

Har du lust?

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 HERNGREN**

- Vi vågade flytta  
isär som gifta

*"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

FOTO SHUTTERSTOCK



## Har du lust?

Ljumma vindar kan vara sensuella. Låt sommar-  
ren öppna för en ny  
intimitet – på dina villkor.



Jag ögnar psykosyn-  
tes- och parterapeu-  
ten **Eva Sanners**  
nya bok "Ja till njut-  
ning, sex och själv-  
känsla efter 50"  
(Bonnier Fakta) och  
stannar upp vid  
kapitlet om "Klitoris-

kunskap". Behöver vi verkligen det, vi  
mogna, kloka kvinnor (och män!) mitt  
i livet? Ja, klitoris är en källa till njutning  
som har misshandlats eller missför-  
ståtts under tusentals år. Först för  
enbart 22 (!) år sedan publicerades en  
undersökning som på riktigt beskriver  
klitoris anatomi och utseende.

Men boken är långt mer än en skola  
i kvinnlig anatomi, den lyfter sex som  
något grundläggande i livet, även efter  
menopausen. Visst kan det då behö-  
vas lite hjälp på traven, som glidmedel  
och kanske hormoner, men ännu vikti-  
gare är "... ett nytt, fördjupat och mer  
kärleksfullt sätt att se på sig själv, sin  
kropp och sin sexualitet." Det handlar  
om allt från att ta hand om sin inre kriti-  
ker till att utforska långsamt sex, som  
är det nya svarta när vi är i klimakterie-  
land. Tillsammans eller solo.

### VAGINA-VÅRD

Det finns flera krämer som ska skydda  
slemhinnorna i underlivet. En av dessa  
är Vagisan Fuktkräm, som känns skon-  
sam och behaglig vid applicering. Den  
innehåller fetter som ska göra torr hud  
spänstigare. Sköra slemhinnor försvin-  
nar inte, men de känns mjukare. Finns



på apote-  
ken.  
154 kr/  
50 g.

# Hälsa m.m.



Taras hälsoredaktör  
**Annika Ortmark Lind**  
längtar till hängmattan.

Nej, man behöver inte  
vara två för att utforska  
sin sexualitet. Men man  
kan behöva vila för att  
hitna lusten.



FOTO DIDAREV MIKHAIL/SHUTTERSTOCK

### MINSKA I VIKT - MED VIKTVÄST

Forskare från Göteborgs universitet  
har hittat en ny metod för minska-  
ning av kroppsvikt med hjälp av  
viktvästar. Studien tyder på att det  
finns något som kan liknas vid en  
inbyggd våg som bidrar till att hålla  
kroppsvikten konstant. Deltagarna  
(som alla hade BMI 30–35) fick  
bära västar som vägde 1 eller 11 kg  
och i övrigt leva som vanligt. Efter  
tre veckor hade de med tyngre väs-  
tar gått ner 1,6 kg. De med lättare  
västar hade enbart minskat 0,3 kg.



### SKÖNT I VÄRMEN

Cos lanserar nu activewear, en  
kollektion som består av funk-  
tionella och lättburna plagg  
för en aktiv livsstil. Materialen  
består av återvunnen polyester  
och nylon i kombination med  
ekologisk bomull. Följsamma,  
mjuka och sköna, oavsett akti-  
vitetensnivå, finns i lite olika färger.

1. Överdimensionerad **sweatshirt**  
i ekologisk bomull, stl XS–L, 490 kr.  
2. Sömlös **sportbh**, stl XS–L, 290 kr.  
3. Sömlös **sporttights**, stl XS–L,  
399 kr.