

# Torra, sköra slemhinnor i underlivet

De flesta kvinnor får torra och sköra slemhinnor i underlivet under klimakteriet. Sex kan kännas smärtsamt, men också annars kan slemhinnorna bli så sköra och irriterade att de smärtar.

Ett fungerande sexliv är viktigt för många, och heller ingenting man behöver ge upp på grund av underlivsbesvär orsakade av klimakteriet. Hjälp finns att få, så de flesta får god lindring. Är problemen relativt lindriga kan det räcka med att skaffa ett bra glidmedel. De hittas på apotek, i sexshoppar och i välförsedda mataffärer. Det finns olika slags glidmedel, så det är bra att satsa på ett "segt" och effektivt. Ofta anges graden av effektivitet på förpackningen.

Vanligt är att endast glidmedel inte räcker, utan att man också behöver lokalbehandling med östrogen i slidan. Detta gäller ofta även om man har HRT (hormone replacement therapy), eftersom lokala problem kan kräva lokalbehandling. Lokal östrogenbehandling via salvor, vagitorier, vaginaltablett eller -ring kan man köpa receptfritt på apotek. De passar de flesta, inte ens bröstcancer brukar vara något hinder för lokalbehandling. Därtill hjälper lokal östrogenbehandling mot urinvägsbesvär.

Skulle slemhinnorna i underlivet trots allt fortsätta smärta vid samlag eller annat penetrerande sex, så får man fundera på andra lösningar. Sex som gör ont är aldrig bra att ha, men det finns många sexuella aktiviteter man kan satsa på som är möjliga och njutbara för de flesta. Smeksex, munsex, erotisk massage och olika sexleksaker kan vara tips på andra alternativ.

## Suss Åhman

Sakkunnig i sexuell hälsa