



SEX ETTER FØDSEL

Womanhood

Sex etter fødsel er et viktig aspekt av foreldreskap og intime forhold

Det er mange som lurer på hvordan svangerskap og fødsel kommer til å påvirke sexlivet. Her finner du informasjon, råd og retningslinjer for å hjelpe deg i overgangen etter fødsel.

1. Vent med samleie de første ukene

På grunn av infeksjonsfare kan det være klokt å vente med å ha vaginalt samleie til blødningene etter fødselen har stoppet. Dette gjelder også dersom du bruker sexleketøy vaginalt. Dersom du likevel ønsker å ha samleie når blødningene fortsetter, eller i de seks første ukene etter fødsel, anbefales det å bruke kondom

2. Å Forstå kroppen etter fødsel

Etter fødselen går kroppen gjennom betydelige endringer. Den kan føles litt fremmed noen ganger og dette kan påvirke både din fysiske og seksuell helse.

3. Endring i aktivitet og lyst

Det kan være ulike årsaker til at aktiviteten og lysten blir endret etter fødsel. Dette kan inkludere tretthet, forstyrrelser i døgnrytmen, hormonelle endringer, og den nye oppmerksomheten som kreves for å ta vare på en nyfødt baby.

4. Tørrhet

Noen kan oppleve at skjeden føles tørr og øm etter fødselen. Glidemiddel kan være en god idé å bruke dersom skjeden føles tørr under samleie. En slik tørrhet er vanlig, spesielt i ammeperioden. Når du bruker kondom, må glidemiddelet være vann- eller silikonbasert. Oljebasert glidemiddel kan ødelegge kondomet.

5. Prevensjon

Det er viktig å forstå prevensjonsalternativene etter fødsel, både for kvinner som ammer og de som ikke gjør det. Jordmødrer og leger kan tilby samtaler med prevensjonsveiledning på 6-ukerskontrollen etter fødsel. De første seks ukene etter fødsel kan det være lurt å ikke ha samleie på grunn av infeksjonsfare og blødninger, men hvis du velger å ha sex, **bør** du bruke kondom.

6. Prevensjon for kvinner som ammer

Amming er **ingen** fullgod prevensjonsmetode. Dersom du fullammer, får du som regel ikke normal menstruasjon før ammeperioden er slutt. Sikkerheten avhenger blant annet av hvor mye du ammer, om du ammer om natten, og lignende. Mer informasjon om amming som prevensjonsmetode finner du hos **Ammehjelpen**. Hvis du ammer, bør du bruke preparater som minipille, gestagenpille, p-stav, hormonspiral, koparspiral eller kondom, **da p-piller som inneholder østrogen, ikke anbefales for ammende mødre.**

7. Prevensjon for kvinner som ikke ammer

Dersom du ikke ammer, bør du vente minst 6 uker etter fødsel eller keisersnitt før du begynner med vanlige p-piller (kombinasjonspiller), p-plaster eller p-ring. Dette er på grunn av **økt fare for blodpropp etter fødsel**. Gestagenpiller/minipiller og p-stav kan du starte med raskt etter fødselen, og spiral kan vanligvis legges inn 6–12 uker etter fødsel.

8. Kroppens helbredelse og sexlyst

Fødsel er en stor påkjenning for kroppen, og det kan ta tid før man føler seg klar til sex. Kroppen må leges, og hormoner kan påvirke sexlysten. Det finnes ingen faste regler for når man kan gjenoppta sex etter graviditet, da det varierer fra person til person. Mange faktorer spiller en rolle, inkludert følelsesmessige og fysiske aspekter. Det kan også påvirkes av hvor komplisert fødselen var og hvor lang tid det tar for kroppen å komme seg.

9. Kommunikasjon

I en ny familiesituasjon kan det være utfordrende å opprettholde intimitet og sexliv. Åpen og ærlig kommunikasjon med partneren din er avgjørende. Snakk om dine følelser, forventninger og bekymringer. Dette kan bidra til å unngå misforståelser og gjøre sex til et mindre følsomt tema.

10. Tidspunkt

Når man kan ha sex etter fødsel varierer fra person til person. Kroppen trenger tid til å leges, og dette kan ta flere måneder. Musklene i skjeden vil hente seg inn igjen, men det er også viktig å trene bekkenbunnen og lære avslapningsteknikker hvis nødvendig.

11. Sexlyst og Hormoner

En nylig født kropp er full av hormoner som kan påvirke sexlysten. Disse hormonene normaliseres vanligvis etter omtrent et halvt år etter fødselen, men søvmangel og babyens behov kan påvirke sexlysten.

12. Gjenopprette sexlysten

Hvis sexlysten er lav, er det viktig å huske at dette er normalt i småbarnsfasen. Det er sjeldent at nybakte foreldre har et aktivt sexliv. Det kan ta tid, men det blir vanligvis bedre etter hvert. Å ha et intimt forhold uten samleie er også en måte å opprettholde nærheten på.

13. Seksuell ubalanse og kommunikasjon

I noen tilfeller kan det oppstå en ubalanse i sexlysten mellom partnerne. Åpen kommunikasjon er nøkkelen for å forstå hverandres følelser og behov for å unngå misforståelser og konflikter.

Noen ord helt til slutt

Sex er en naturlig del av livet, men etter svangerskap og fødsel kan det by på utfordring og endringer. Med riktig informasjon, støtte og kommunikasjon kan dere oppnå et sunt og tilfredsstillende sexliv etter å ha fått barn.

Husk at hver persons opplevelse er unik, og det er ingen "one-size-fits-all" når det gjelder sex etter fødsel. Denne guiden er ment som en veiledning, og det er viktig å tilpasse til dine egne behov og omstendigheter. Husk å ha åpne samtaler med partneren din og søk evt råd fra helsepersonell hvis du trenger det. Det er avgjørende for å komme seg gjennom denne overgangsperioden.

Womanhood.no