

SEX & SAMLEVNAD

Min nya man är för hårdhänt för mig

För fem år sedan separerade jag från min man och har levt ensam fram tills för ett halvår sedan. Då träffade jag en ny kärlek och vi är fortfarande nyförälskade. Problemet är bara att vi inte riktigt får till det med sexet. Han gillar att "ta i" och kan vara väl hårdhänt för mig som lider av fibromyalgi. Det är svårt att förklara detta för honom då han inte riktigt verkar förstå min sjukdom.

Vill men kan inte

BIRGITTA HULTHER: Vad jag hör att du berättar är att han gör illa dig under den sexuella samvaron. Då behöver du vara riktigt tydlig för att han

ska förstå dig bättre, i en relation räcker det inte med att endast den ena är nöjd. Om du vill ge honom chansen att vara tillsammans med dig, på ett intimt och uppriktigt sätt, är det helt nödvändigt att du inte accepterar en samvaro som gör ont.

Det är tyvärr inte ovanligt att kvinnor får ont vid sexuell aktivitet och samlag. Skälen till detta kan variera. Det framgår inte i din fråga om du får ont i underlivet eller i lederna eller andra ställen på kroppen. Många kvinnor är känsliga för både tryck och beröring. Och många män är okänsliga i sitt handlag av en känslig kvinna. Det kan bero på att han utgår ifrån sin egen känslighet och den kan

vara mycket olik din egen. Som exempel kan nämnas skillnaderna i känsel på penis och klitoris. På ollonet finns många känselkroppar, men på skaftet är penis rätt okänslig. En penis tål i allmänhet rätt omild behandling utan att ge smärta. Kvinnors klitoris däremot har flera tusen känselkroppar och är känsligare än handen, som människan ändå har väl utvecklad känsel i.

Det är viktigt att du själv funderar över vad du vill. Hör med honom om det är något

han längtar efter att du ska göra med eller för honom. Berätta för honom vad just du tycker känns fint för att kunna njuta sexuellt.

Under sexakten kan mycket glidmedel rekommenderas, sakta ner tempot, du själv behöver vara mer aktiv och styrande så att samvaron blir njutbar för dig. Om samlag med penis i slidan så hellre rörelser i sidled än de traditionella. Och undersök den intima kontakten mellan er. Kyssar med öppna ögon kan rekommenderas.



Det är tyvärr inte ovanligt att kvinnor får ont vid samlag.