



Frustrert småbarnsfar

Lars kom for å få en helseattest i forbindelse med at arbeidsgiveren skulle tegne en pensjonsforsikring. I den forbindelse snakket vi om hvordan han trivdes som småbarnsfar. For halvannet år fikk han og kona en sønn. Han viste meg et bilde av sønnen. **Lege** En kjempeflott kar! Skjønner godt at du er stolt!

Pasient Ja – ikke sant?

Lege Hvordan er det å ha blitt far, synes du?

Pasient Jo – det er veldig trivelig. For å være ærlig hadde jeg ikke trodd at det skulle være så bra. Slik sett har det vært over all forventning.

Lege Så fint! Men – det er noe som ikke er like bra...?

Pasient Ja – det seksuelle er på et absolutt lavmål, synes jeg. Jeg vet det er vanlig at det blir litt labert i svangerskapet og den første tiden etter fødselen, men nå er jo det snart to år siden vi ble foreldre. Likevel er det fortsatt flere uker mellom hver gang hun og jeg er sammen. Det kan jo ikke være normalt?

Lege I en ny svensk undersøkelse svarte småbarnsforeldre at de i gjennomsnitt har sex en – to ganger i måneden. En nettbasert spørreundersøkelse utført her i Norge har gitt tilsvarende resultat, så problemstillingen du tar opp er vanlig.

Pasient Sier du det? Jeg trodde ikke det var så alminnelig! Kona sier bestandig hun er trøtt,

men det er jo ikke så utrolig krevende å ha sex?

Lege Du har nok rett i at det ikke er mangel på fysiske krefter som er forklaringen, men at lysten avtar hvis man trøtt.

Pasient Ja – og det er vi jo. Sønnen vår er våken nesten hver natt, men det er stort sett jeg som roer han. Kona sover med ørepropper, så det er jeg som våkner først.

Lege Det høres ut til at dere har strevsomme netter. Mange småbarnsfamilier har det. Første skritt på veien til et bedre sexliv kan da være å få barnet til å sove om natten, og om mulig på eget rom.

Pasient Gutten vår ligger i en seng ved siden av vår. Kona vil at han skal det. Hun har vært veldig redd for dette med krybbedød.

Lege Det er fullt forståelig at hun ønsker å passe på han. Heldigvis avtar risikoen for krybbedød betydelig etter et års alder. En rekke studier har dessuten vist at man reduserer faren for krybbedød i vesentlig grad hvis man lar barnet ligge på ryggen og i sin egen seng. Man bør også passe på at det ikke blir overopphetet eller får hodet tildekket under søvn. Foreldrene bør heller ikke røyke.

Pasient Ja – vi passer på alt dette, så det er vel mulig at han kan flytte på eget rom snart. Jeg føler at det blir en vond distanse mellom min kone og meg når vi er sammen så sjelden. Det avstedkommer egentlig en del krangling.

Lege Sex er en viktig kilde til nærhet og en fin anledning til å bekrefte og opprettholde følelsene man har for hverandre. Det er forståelig at dette savnet gjør deg frustrert.

Pasient Ja – jeg fatter ikke at hun ikke har mer lyst! Hvorfor har ikke kvinner lyst på sex?

Lege De fleste har jo det, men lysten varierer naturlig over tid hos både kvinner og menn. Det kan hende at din kone også ønsker at seksuallivet deres skal bli mer aktivt, og at hun savner denne nærheten. Problemet er at hun foreløpig ikke har nok overskudd til at lysten hennes vekkes.

Pasient Ja, men når vi en sjelden gang har sex, så virker det som hun har glede av det!

Lege Og slik tror jeg det er for mange. Selv om ikke lysten er til stede hos begge to samtidig, så kan den vekkes med kjærtegn forutsatt at begge ønsker å vekke den.

Pasient Det er jo sånn det har vært når vi har vært sammen.

Lege Jeg forstår. Iblant kan det være viktig å komme i gang med sexlivet for det kan i seg selv øke lysten, ikke bare der og da, men også over tid. Hvis man vender seg av med å være sammen, så endrer forholdet karakter og ønsket om sex kan bli ytterligere svekket.

Pasient Hm... ja – det tror jeg er riktig, men det virker som det er helt umulig å få henne til å forstå at dette er et stort problem.

Lege Det er helt i orden at du forteller hvordan du føler det, men prøv også å forstå hennes følelser. Kritikk og krangling omkring det seksuelle kan forsterke problemene fordi det ikke bringer dere nærmere hverandre og fordi hun vil forbinde denne delen av samlivet med noe negativt. Er det noe du kan gjøre for at hun skal få mer overskudd? Mye av kreftene til en småbarnsmor går med til husarbeid. Er det rom for en bedre arbeidsfordeling?

Pasient Jeg handler all maten, rydder kjøkkenet etter middagen og står opp hvis gutten vår våkner om natten, så jeg gjør da noe. Hun er hjemmeværende hele dagen. Da synes jeg ikke det er urimelig at hun gjør rent og vasker klær.

Lege Nei – man skal naturligvis dele på oppgavene. Kan det være andre årsaker til at hun føler seg trøtt?

Pasient Jeg vet ikke... Dette med å få barn, har selvsagt vært en stor omstilling for oss begge. Og så tror jeg hun synes det er litt stille og passivt å være hjemmeværende.

Lege Ja – kanskje dere bør snakke om hva hun ønsker å gjøre framover og om det er noe hun savner i livet sitt?

Pasient Jeg tror vi må snakke om det, for sånn rent fysisk forstår jeg ikke hvorfor hun er så trøtt som hun sier.

Lege Kanskje hun også bør få gjort en helsesjekk, sånn for orden skyld. Det hender at stoffskiftet kommer i ulage i forbindelse med et svangerskap eller at blodprosenten er for lav.

Pasient Jeg skal nevne det for henne.