

# Når 2 bliver til 3

– hvad så med sexlivet?

Denne pjece henvender sig især til par der venter, eller lige har fået, deres første barn



Sex & Samfund

**Det er naturligt og normalt at være gravid**



Men under graviditeten sker der en række fysiologiske og hormonelle forandringer, som for nogle kvinder medfører gener i form af træthed og kvalme. Graviditeten kan også for både kvinder og mænd være en periode, hvor man tænker ekstra meget over sit liv: Er jeg tilfreds med mit liv? Hvordan var min egen barndom? Hvordan vil jeg blive som mor/far? Og hvordan vil min partner blive?

Alt sammen tanker, som det er godt at have tænkt igennem, men som kan betyde, at du er mere sårbar, mere usikker og mere bange, end du plejer at være.

### ***Sex under og efter graviditeten***

Sexlivet er et af de områder, hvor usikkerheden kan vise sig: Vil lysten være den samme? Kan vi gøre, som vi plejer, eller risikerer vi at skade barnet? Alt dette kan I tænke, selv om I egentlig godt ved, at barnet ikke vil tage skade.

Alt i alt er graviditeten derfor både en periode, hvor I kan glæde jer til jeres fælles barn, og en periode hvor I kan føle jer usikre og bange for at gøre noget forkert. Glæden er den følelse, I kan tale med andre om. Usikkerheden er det sværere at få talt om.

Pjecen her kan være en hjælp til at få talt om usikkerheden. Den tager de mest almindelige spørgsmål op. Det I savner svar på i pjecen, kan I spørge jordemoderen, lægen eller sundhedsplejersken om.

# Sex og graviditet

Nogle par oplever, at sexlysten stiger på grund af en fælles glæde ved det kommende barn, eller fordi sexlivet i denne periode er fuldstændig adskilt fra overvejelser om graviditetsrisiko. Alligevel er sexlivet et af de områder, hvor der kan opstå uventede problemer under graviditeten.

## ***Hvis lysten forsvinder***

Nogle kvinder - og også nogle mænd - kan føle, de mister lysten til sex i starten af graviditeten. Det kan for kvinden skyldes træthed og måske også kvalme, men årsagen er lige så tit en frygt for, at samleje kan skade barnet eller føre til abort (man aborterer ikke af at have samleje). En anden forklaring kan være, at kvinden i en periode har en følelse af ikke at kunne rumme mere end selve det at være gravid, og derfor har brug for mere privathed om sin krop, end hun plejer.

Under graviditeten deler hun jo kroppen med barnet, og for nogle kvinder er det nødvendigt med en periode, hvor der ikke også stilles krav til deres krop fra mandens side.

For manden kan det være svært at forstå, at kvinden på den måde trækker sig ind i sig selv. Han er jo ikke selv gravid og føler måske netop, at han har brug for det fysiske samvær for at mærke, at han har del i graviditeten og det ventede barn.

### ***Tålmodighed og forståelse***

Det bedste råd i den situation er at sige, at I skal prøve at fortælle hinanden om jeres følelser. Så bliver det lettere at håndtere forandringerne, og I føler jer ikke så fremmede for hinanden.

Og så er det også vigtigt at huske, at selv om lysten til sex forsvinder, så kan I stadig have lyst til kærtegn, ømhed og fysisk nærhed. De fleste får lyst til sex igen, når graviditetsqualmen og trætheden er aftaget.

Når lysten er vendt tilbage, kan sex genoptages og dyrkes helt frem til fødselstidspunktet.



### ***Det ufødte barn tager ikke skade***

Barnet ligger godt beskyttet i livmoderen. Ved samleje er der hverken risiko for infektion eller for at skade barnet. Hvis graviditeten forløber normalt, er der heller ingen risiko for at føde for tidligt. Barnet tager heller ikke skade af, at der kommer sammentrækninger i livmoderen efter en orgasme. Sammentrækningerne plejer at aftage efter 10 – 15 minutter.

Nogle kvinder har lidt blødning tidligt i graviditeten, men det betyder ikke, at sex er forbudt resten af graviditeten. Har du dog blødninger under graviditeten, skal du altid undersøges af en læge. Oftest vil en undersøgelse føre til, at I får at vide, at I uden risiko kan fortsætte med at dyrke sex.

Enkelte graviditeter forløber ikke helt normalt og kræver specielle råd og vejledning om, hvordan I skal forholde jer i den konkrete situation. Tal med jordemoderen eller lægen herom.

### ***Tiden efter fødslen***

Selv om mange ikke tror det, før de selv oplever det, så er det på mange måder en omvæltning at få et barn. De fleste forældre bliver positivt overraskede over, at også spædbørn har en personlighed, og at de er i stand til at have en meget aktiv kontakt med deres forældre. De stiller krav i kontakten til deres forældre og tager ikke bare imod, hvad de får.

Mindre positivt er det for nogle forældre at konstatere, at spædbørn ind imellem skriger meget, uden at forældrene ved hvorfor, og det kan være besværligt at finde ud af spædbørns sove-mønstre. De fleste har jo hørt, at spædbørn sover meget, men det er en helt anden historie at opleve det. For selv om barnet sover 16 - 18 timer i døgnet, så sover det måske aldrig, når det ville være mest hensigtsmæssigt for forældrene – og i hvert fald vil de fleste spædbørn vågne flere gange om natten.

### ***Træthed***

Så nybakte forældre får stillet mange krav både til de psykiske og de fysiske kræfter. De fleste spædbørnsforældre er faktisk utrolig trætte. Trætheden er for så vidt naturlig og behøver ikke i sig selv at være noget problem. Og du kan selvfølgelig godt på samme tid både være meget glad for dit barn og meget træt. Men trætheden kan give problemer i parforholdet. I har sværere ved at koncentrere jer om hinanden, bliver nemt mere irritable og har mindre overskud til sexlivet.



# Sexlivet efter fødslen

Nogle par genoptager sexlivet ganske kort tid efter fødslen, mens andre par endnu ikke har fået etableret et sexliv ½-1 år efter fødslen. Er I enige om, hvor højt I prioriterer sexlivet, er der ikke nogen af disse yderpunkter der i sig selv behøver at være et problem. Men er I uenige, kan det være en meget stor belastning for parforholdet.

For ca. 1/3 af alle par er der enten forbigående eller langvarige problemer i forbindelse med genoptagelsen af sexlivet.

For eksempel kan kvinden opleve, at hun får dækket sit behov for fysisk nærvær gennem amning, pleje og puslen med barnet, men dette er kun et af de forhold, der kan påvirke både mandens og kvindens lyst til sex.

## ***Søvnmangel***

Trætheden er en væsentlig faktor, når man skal forstå, hvorfor en kvinde eller en mand mister lysten til sex efter en fødsel. Også her er det nødvendigt først at tale sammen, dernæst at huske, at fravær af sexlyst ikke behøver at betyde fravær af lyst til kærlighed, fællesskab og nærhed. Dernæst må I prøve at finde en løsning på nogle af de praktiske problemer, så begge parter kan blive mindre trætte og få mere tid til at være sammen med hinanden.

De fleste sundhedsplejersker vil gerne være med til at snakke med familien om, hvordan det kan lade sig gøre.

## ***Ubehag eller smerter under samleje***

For mange kvinder og mænd vil de første samlejer føles anderledes end tidligere, bl.a. fordi der de første måneder efter fødslen vil være nedsat fugtighed i skeden.

Den nedsatte fugtighed kan skyldes forandringer i hormonerne opstået i forbindelse med graviditet og fødsel. Hos nogle kvinder kan disse forandringer holde sig i hele ammeperioden og er altså ikke i sig selv et udtryk for manglende sexlyst. Nedsat fugtighed kan afhjælpes med glidecreme.

Hvis kvinden er blevet syet i forbindelse med et klip eller en rift ved fødslen, vil såret som regel være lægt efter 10 – 12 dage.



Nogle kvinder føler dog smerter eller ubehag i længere tid. Smerterne kan skyldes muskelspændinger, der opstår, når kvinden er bange for, at det skal gøre ondt ved samleje, og derfor ubevidst spænder musklerne omkring skeden. Men der kan også være ømhed ved syningen. Forsvinder smerterne ikke af sig selv, skal kvinden altid tale med lægen om det. Der er ingen grund til at lide i stilhed - og på den måde gøre det sværere for sig selv.

Nogle kvinder kan småbløde ganske længe – op til 6 – 8 uger. Denne blødning behøver ikke at være en hindring for at genoptage samleje. Har I samleje kort efter fødslen, vil I sandsynligvis opleve, at skeden ikke slutter så tæt om penis som før fødslen. Dette kan virke skræmmende, men kvinden kan let genoptræne sine bækkenbundsmuskler, så skeden igen slutter tæt om penis. Luft i skeden kan være en gene ved samleje, men forsvinder også efterhånden som bækkenbunden genoptrænes. Ud over de fysiske forandringer oplever de fleste par også, at de første samlejer efter fødslen foregår i en anden stemning end før. Følelserne sidder ofte lige under huden, og selve samlejet er meget mere kærligt end frækt. Men med tiden bliver sexlivet, som det var før fødslen.

### ***Sex i ammeperioden***

Nogle kvinder føler sig generet af, at mælken kan løbe under samleje. Når amningen er godt etableret, løber mælken mindre, men vil som regel stadig løbe under orgasme. Især i starten af ammeperioden kan brystvorterne være ømme. Nogle kvinder bryder sig slet ikke om berøring af brysterne i ammeperioden, hvorimod andre godt kan lide det.

Nogle kvinder får seksuel lystfølelse under selve amningen og kan opleve dette med megen skyldfølelse. Det er der dog ingen grund til, for det er en helt almindelig følelse, der kan medvirke til udvikling af det nære og tætte mor/barn forhold, der giver barnet tryghed og derved en god start på livet.

### ***Lysten vender tilbage***

Heldigvis er det sådan hos de fleste par, at lysten til hinanden stadig er der – også efter fødslen – og ofte hurtigere end man måske havde forventet. Derfor skal man være parat, når det sker, især også med hensyn til at beskytte sig mod ikke at blive gravid igen med det samme.

**Husk:** Amning beskytter ikke mod graviditet, og den første ægløsning kommer før den første menstruation med risiko for, at en graviditet opstår. Alt for mange aborter udføres i Danmark hvert år på kvinder, der troede de ikke kunne blive gravide, fordi de lige havde født.

Det er derfor en god idé at have forberedt sig på at sexlivet genoptages, enten ved at have kondomer liggende eller en pakke nødprævention – gerne begge dele. Endnu bedre er det ret hurtigt efter fødslen at have gennemtænkt, hvilken præventionsmåde man nu vil anvende, og mulighederne er heldigvis mange.

### ***Prævention***

Kondom er velegnet i denne periode, og nødprævention har ingen indflydelse på amningen, ligesom minipiller og spiral heller ikke har det. Lavdoserede p-piller er ofte valget hos kvinder, der før fødslen var tilfredse med den metode. De har heller ingen indflydelse på en veletableret amning. Tal med en læge, en sundhedsplejerske eller en præventionsklinik om det.

### ***Lægeundersøgelse***

Cirka to måneder efter fødslen tilbydes kvinden en gynækologisk undersøgelse. Ved denne konsultation er der blandt andet mulighed for at snakke om valg af prævention.

# Vil I vide mere?

Vil I vide mere om seksualitet omkring graviditet og fødsel, så gå på biblioteket. Der kan I bl.a. finde disse bøger:

Ahlburg, Kirsten:  
**"Ikke i aften, Skat!"**  
Borgen 2001

Bakhøj, Susanne (red.):  
**"Kvinde kend din krop"**  
Tiderne skifter 2001

Bonde, Møhl m. fl.:  
**"Bækkenbund: Kraftcenter eller blot perifere muskler"**  
Danske Afspændingspædagoger 2000

Gotved, Helle:  
**"Bækkenbund og seksualitet"**  
Munksgaard 1996

Gotved, Helle & Inge:  
**"Bækkenbundens optræning"**  
Munksgaard 2005

Helle, Janne:  
**"Bevidsthed i parforholdet"**  
Gyldendal 2002

Hertel, Benedikte:  
**"Politikens Babybog"**  
Politikens Forlag 2005

Jensen, Lene Skou:  
**"Politikens Graviditetsbog"**  
Politikens Forlag 2005

Madsen, Munck & Tolstrup:  
**"Fædre og fødsler"**  
Frydenlund 1999

Mosbæk, Charlotte:  
**"Det nyfødte barn - de nye forældre: Om fødselens psykologi"**  
Hans Reitzel 1996

Læs også Sex & Samfunds pjecer om prævention i serien **"Klar besked"**.  
*Pjecerne kan fås ved henvendelse til Sex & Samfund.*



*Udarbejdet af:*

# **Sex & Samfund**

Rosenørns Allé 12, 1., 1634 København V

Tlf. 33 93 10 10, Fax 33 93 10 09

Hjemmeside: [www.sexogsamfund.dk](http://www.sexogsamfund.dk) og [www.abortnet.dk](http://www.abortnet.dk)