

TAPPAT SEXLUSTEN? Få tillbaka suget med testosteron

FÖRFATTARDRÖMMAR? STOR KOM I GÅNG-GUIDE

tara

Din väninna mitt i livet!

**YOGA
FÖR LIVS-
GLÄDJE**

6 enkla övningar

Njret-
SOMMAR

Hormonet som
fixar sexlusten!

**Lunka
dig i form!**

BLI EN FEELGOOD-LÖPARE

Svenska skönhets-
drottningar avslöjar:

**VÅRA BÄSTA
SNYGGKNEPI!**

*Emmas
hårhemlis*

**BADA
NAKEN**
- därför mår
du så bra!

**Packa för
weekend**
**BYT STIL PÅ
SEMESTERN!**



MOA HERGREN

- Vi vågade flytta
isär som giffa

*"Hjälp - mitt
barn är ensamt
hela livet!"*

TIDSAM 0743-08



7 388074 305492
RETURVECKA 29

Nr 8 18 juni 2020
Pris 54:90 (inkl moms)
Finland 8,50 EUR
Norge 75 NOK



Hallå, vart tog du vägen?
Undrar du också vart din
sexlust försvann?

TAPPAT SEXLUSTEN? Få tillbaka suget med testosteron

Sommar, sol och – olust... Har du också förlorat lite av det där härliga pirret? Boven kan vara brist på manligt könshormon.

Av Lisa Wallström

Att lusten sviker i perioder tillhör livet. Trötthet, oro eller en trasslig relation kan få sexlusten att dala som dagens aktiekurser...

Det är synd. För sex och närhet är en stor del av livet och är något som gör oss gott – om det fungerar. Det piggar upp och får oss att känna oss attraktiva och levande. Det har även konkreta, positiva effekter på hälsan. Att ha sex sätter fart på blodcirkulationen, får hjärtat att arbeta och må bra-hormonet oxytocin att utsöndras. Det gör också att vi känner större närhet till vår partner.

Men ibland vill det sig inte. Gnistan finns inte riktigt där, fast relationen är bra och ömheten finns. Särskilt i övergångsåldern är det vanligt att lusten går på sparlåga för många kvinnor. En bov i sammanhanget kan vara förändringar i hormonbalansen. Särskilt låga testosteronnivåer går att koppla till minskad lust.

Men testosteron, är inte det ett

manligt könshormon?

Jo, men testosteron och östrogen, som är det kvinnliga könshormonet, finns hos både män och kvinnor. Under puberteten ökar produktionen hos båda könen, men betydligt kraftigare hos män. Det påverkar könsorgan, hårväxt, röst och muskelmassa. Hos kvinnor ökar lusten genom en kombination av testosteron och östrogen.

– **NÄR SEDAN** hormonnivåerna förändras i klimakteriet påverkas man både fysiskt och psykiskt, säger **Mats Hammar**.

Han är professor emeritus i gynekologi och obstetrik vid Linköpings universitet, och expert på hormoner. Han har många års forskning i ämnet bakom sig.

– Att övergångsbesvär beror på minskad produktion av östrogen känner de flesta till. Men att kvinnor även är beroende av testosteron är kanske inte lika känt, säger Mats Hammar.

Enkelt uttryckt kan man säga att testosteronet gör oss lite mer på



Mats Hammar är professor emeritus i gynekologi och obstetrik vid Linköpings universitet, och expert på hormoner.





- Jag vet att du finns där någonstans... snälla kom fram!

FOTO ANDREY_POPOV/SHUTTERSTOCK

TESTOSTERON OCH KVINNOR

- ✓ Testosteron har betydelse för sexuell funktion samt fysiskt och psykiskt välbefinnande hos både kvinnor och män.
- ✓ Det finns inget godkänt testosteronläkemedel som kan förskrivas till kvinnor i Sverige.
- ✓ Inte alla läkare kan eller vill behandla kvinnor med testosteron som är avsedda för män.
- ✓ Det finns studier som talar för att kvinnors sexuella funktion kan förbättras ytterligare hos dem som får både testosteron och östrogen, jämfört med dem som enbart får östrogen.

Källor: 1177.se, Mats Hammar.

forts hugget. Lusten väcks lättare liksom förmågan till orgasm om testosteronet är i bra balans.

Mats Hammar berättar att det förekommer att kvinnor med lågt testosteronvärde, som har sökt hjälp för minskad sexlust, har fått behandling med låga doser av preparat riktade till män. Detta eftersom det inte finns något läkemedel utvecklat för kvinnor.

”Lusten och förmågan till orgasm väcks lättare om testosteronet är i balans”

– Det är inte idealiskt. Det är komplicerat och kräver finlir från gynekologen. Det hör inte till vanligheterna, förklarar Mats Hammar.

HAN MENAR ATT det inte heller är så enkelt som att tillföra testosteron och pang – få fart på sexlivet igen. Hormonbalansen är en komplicerad apparat som är svår att bemästra. Det är knepigt att tillföra exakt rätt dos.

– Lust och sexualitet beror ju också på så otroligt många saker. Även

annat spelar roll. Hur ens relation fungerar och hur livet ser ut i en vidare bemärkelse.

Om man dessutom drabbas av svettningar, dålig nattsömn och svajigt humör på grund av klimakteriet är kanske inte sex det första man är sugen på.

Just torra slemhinnor är ett gissel. Till skillnad från vallningarna går de besvären aldrig över om man har fått dem. Det innebär att det gör ont och svider att ha sex – även fast man är hur tänd och sugen som helst. Men lyckligtvis är det ett bekymmer som går att få hjälp med.

– Det går att behandla lokalt där man tillför östrogen via en kräm, vaginalium eller tablett direkt i slidan för att förbättra slemhinnorna, säger han.

OCH NU TILL DET fina i kråksången. Det är här testosteronet kommer in i bilden. Forskarna har nämligen upptäckt att det går att boosta en sådan behandling genom att även tillföra hormonet lokalt.

– Rättare sagt handlar det om att tillföra det kroppsegna hormonet DHEA, som ombildas till både testosteron och östrogen i vagina. Fördelen är att man i studier har sett att förbättringen verkar bli större än

INTRAROSA

Det är en ny typ av läkemedel som är receptbelagt och skiljer sig från andra produkter genom att det innehåller det kroppsegna hormonet DHEA, vilket ombildas till både testosteron och östrogen i vagina.

Källor: Interrosa.se, Mats Hammar.

**FLER SÄTT ATT FÅ
FART PÅ LUSTEN**

- ✓ **Gör roliga saker tillsammans.** Överraska varandra. Fortsätt se och vara nyfikna på varandra.
- ✓ **Utforska nya sexuella lekar.** Hitta inspiration i erotisk litteratur eller lyssna på en het ljudbok tillsammans.
- ✓ **Lägg bort kraven.** Sex är inte en prestation. Kela och smek varandra utan att det måste leda till sex.
- ✓ **Använd glidmedel & intimojla.**
- ✓ **Fortsätt att onanera.** Att hålla i gång sin egen sexualitet spiller ofta över på den gemensamma.

Källa: RFSU.

med bara östrogenbehandling, säger Mats Hammar.

Slidväggarna tycks bli mer elastiska och både muskulaturen och nervförsörjningen blir bättre av testosteronet. Studier har visat att DHEA också har positiv effekt på lust, lubrikation (fuktighet), upphetsning, orgasm och sexuell tillfredsställelse.

– Kvinnor har receptorer i vagina och i de yttre genitalierna där en del stimuleras av östrogen och andra av testosteron. Det kopplas till den ökade sexuella funktionen, förklarar Mats Hammar.

ATT BEHANDLINGEN är lokal och inte systemisk, det vill säga inte går ut i blodbanan, utan bara påverkar vaginan gör att även de som inte gärna mixtrar med sina hormoner kan känna sig trygga.

– Den enda grupp som inte bör behandlas är kvinnor som haft bröstcancer. Där bör man vara extra försiktig och först diskutera med sin läkare, säger Mats Hammar.

Men för kvinnor mitt i livet som vill fortsätta njuta av ett aktivt samliv och inte bli ett offer för sinande hormoner kan en dos testosteron på rätt sätt bli en fullträff. ●

**MER OM
HORMONER
PÅ SIDAN 84**

”Jag har vaknat ur en törnrosasömn”

Louise, 51, fick lusten tillbaka tack vare en ny behandling.

– Det känns som om någon har tänt ljuset. Min gråa tillvaro har blivit 50 shades of rosa i stället, säger hon.

Louise beskriver sig själv som själva definitionen av ”en vanlig kvinna mitt i livet”. Hon är sjuksköterska på en privat vårdinrättning, gift med den man som hon träffade i 20-årsåldern och har två döttrar på 19 och 17 år ihop med honom.

– Allt knallade på och jag trivdes verkligen med tillvaron. Jag gillade mitt jobb, och min man och jag hade det bra tillsammans, säger hon.

Hon är aktiv – spelar padel och tar långa promenader med hunden Nicke. Ändå kände hon att något saknades. Hon var liksom lite häglös och nedstämd.

tre torra. Men efter några veckor märkte jag skillnad.

GNISSLET FÖRSVANN. Hon slapp den där trängande känslan av att vara kissnödig hela tiden – men framför allt hände det något med lusten.

– Efter några månader var det som om någon väckte mig ur en törnrosasömn. Nu känner jag mig sensuell och som en sexuell varelse igen. Plötsligt ser jag min man med helt andra ögon. Han är inte bara någon som går omkring där hemma, skratrar Louise.

I början av behandlingen förde hon upp preparatet, ett vagitorium, i slidan varje dag. Men nu, efter åtta månader, gör hon det två till tre gånger i veckan för att behålla effekten.

– Det känns som vaginavård. Den omsorg som huden i ansiktet alltid har fått får nu även min vagina. En slags spa – fast för vaginan, skratrar hon. ●

**”Det känns som
vaginavård. En slags
spa – fast för vaginan”**

– Jag började känna av klimakteriet för ett par år sedan. Det var de vanliga symtomen: värmevallningar, sömnbesvär och torra slemhinnor.

Även lusten påverkades. Hon och hennes man har alltid haft ett bra samliv – även om det har varierat i intensitet vid olika skeden i livet.

– Men i grunden har det alltid funnits en fin kemi mellan oss. Men nu kände jag mig trögstartad. Det var svårt att njuta fullt ut när slemhinnorna var snustorra och gnissliga. Det gör en inte direkt sugen på sex.

Men så fick Louise tips av en kollega om ett preparat för torra slemhinnor som inte bara innehöll östrogen, utan även testosteron. Hon gick till gynekologen som skrev ut Intrarosa (se ruta) till henne.

– Jag hade väl inga speciella förväntningar eftersom jag redan hade testat vagitorier med östrogen, som visserligen gjorde slemhinnorna min-



Louise, 51, fick en nyändring i sexlivet tack vare testosteron och östrogen.

FOTO: PRIVAT