



## Prioriter sex

Når søvnen uteblir, lider gjerne sexlivet også. Og fungerer ikke sexlivet, vil det ofte påvirke relasjonen på flere måter.

Når det første barnet kommer, er det ikke helt uvanlig at sexlivet legges på hylla en stund. Kvinnens kropp trenger tid til å komme seg etter fødselen, og mange velger å vente til renselsen er over før de har sex igjen. Noen kvinner synes også kroppen forandrer seg etter nedkomst, og opplever smerte og ubehag under samleie. Det legger naturlig nok en demper på kjærlighetslivet – i det minste midlertidig. Menn kan også oppleve at de får mindre sexlyst etter fødselen eller ”skrur av” behovene sine for å ta hensyn til partneren sin.

### MINDRE SEX

Det er naturlig å forvente at fokuset den første tiden etter fødselen ligger på andre ting enn sexlivet. Hele livet er snudd opp ned. Babyen tar mye tid, det er lite søvn, balansen i forholdet skal justeres og nye rutiner skal på plass. Ledige stunder må som regel vies til å ta seg en lur.

De fleste spedbarn får en mer forutsigbar søvnrytme rundt 3-4 måneders alder. For mange vil overskuddet gradvis komme tilbake når man får sove mer, selv om mange fremdeles vil ha en følelse av utbrenthet.

### FORVENT TRØBBEL

Det er viktig å ha realistiske forventninger til parforholdet når man bringer barn inn i bildet. Forholdet må ofte settes på sparebluss når bleieskift, amming og nattevåk blir en del av hverdagen og partneren ikke lenger er den viktigste personen i ens liv. Skal forholdet overleve,

må begge parter være dette bevisst og jobbe for å ivareta en god relasjon til den andre.

– Å forvente at et samliv går smertefritt, blir helt feil, sier Eva Mohn, samlivsterapeut ved Barn Voksen Senteret i Trondheim. Hun oppfordrer par til å arbeide seg gjennom krisene og være forberedt på at samlivet ikke er en dans på roser.

### **IKKE VENT PÅ ”BEDRE TIDER”**

Når barnet begynner å sove mer og rutinene så smått er kommet på plass, er det lurt å sette fokus på parforholdet igjen. Hvis man venter med å ta fatt på samlivet til alt går på skinner, og man er fullstendig uthvilt, kan det drøye lenge før denne delen av forholdet fungerer. Mange barn strever med søvnen i flere år.

### **SLÅ AV TV’N OG LA KLESVASKEN VENDE**

Planlegg og prioriter. Det stritter mot manges romantiske forestilling om at sex skal være spontant og overveldende, men dersom småbarnsforeldre ikke planlegger å ha samleie, er det fort gjort at det ikke skjer. Det er veldig mange andre ting som bør, må og kan gjøres i løpet av de små pausene man har i løpet av en dag, og sex havner fort langt nede på to do-lista dersom det ikke prioriteres.

### **SEX STYRKER FORHOLDET**

Regelmessig sex styrker forholdet, gir bedre humør og øker selvfølelsen. Dette skjer selv om elskoven startet med bare moderat interesse fra partene.

Å ha samleie regelmessig er en god investering for forholdet. Og det trenger ikke være “i timesvis” eller være helt fantastisk. – Jeg oppfordrer par til å ha ”god nok” sex, sier Andrea M. Macari, en klinisk psykolog med sexterapi som spesialfelt. – Dette gir realistiske forventninger og mindre prestasjonsangst.

Macari poengterer også at regelmessig sex øker sexlysten. Ved å sette sex på agendaen, kan man altså øke sin egen sexlyst. Sex er ikke bare sunt for forholdet, det gir også andre helsegevinster som redusert risiko for hjertelidelser, høyt blodtrykk og kreft.

Kilder:

WebMD  
Barn.no  
e-articles.info  
Dinside.no