

Sex efter fødslen – Søg på netdoktor

Af [Erik Fangel Poulsen](#), speciallæge

Hvad forandres efter fødslen?

Kvindens kropslige forandringer

Efter fødslen sker der store forandringer i kvindens krop. Nogle af de hormoner, der har spillet en stor rolle under graviditeten, finder hurtigt deres sædvanlige niveau igen, mens produktionen af andre hormoner øges på grund af amningen.

Livmoderen trækker sig sammen, og der sker en naturlig "udrensning" af blod og slim. Det kaldes barselsflåd. Hvis der har været klippet i mellemkødet, heler det hurtigt op igen. Andre sår og rifter læges også hurtigt.

Alle disse forandringer kan betyde, at nogle kvinder bliver meget trætte efter fødslen. Hormonforandringerne kan påvirke kvinder, så de oplever humørsvingninger og dårligt humør.

I nogle tilfælde udvikler kvinden ligefrem en [fødselsdepression](#) i tiden efter fødslen. En tilstand, det er vigtigt at være opmærksom på og som i de fleste tilfælde kræver andet og mere end omgivelsernes trøst og medlidenhed. Fødselsdepression kræver professionel hjælp. Det kan være samtaleterapi eller medicinsk behandling. Man regner med, at 1 ud af 10 kvinder udvikler fødselsdepression.

Lidt søvn, meget arbejde

Pludselig skal der bruges meget tid på at passe barnet, og hvis der også er ældre søskende, kan arbejdsbyrden blive endnu større. Samtidig får forældrene måske sovet for lidt. Alt dette påvirker både mor og far. For at kunne skabe og opretholde en god stemning i hjemmet, må parrets forhold bygge på tillid og gensidig respekt og tid til at hjælpe og støtte hinanden.

Husk parforholdet

Det er vigtigt for et parforhold, at have tid for sig selv. Tid, hvor man laver noget sammen. For eksempel kan det være en god idé en gang imellem at give sig mulighed for at gå lidt ud sammen og naturligvis uden børn. Forhåbentlig har I nogen omkring jer, som vil være lykkelige for at få lov til at passe jeres guldklump et par timer eller tre. Det giver jer mulighed for at være sammen uforstyrrede, som voksne mennesker. Det kan gøre det hele lettere og det giver nye kræfter til at klare alle de opgaver, der følger med at være mor og far. Og det giver måske også kræfter, lyst og mod til at genoptage det sexliv, som måske for en tid har stået lidt i stampe omkring graviditet og fødsel.

Hvornår kan man have samleje efter fødslen?

Det er meget forskelligt, hvornår man er parat til sex og samleje efter fødslen. Hvis kvinden ved fødslen er blevet klippet og syet i mellemkødet, eller hvis der har været andre rifter eller sår, er kvinden naturligvis øm og lidt skrøbelig i underlivet. Men hvis alt går vel, kan man regne med at være hel og fin igen efter et par uger eller tre. Det spiller selvfølgelig en rolle, hvor hurtigt og hvor godt sårene læges.

Efter fødslen vil der være barselsflåd fra underlivet. Det tager måske også to-tre uger. Og i den periode er det indre underliv mere følsomt og modtageligt for infektion. Det kan være klogt og rart at holde igen med sex og samleje i den periode. Hvis lysten alligevel opstår, og I har samleje, kan det være en god idé at bruge kondom.

Efter seks til otte uger har livmoderen trukket sig helt sammen igen, og den har fået samme facon og placering i underlivet som før fødslen.

Hvornår kommer sexlysten tilbage efter fødslen?

Det er ganske normalt og almindeligt, hvis kvindens lyst og trang til sex er svag lige efter fødslen. Det skyldes først og fremmest træthed, så sex - som for kvinden kræver overskud - kommer automatisk i anden række. Hvis fødslen tilmed har været vanskelig, er der måske også en ubevidst angst for ny graviditet.

Den nære kontakt, der skabes mellem mor og barn, er ofte nok til at opfylde kvindens behov for følelser og berøring. Det er derimod almindeligt, at mandens sexlyst holder sig på samme niveau som før fødslen. Han føler måske endda, at han længe har været tilbageholdende og tålmodig, mens barnet lå i maven på moderen. Men nu skulle der jo ikke være nogen hindring!

Denne forskel i lyst og trang kræver opmærksomhed hos begge parter. Det er en god idé at snakke om det åbent og ærligt og at respektere hinanden for det. En dag bliver alt jo godt igen, selv om det måske kræver tålmodighed.

Det kan vare mange måneder før sex igen er som før fødslen. Den tid kan være svær for jer begge to. Men hvis I hele tiden sætter ord på, hjælper det. At være tre - eller flere - i en familie giver nye perspektiver og nye mål. Lysten til sex skal imidlertid nok komme igen, det er sikkert og vist.

Hvilke følelser kan man opleve som forældre?

Nogle kvinder har det dårligt efter fødslen. De kan være trætte og uoplagte. De kan svede meget, og nogle oplever barselsflåddet som noget ubehageligt. Brysterne kan være store, ømme og hævede og flyder over med mælk. Nogle kvinder har svært ved at tabe de ekstra kilo fra graviditeten.

Andre kvinder har det pragtfuldt. De synes, de har store faste bryster og nyder at amme. De mærker, at kroppen kommer til at ligne sig selv igen, og de oplever sig som attraktive og har lyst til sex.

Også mænd oplever det at blive far forskelligt. Der er nogle mænd, der føler at kvinden skubber dem fra sig. De synes, at kvindens opmærksomhed alene er rettet mod barnet. De mænd føler sig til overs, og nogle oplever jalousi. Andre mænd tager livligt del i barnets pasning og hjælper moderen med alt det praktiske. Nogle mænd oplever ligefrem, at de nærer større respekt for kvindens krop efter at have oplevet forandringerne i graviditeten og fødslen. De fædre har lettere ved at udtrykke deres følelser for kvinden og lettere ved at tage hensyn til hende.

Hvordan gør man, når man vil have samleje efter fødslen?

Tag den med ro

I begyndelsen skal I først og fremmest tage den med ro og ikke mase på. Det er vigtigt, at hun får lov at bestemme tempoet, og at han er forsigtig og hensynsfuld.

Det kan også være en god idé at vælge et tidspunkt af døgnet, hvor I er mindst trætte. Men hvornår er man dét med et spædbarn? Et godt spørgsmål! Men forsøg i hvert fald at vælge et tidspunkt, hvor der tilsyneladende er ro og fred i lejren. For det er jo kendt og "frygtet", at så snart forældrene vil hygge sig sammen, så vågner barnet.

Vær lydhor over for kvindens krop

Kvindens bryster er følsomme, mens hun ammer, og nogle kvinder kan derfor ikke klare, at manden rører dem. I må sammen finde ud af, hvordan det er hos jer og finde en fornuftig balance også på det punkt.

Der er kvinder, der på grund af hormonforandringer, stress og almindelig uoplagthed oplever, at de i de første tre måneder er temmelig tørre i skeden. Det er der råd for. Køb en vandbaseret glidecreme på apoteket - uden recept - hvis det er et problem. Man kan også få

kondomer med glidecreme.

Lad kvinden bestemme farten

I begyndelsen kan det være en god idé at bruge de stillinger, hvor det er kvinden, der styrer løbet - og, hvor dybt manden kommer ind i hende. Det kan være stillingen, hvor hun sidder på ham. I det hele bør det altså være hende, der bestemmer 'farten' i begyndelsen.

Hold pause ind imellem, hvis I har brug for det. Sex er andet og meget mere end samleje. Måske vil I få lejlighed til at opleve nye, spændende og dejlige sider af jeres sexliv på den måde. Sex er andet og meget mere end tju-bang!

Sex uden samleje?

Der kan gå flere måneder, før balancen i seksuallivet er genoprettet. I den tid kan det være rart at være sammen uden egentlig samleje. Der er så mange andre måder, man kan vise hinanden kærlighed, hengivenhed og lyst til sex på. Man kan tale inderligt sammen. Man kan holde om hinanden og kysse hinanden. Eller man kan hjælpe hinanden til orgasmer med fingrene, munden, en vibrator, eller hvad lyst og fantasi strækker det til.

Gør det, I har lyst til og er enige om, så kommer resten af sig selv.

Læs mere om SEKSUALITET

[Kvinders seksuelle reaktioner](#)

[Seksuelle drømme](#)

[Smerter ved samleje](#)

[Sex og underlivssygdomme](#)

[SE OVERSIGT OVER ALLE ARTIKLER OM SEKSUALITET](#)

Sidst opdateret: 23.05.2012