



## Sex og småbarnsliv

Man skulle kanskje ønske at det ikke var sånn, men etter at man har fått barn vil sexlivet ubønnhørlig forandre seg – om ikke for alltid, så i hvert fall for en stund.

Mange kvinner (og noen menn) mister sexlysten fullstendig etter svangerskap og fødsel, og det er helt normalt, forteller spesialist i klinisk sexologi, Åshild Skogerbø til bladet Mamma.

### Slutt fred med situasjonen og gi det tid

Det å få et barn er en omveltende forandring i livet. Ingenting blir som før. Dermed må man også omdefinere kjæresteforholdet og tenke nytt. Innse at det ikke kan bli akkurat som før på en god stund, og gi forholdet tid til å ta innover seg den nye situasjonen. Det er også viktig å tenke på at seksualiteten ikke er en konstant størrelse, men går i faser. Etter en fødsel er det naturlig med en liten nedgang i seksuell aktivitet. Nattevåk og håndteringen av det nye livet overlater ikke mye energi til soverommet.

– Man må senke kravene til kjærlighetslivet når man får barn, og huske at de første årene er en slags unntakstilstand som kommer til å gå over, sier Katerina Janouch, en av Sveriges mest kjente sex- og samlivsekspert, til magasinet Foreldre & Barn.

### Jobb med lysten

Etter en periode med lite sex, kan det være vanskelig å komme i gang igjen. Hverdagen er annerledes, energien går til alle andre ting enn kjæresten, psykiske omstillinger omfatter begge i

forholdet, og for kvinner er også kroppen gjerne forandret. Man må gjenoppdage både kjæresten og lysten. – Man skal liksom ikke måtte jobbe med lyst, sier Skogerbø, - men mitt poeng er at det er en aktiv handling. Videre sier hun at begge i forholdet bør bruke tid på å finne ut mer av sansene sine, uten at det nødvendigvis fører til sex. Finn ut hva som gjør deg godt, både av lukt, smak, lyder og berøring. Janouch er enig, og poengterer at ikke-penetrerende sex kan være et godt alternativ. – Sov nakne sammen, hold hverandre i hånda. Jo mer kroppskontakt man har, dess mer stimuleres lysten og omvendt.

### Kommuniser

Midt oppi mating, bleieskift, jobb, husarbeid, middagslaging og sosiale sammenkomster, er gjerne den gode kommunikasjonen det første som forsvinner. Men nå er den kanskje viktigere enn noen gang. Selv om forholdet og sexlivet kanskje har gått sin gang uten at det har vært nødvendig å snakke om det, er det viktig at begge to nå tenker over og jobber med kommunikasjonen seg i mellom.

– Når det har gått en stund og man kjenner både våkenetter og hverdagsstress på kroppen, er det ikke like lett å snakke respektfullt til hverandre, sier Gunvor Ek, familieterapeut ved Modum Bad, til bladet Mamma. Det er viktig å rydde opp i ting som gnager før de blir for store. Det er også viktig å vise at man er glad i hverandre uten at det nødvendigvis alltid må bety sex.

–Mange menn blir hjelpeløse når de blir frarøvet sex, for de vet ikke hvordan de ellers skal vise kjærlighet. Mens kvinner på den annen side blir frustrerte fordi mannen tror det skal bli "noe mer" bare de gir ham en klem. Vi må tørre å snakke om hvordan vi ønsker at det skal være, sier familieterapeuten.

### Kampen om tiden

For å få kjærlighetslivet på fote igjen, gjelder det å finne tid til å bare være to. En weekend borte fra unger og hus er en løsning, men man trenger ikke være så avansert.

– Ha sex om morgenen mens barna ser barne-tv, eller ha sex på sofaen etter at barna har lagt seg, foreslår Janouch. Hun råder alle småbarnsforeldre til å ha en seksuell handling hver dag for å krydre samlivet. Men man trenger ikke legge lista høyt. Rask hverdagssex er undervurdert, sier hun.

Gunvor Ek sier også at småbarnsforeldre ikke skal være redde for å bruke barnevakter for å skaffe seg alenetid. Har man tilgjengelige barnevakter, er det ikke så dumt å be dem ta barna noen timer så mor og far får tid til å være kjærester - eller til å bare ligge på sofaen sammen og lade batteriene.

- Det er en gave til barna at foreldrene får være litt alene, sier familieterapeuten.

Kilder:

Foreldre & Barn 11/2008

Mamma 6/2008 & 8/2008