

# Sex & Samlevnad

*"Det är i kroppen det händer"*

Det är i kroppen vi märker när vi blir sexuellt upphetsade, illa till mods, kära, pirriga, ledsna eller får någon sjukdom. Kroppen är det viktigaste redskapet vi har när det gäller sex och samliv. Därför är det värdefullt att lära känna sin egen kropp och veta hur den fungerar.

När man pratar om sex så tänker många sexuell njutning. Men för många är sex inte alls förknippat med en skön känsla. Undersökningar visar att 43% av alla kvinnor upplever sexuell otillfredsställelse. De vanligaste problemen är svårighet att få orgasm och bristande sexuell lust. Besvären ökar ofta efter en graviditet, under amningsperioden och hos kvinnor i övergångsåldern.

Även lubrikationsproblem är mycket vanligt förekommande. Detta innebär att slidan inte blir tillräckligt svullen och våt under samlaget vilket kan ge smärtsamma svidande samlag med skavsår och sprickor som följd. Även detta kan naturligtvis leda till svårighet att få orgasm.

Många som inte upplever sexuell tillfredsställelse accepterar med tiden sitt problem. Många vet inte vilken hjälp som finns eller tror inte att det finns någon effektiv hjälp. Hur tillfredsställd vill du bli?

Under ett liv hinner en människa gå igenom många olika sexuella faser. Allt från barnets nyfikenhet följt av en tonårings osäkerhet för att sen som vuxen ha en säkrare känsla för vad som känns bra/dåligt.

När man väljer att skaffa barn kommer många in i en ny fas då småbarnsåren sätter upp nya villkor, andra saker blir viktigare och det kan vara svårt att få samlivet att fungera på ett sätt som man trivs med.

Att undvika rutin i samvaron är ofta en utmaning för människor som valt att leva i en fast längre relation, men många ser också mycket positivt på erfarenheten att ha sex exklusivt med en person under lång tid.

Undersökningar visar också att äldre personer har sex allt högre upp i åldrarna än tidigare. Och att många tycker att sexualitet höjer livskvaliteten.

**Ta hand om Dig, Ditt sexliv och se till att njuta!**

---

## Köp Sensual Balans

Sensual Balans köper du snabbt och enkelt online eller på ditt närmaste apotek.

