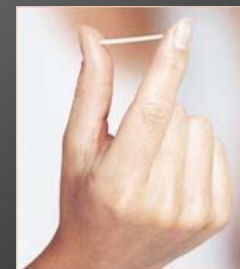
P-plaster



P- ring

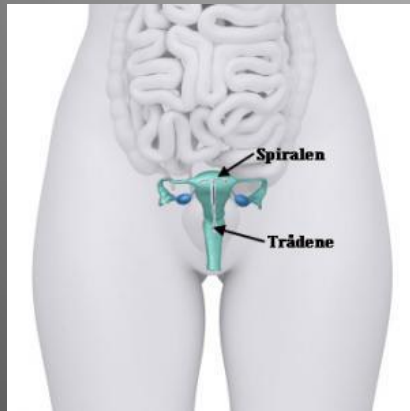


P- stav 3 år



Læs mere: www.sundsexskolen.dk

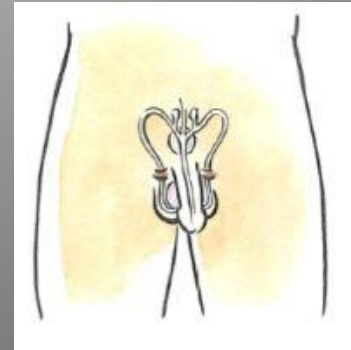
Spiral



- kobberspiral
- hormonspiral

Kan sidde i 3 - 5 år

Sterilisation, fra 18 år (før 25 år)



Læs mere: www.sundsexskolen.dk

Fortrydelses piller/ nødprævention



Læs mere: www.sundsexskolen.dk

Hyppigste kønssygdomme
10-20 % har klamydia, herpes, kønsvorter



Herpes



Kønsvorter