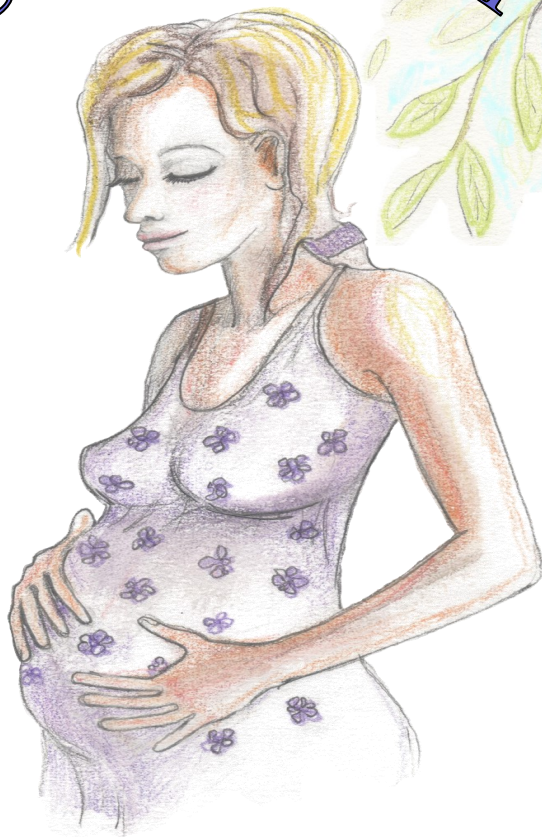




KORSHOLMS KOMMUN
MUSTASAAREN KUNTA

SEXUALITET



under graviditeten
och
efter förlossningen

SEXUALITET UNDER GRAVIDITETEN



Sexuell lust kan variera under graviditetstiden, det är naturligt och vanligt. Både för kvinnor och män. Samlivet kan fungera som tidigare, men det är också möjligt att man kommer i otakt med varandra.

I början av graviditeten orsakar de hormonella förändringarna att kvinnan vanligtvis är trött, illamående och mindre intresserad av sex. Det kan också vara tvärtom.

Mitten av graviditeten är vanligtvis den tid då kvinnan har mest lust. Det kan delvis bero på att blodfyllnaden i underlivet blir större, vilket leder till att kvinnan är mera beröringskänslig och lättare blir upphetsad och fuktig i slidan. Vanligtvis är man också piggare än i början av graviditeten.

I slutet av graviditeten blir den växande magen allt större och det kan kännas obekvämt med sex. Genom att pröva sig fram hittar man bekväma ställningar. Alla ställningar där magen inte utsätts för stort tryck är möjliga, i sidoläge, bakifrån eller kvinnan sittande på mannen.



Många oroar sig över om **samlag** kan vara skadligt under graviditeten eller påverka babyn i livmodern. Det finns inga hinder för samlag under en normal graviditet. Barnet är väl skyddat i livmodern. Det är sällan samlag behöver undvikas.

Blödning kan vara en sådan orsak. Diskutera saken på rådgivningen om du är orolig.

Sexualitet är så mycket mera än samlag. **Närhet, ömhet, beröring.** Om den ena vill men inte den andra kan man vara nära på annat sätt, t.ex. ligga bredvid varandra, kramas och smekas. Beröring hjälper till att bevara närheten till varandra. Man kan även hitta på nya sätt att ge varandra sexuell tillfredsställelse. Eller tillfredsställa sig själv. Prata med varandra om era behov och förväntningar. Det är bra för intimiteten i er relation.

Graviditet och förlossning är påfrestande för bäckenbottenmuskulaturen. Det är därför bra att redan under graviditeten regelbundet **träna bäckenbotten** så att den hålls i skick. På så vis förebyggs urinläckage och sex kan kännas skönare både för kvinnor och män.

SEXUALITET EFTER FÖRLOSSNINGEN



Efter förlossningen är de hormonella förändringarna stora. **Amningen** kommer igång och mamma och baby har nära kroppskontakt. Täta amningar tär på orken och kvinnan kanske i första hand längtar efter vila när tillfälle ges. Det är vanligt att sexuella lusten är mindre i detta skede. **Babyn** kommer i första hand och partnern kan känna sig utanför.

Både mammor och pappor behöver uppmuntran i den nya familjesituationen. Genom att dela på babyvården och hushållssysslorna blir båda delaktiga. Att göra saker tillsammans ger glädje och en känsla av att höra ihop.

Efter förlossningen kan kvinnan ha stygn efter episiotomi (snedklipp) eller **bristningar** i mellangården (området mellan slida och anus). Området kan vara ömt och sjukt de första veckorna. **Avslag** (blödning från livmodern) kommer ca 2-6 veckor. Under denna tid kan det vara bra att undvika samlag på grund av infektionsrisken. Vill man ändå ha sex är kondom och glidmedel bra att använda.

Många par undrar över **när man kan ha sex första gången** efter förlossningen. Det finns inget självklart svar på det. När båda vill. Man kan vara så upptagen av baby'n att sex helt naturligt får mindre betydelse en tid. Kvinnans lust kommer småningom, vanligtvis 2-3 månader efter förlossningen. Det är inte ovanligt med längre uppehåll. Det kan ändå vara bra att "hålla bastun varm" för framtiden, ge varandra ömhet, kramar och kyssar.

Amningen ger lägre estrogennivåer i kroppen och kan ge torrhet och sköra slemhinnor i slidan. Samlag kan därför göra ont till en början. Vanligtvis hjälper det att använda **glidmedel**, som bl.a. kan köpas på apotek och i varuhus. Ifall besvären fortsätter kan lokalbehandling med estrogen hjälpa. Vid **efterundersökningen** (5-12 veckor efter förlossningen) görs en gynekologisk undersökning och bl.a. då kan du diskutera dessa frågor.



Preventivmedel blir aktuellt när ni återupptar samlivet efter förlossningen, ifall ni inte planerar en ny graviditet. Man kan vara trött och tycka att man har fullt upp i vardagen med baby, skjuta upp preventivfrågan...chansa inte. Amning är inget preventivmedel, man kan bli gravid snabbt igen efter förlossningen. Rätt använd är kondom ett bra skydd under amningstiden. Ta kontakt till preventivrådgivningen ifall ni vill ha annat preventivmedel än kondom. Det är lättare att njuta av sex när man inte behöver vara orolig för att bli gravid.

Under amningstiden kan "dagen efter piller" användas om kondomen gått sönder, glidit av eller ni haft oskyddat samlag. Det skall helst tas inom 12 timmar, men senast inom 72 timmar efter samlaget. Det rekommenderas att man gör ett uppehåll på 8 timmar med amningen. "Dagen efter piller" kan köpas receptfritt på apotek.

Att sköta om sin hälsa och kondition ger en god grund för sexuallivet. Var ute så mycket som möjligt. **Motion och frisk luft** ger energi. **Bäckenbottenträning** uppehåller en bra muskulatur.



Alla har inte så lätt att acceptera de **kroppsliga förändringar** som kommer under graviditeten eller efter förlossningen. Vi har så mycket krav på hur vi skall vara. Det kan vara bra att småningom bekanta sig med sin kropp och stolt acceptera de kroppsliga förändringar som barnafödandet gett. "Tänk vad min kropp klarat av ."

Småbarnstiden ger mycket glädje, men också endel utmaningar. Det tar tid att växa till förälder och bådas insats behövs. En **ensamstående** mamma kan behöva avlastning och egna små stunder, som ger ny energi. **Parförhållandet** behöver sitt och därför kan ni tillsammans fundera över hur ni organiserar vardagen. Det kan vara bra att försöka hitta varandra i "vanlig vardag", annars blir det kanske aldrig av att få en stund tillsammans. Man behöver inte göra så märkvärdiga saker, vara tillsammans, prata med varandra, hjälpas åt. Vad är ert sätt ?

Ibland kan det ändå vara skönt att vara på tumanhand utan barn. Erotiken behöver tid och rum, men utan förväntningar och krav. Att ta det lite lättsamt och lekfullt kan vara en bra början.

I ett parförhållande är det naturligt att ha **konflikter och gräl**, speciellt vid stress eller vid stora förändringar som att bli förälder. Även lyckliga par grälar. Endel gräl kan man hoppa över, allt går inte nödvändigtvis att lösa. Det är lättare att uppehålla en positiv atmosfär om man svänger sig mot den andra, visar uppskattning och tar reda på hur den andra har det. Att sköta om parförhållandet och sexuallivet gör gott för hela familjen.

LYCKA TILL MED ATT TA
VÅL HAND OM VARANDRA



Kontaktuppgifter

Preventivrådgivning tel. 3277418 kl. 9-10

Sexualrådgivning tel. 3277481 kl. 9.30-10

Familjerådgivning tel. 3277223

Nätadresser

www.halsobyn.fi > Kvinnohuset

www.vaestoliitto.fi

www.rfsu.se

*Broschyren är gjord av
hälsovårdare-barnmorska Stina Hirvonen
under utbildningen till sexualrådgivare*