

BABY PÅ VEJ
– sexlivet før
og efter fødsel



INDHOLD

FORANDRINGER UNDER GRAVIDITETEN 4

Sex under og efter graviditeten 5

SEX OG GRAVIDITET 6

Hvis lysten forsvinder 6

Tålmodighed og forståelse 8

Det ufødte barn tager ikke skade 8

TIDEN EFTER FØDSLEN 10

Træthed 11

SEXLIVET EFTER FØDSLEN 12

Søvnmangel 14

Ubehag eller smerter under samleje 15

Sex i ammeperioden 17

Lysten vender tilbage 18

Prævention 19

Lægeundersøgelse 19



FORANDRINGER UNDER GRAVIDITETEN

Under graviditeten sker der en række fysiske og psykiske forandringer. Barnet og maven vokser, brysterne bliver større, og hormonniveauerne ændrer sig. Både de fysiologiske og hormonelle ændringer kan medføre træthed og kvalme – især i første trimester. Nogle kvinder har nærmest ingen gener og kan fortsætte i samme tempo, som de plejer.

Graviditeten kan, for både den gravide og partneren, være en periode, hvor man tænker ekstra meget over sin egen opvækst: Hvordan var min 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 og usikker, 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? Det er ganske almindeligt at tænke disse tanker.

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

SEX OG GRAVIDITET

Nogle par oplever, at sexlysten stiger under en graviditet. Det kan være på grund af en fælles glæde ved det kommende barn, det kan også være hormonelt betinget, eller fordi man i denne periode ikke behøver at bekymre sig om prævention for at undgå graviditet. Alligevel kan der opstå uventede problemer med sexlivet under graviditeten.

HVIS LYSTEN FORSVINDER

Nogle gravide kvinder kan miste lysten til sex i starten af graviditeten. Det kan skyldes træthed og kvalme, som er udbredt i starten af graviditeten. Nogle kan også være bekymrede for, at samleje kan skade barnet eller føre til abort. Partneren kan også være bekymret for at skade barnet under sex, og ved måske ikke helt, om man kan have sex på samme måde som før graviditeten. Man kan dog roligt dyrke sex, hvis man har lyst – det skader ikke barnet og kan ikke forårsage abort.

En anden forklaring kan være, at den gravide kvinde 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 partnerens side. For partneren kan det være svært at forstå, at den gravide kvinde på den måde trækker sig ind i sig selv. Partneren er jo ikke selv gravid og føler måske netop behov for det fysiske samvær for at føle sig som en del af graviditeten og det ventede barn.





Selv om lysten til sex forsvinder, så kan I stadig have lyst til kærtegn, ømhed, intimitet og fysisk nærhed.



TÅLMODIGHED OG FORSTÅELSE

Det bedste råd i den situation er, at I snakker med hinanden og fortæller om de forandringer, I oplever og de følelser, det får frem i jer.

Det er også vigtigt at huske, at selv om lysten til sex forsvinder, så kan I stadig have lyst til kærtegn, ømhed, intimitet og fysisk nærhed. De fleste gravide får lyst til sex igen, når graviditetskvammen og trætheden er aftaget, og så er der intet til hinder for, at man kan dyrke sex helt frem til fødselstidspunktet.

DET UFØDTE BARN TAGER IKKE SKADE

Barnet ligger godt beskyttet i livmoderen. Ved vaginalt 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 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 blødninger under graviditeten, skal du dog 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

For nogle er det en stor omvæltning at få et barn. Pludselig er det ikke bare ens egne behov, man skal tage hensyn til. De fleste vågne timer går måske med at opfylde det lille barns behov for at blive skiftet, få mad, blive puttet og så videre.

For andre er omvæltningen knap så stor. Og nogle er gode til at gøre de samme ting, som de plejede – nu blot sammen med barnet.



Mange forældre bliver positivt overraskede over, at 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.

Det kan dog også være hårdt 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 sovemønstre. Selvom 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

Nybagte forældre får stillet mange krav til både 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. Du kan godt på samme tid være meget glad for dit barn og meget træt.

Trætheden kan dog påvirke parforholdet. Mange par har sværere ved at koncentrere sig om hinanden, bliver nemt mere irritable og har mindre overskud til sexlivet.





Hvis den ene har meget lyst til sex, og den anden ikke har lyst, kan det være en udfordring for parforholdet.



SEXLIVET EFTER FØDSLEN

Nogle nye forældre genoptager sexlivet ganske kort tid efter fødslen, mens andre endnu ikke har fået etableret et sexliv $\frac{1}{2}$ -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 hvis den ene har meget lyst til sex, og den anden ikke har lyst, kan det være en udfordring for parforholdet.

For eksempel kan moderen opleve, at hun får dækket sit behov for fysisk nærvær gennem amning, pleje og puslen med barnet. Hvorimod partneren kan have et behov for, at det hele ikke handler om baby, men at der også er tid til at være et par.

For ca. $\frac{1}{3}$ af alle par er der enten forbigående eller langvarige problemer i forbindelse med genoptagelsen af sexlivet.

SØVNMANGEL

Trætheden er en væsentlig faktor, når man skal forstå, hvorfor mange nybagte 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, intimitet 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. Det kan fx være en god idé at sørge for at tage en lur, når baby sover, så man får dækket sit søvnunderskud.

Man kan også have en aftale om, at man på skift sover lur sammen med den lille, mens den anden ordner nogle praktiske ting eller bare slapper af. Snak eventuelt med sundhedsplejersken for flere gode råd.

I takt med, at man lærer sin baby bedre at kende og finder ud af dens sovevaner, bliver det lettere at planlægge sin egen søvn. Og med tiden får man et mere normaliseret søvnmønster.



UBEHAG ELLER SMERTER UNDER SAMLEJE

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

Den nedsatte fugtighed skyldes forandringer i hormonerne, der er opstået i forbindelse med graviditet og fødsel. Hos nogle kvinder kan disse forandringer holde sig indtil den første menstruation indtræffer. Menstruationen kan komme få uger efter fødslen og op til et år eller mere efter. Tør skede 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 helet efter 10-12 dage. Der vil danne sig arvæv, når såret vokser sammen. For at undgå at vævet bliver meget stift, kan man massere arret med lidt olie. Det vil gøre vævet mere smidigt, og derigennem gøre kvinden bedre i stand til at nyde samlejet.

Nogle kvinder føler dog smerter eller ubehag i længere tid efter fødslen. 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, bør kvinden altid tale med lægen om det.

Det er helt normalt at bløde efter en fødsel. Det er såret fra moderkagen i livmoderen, der er ved at hele. I starten bløder man meget, men det aftager i løbet af nogle uger. Nogle kvinder kan småbløde ganske længe – op til 6-8 uger efter fødslen. Denne blødning behøver ikke at være en hindring for at genoptage sexlivet.

Har I vaginalt samleje kort efter fødslen, kan I opleve, at skeden ikke er så stram som før. Dette kan virke skræmmende, men kvinden kan let genoptræne sine bækkenbundsmuskler og få samme styrke tilbage i skeden. Luft i skeden kan være en gene ved samleje, men forsvinder også efterhånden som bækkenbunden genoptrænes.

Ud over de fysiske forandringer oplever mange nye forældre også, at de første gange, de har sex efter fødslen, foregår i en anden stemning end før – ofte mere kærligt end frækt. Med tiden bliver sexlivet for de fleste, som det var før fødslen.

SEX I AMMEPERIODEN

Nogle ammende 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 dermed en god start på livet.

HUSK!

Amning beskytter ikke mod graviditet, og den første ægløsning kommer før den første menstruation med risiko for, at en ny graviditet opstår.

Hvert år udføres der mange aborter 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.

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.



PRÆVENTION

Kondom er velegnet under ammeperioden, og hvis kondomet springer, er det rart at vide, at nødprævention ikke har 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 eventuelt med en læge, sundhedsplejerske eller præventionsklinik om dine behov.

LÆGEUNDERSØGELSE

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

SEX

SAMFUND

"Baby på vej" er udarbejdet af Sex & Samfund

Udgivelse: 2017

Genoptryk: Marts 2021

Redaktion: Sex & Samfund

Ansvars- og opretshavende redaktør: Lene Stavngaard

Fotos: Tine Sletting, freestocks.org, Pia Hansen/Scanpix,

Mads Jensen/Scanpix, Andrew Branch/Unsplash,

Paul/Unsplash, whitephotoroma/iStock

Layout: Westring kbh

Sex & Samfund

Lergravsvej 63, 2., 2300 København S

Tlf. 33 93 10 10

Hjemmesider:

www.sexogsamfund.dk

www.sexlinien.dk

www.determinkrop.dk

www.underviserportal.dk

