

Mere oplysning:

www.sundsexskolen.dk > **sex efter fødsel** - læs her om sex og samliv, prævention, kæresteliv og fysiske/psykiske problemer efter fødslen.

Læs mere på:

www.sundhed.svendborg.dk/sundhedsplejen

Søg hjælp hvis I har brug for det:

Husk at svingende humør, træthed og manglende overskud efter en fødsel kan gøre tingene meget værre. Det er vigtigt, at I giver hinanden plads til at tale ud om hver jeres behov. Måske kan I sammen finde en løsning, bare ved at tale og lytte til hinanden, og ved at være mere opmærksomme på hinanden i dagligdagen.

Tal med sundhedsplejersken og/eller lægen. De kan hjælpe og ved behov henvise dig/jer videre til andre fagpersoner - fx gynækolog, psykolog eller sexolog.

www.klinisksexologi.dk - fortegnelse over sexologer uddannet gennem Dansk Forening for Klinisk Sexologi.

Udarbejdet i samarbejde med sexolog og sygeplejerske Rikke Thor, koordinator af Sund Sex Skolen i Svendborg kommune
www.sundsexskolen.dk.

Sundhed
i Svendborg

Seksualitet og kærlighed efter fødslen



Svendborg
Kommune

Hvornår skal vi elske igen..?

Det er meget forskelligt, hvornår man genoptager sexlivet efter en fødsel. Nogle får hurtigere lyst end andre. Det ene er ikke rigtigere end det andet. Undersøgelser viser, at ca. 1/3 skal have hjælp til at få sexlivet i gang. Tal med hinanden før det bliver for svært – og gør det fra hjertet – det kan løse de fleste problemer.

Hvis du ikke har en partner, er det vigtigt at få talt med veninder og venner. Måske får du pludselig lyst og overskud til at møde en ny, hvis det er det, du har lyst til.

Berøring, intimitet og kæresteliv

Efter en fødsel har man ikke samme tid til sig selv og hinanden som før. Nu er det oftest barnet det hele drejer sig om... Det er VIGTIGT at I giver jer tid til at være kærester. Planlagt tid til hinanden, kan være lige så godt som spontan sex. Husk at røre og kysse i dagligdagen, put med hinanden, lig i ske og fortæl hinanden, hvordan I har det. Massér evt. hinanden. Til en start kan blid massage i hovedbunden og andre steder på kroppen virke meget afslappende og intimt. Aftal at det ikke nødvendigvis skal føre til sex, så I slipper presset.

3 måneder efter fødslen har de allerfleste genoptaget sexlivet. Ofte ikke med samme hyppighed som før, men ofte mere intenst og mindst lige så givende. Sex behøver ikke at være så indviklet. Blokeringer sidder ofte "imellem ørerne". Tal om tingene og gør det hele på en lidt anden måde end I plejer.

Hvis I er for trætte til det helt store seksuelle, kan I måske, ind imellem, give hinanden - eller jer selv - en seksuel oplevelse med hånden - og så bruge mere tid sammen på kram eller samtale. Kærligheden, ømheden og respekten for hinandens behov er det vigtigste.

Fysiske forandringer hos kvinden

Kvindet kroppen forandrer sig hele livet og også efter en fødsel. Nogle ser det som kvindeligt og en del af dét at blive mor. Husk at din kæreste tænder på DIG som en helhed.

Du kan have gavn af at følge et efterfødselsgymnastikhold, så du kan blive strammet op igen i musklerne, på en sjov og god måde, sammen med andre. Op træning og afspænding af bækkenbundsmusklerne er desuden vigtig for at du skal kunne føle og mærke sex, og for at kunne få orgasme. For mange kan træningen som helhed også styrke en følelse af kvindelighed og selvværd.

På grund af hormonforandringer, er det almindeligt, at kvinder har tørre slimhinder i skeden op til et år efter en fødsel. Det er også helt almindeligt at syninger og arvæv generer lidt ved sex i starten. Brug vand- eller silikonebaseret glidecreme eller mandelolie og massér selv arvævet og smør slimhinderne dagligt. Ved store syninger skal I vente omkring 8 uger før I har egentligt samleje. I kan evt. rådføre jer med læge, sygeplejerske eller sundhedsplejerske. Husk glidecremen/olien ved alle former for seksuel berøring. (OBS! brug ikke olie sammen med kondomer).

Hvis du har smerter eller problemer med at holde på urin, luft eller afføring - og dette ikke bedres efter noget tid, skal du søge læge/gynækolog. Ofte kan der gøres noget ved det.

Prævention?

Kvinden kan blive gravid igen med det samme. Amning og afbrudt samleje beskytter ikke mod graviditet. Brug kondomer i starten og læs på vores hjemmeside **www.sundsexskolen.dk > sex efter fødsel > prævention**, om egnede præventionsformer efter fødsel. Spiral, p-piller o.lign. kan anvendes fra omkring 8 uger efter fødslen. Tal med jeres læge om det.