

# Sexologisk rådgivning



Et godt og velfungerende sexliv er en vigtig kilde til bedre livskvalitet og livsglæde hos alle mennesker, men hvad er et godt og velfungerende sexliv?

Uanset om du er seksuel aktiv eller aldrig har dyrket sex, er single eller i parforhold er det første skridt at blive fortrolig med din egen seksualitet og din lyst – for sandheden er at der ikke er nogle formler for hvad der er “normalt” – vores seksualitet og lyst forandre sig hele livet.

Oplever du udfordringer i forbindelse med din seksualitet eller dit sexliv, så kan løsningen være samtaler med en sexolog.

Selv om sex er det naturligste i verden, er der mange der er blufærdige, når de skal besøge en sexolog for første gang. Måske har du aldrig før talt med nogen om de problemer, der tynger dig eller måske har du svært ved at tale om sex i det hele taget.

Jeg ved af erfaring, at mange gør sig en del bekymringer på forhånd: Hvilke ord kan jeg bruge? Skal jeg mon tage noget af tøjet af? Vil hun bede mig lave øvelser eller rollespil? Hvad nu, hvis jeg begynder at græde eller går i baglås? Er mit problem for flovt eller pinligt?

En konsultation hos mig vil udelukkende bestå af samtaler. Samtalerne foregår i et trygt miljø. Det er vigtigt, at du bruger de ord der falder dig naturligt.

Jeg vil aldrig bede dig tage tøjet af eller lave øvelser i min konsultation. Eventuelle øvelser vil blive forklaret mundtligt, jeg har aldrig “hands-on”. Ligesom du/I skal udføre øvelserne hjemme hos jer selv.

Uanset hvilke problemer eller bekymringer, det drejer sig om, vil de blive behandlet seriøst, fordomsfrit og med respekt.

Sexologtitlen er desværre ikke beskyttet og derfor vil du kunne finde mange alternative former for sexologisk rådgivning og sexterapi. For at få den bedste

rådgivning og hjælp, er det vigtigt at du finder den sexolog, som har de kompetencer og arbejdsmetoder, du føler dig tryk ved.

Jeg tilbyder derfor en gratis intro-samtalen på en halv time, hvor du fortæller om dine/jeres udfordringer og jeg vil fortælle om mig selv og mine metoder.

En sexolog har faglig viden om bl.a. :

- Kvindens seksualitet, lyst og orgasme
- Mandens seksualitet, lyst og orgasme
- Seksualitet og følelser
- Seksuelle blokeringer og hæmninger
- Seksuelle overgreb og incest
- Kommunikation om fantasier, porno, fetich mv.
- Smerter og samleje
- Kønssygdomme

Jeg er medlem af Dansk Sexolog forening og underlagt deres etiske retningslinier. Jeg er ligeledes forpligtet til at vedligeholde mit faglige niveau gennem løbende uddannelse og ajourføring med eksisterende standarder og nye udviklinger inden for faget samt underlagt krav om supervision. Alt sammen noget der er med til at sikre at jeg fagligt og personligt er i stand til at varetage dine behov på betryggende vis.

[Book](#) en tid nu – du har intet at miste.