



## Sex i svangerskapet

Mange kvinner mister interessen for sex i begynnelsen av graviditeten.

### Hvordan er den seksuelle lysten under graviditet?

Gravide kvinner opplever ofte nedsatt lyst. Det kan være fordi de er kvalme, trette og uopplagte, eller de føler at de vil beskytte barnet og at et seksuelt samliv kan være farlig.

Mannen kan også være redd for å skade barnet. Men dette er galt, i et normalt svangerskap er sex ikke farlig hverken for den gravide eller fosteret. Kjønnslivet kan nytes fritt under hele svangerskapsperioden.

### Vil det alltid være slik?

Fra midten av svangerskapet vil mange kvinner føle økt seksuallyst.

Dette skyldes at hormonmengden i kroppen stiger, formen er blitt bedre, kvalmen har gitt seg og de fleste føler seg vel. Ofte blir den gravide lettere seksuelt stimulert fordi blodfylden i underlivet øker.

Brystene derimot, vil ofte være store og litt ømme så partneren bør ikke være for hardhendt. På slutten av svangerskapet vil den store magen ofte være i vegen for de vanlige samleiestillingene.

Dere får prøve dere frem, samsynligvis vil det være bedre hvis dere ligger på siden eller hvis partneren er bak kvinnen. Uansett hvilken stilling dere velger, bør det være slik at det ikke er ubehagelig for kvinnen.

### **Kan sex fremskynde fødselen?**

Ja, i de siste ukene av svangerskapet er det mange som fraråder sex fordi sjansen for vannavgang og for fødsel kan øke. Det er nemlig slik at sæden inneholder prostaglandin som er et av de stoffer som er med på å starte en fødsel.

Orgasme hos mor kan også føre til rytmiske sammentrekninger i livmoren. På denne bakgrunn er det derfor noen faktisk anbefaler det stikk motsatte, nemlig økt seksuell aktivitet rundt fødselstermin som en naturlig metode å sette igang en fødsel.

### **Finnes ingen restriksjoner for sex i svangerskapet?**

Jo, hvis du har hatt blødninger eller tidligere har hatt gjentatte aborter eller for tidlige fødsler, bør dere være forsiktige. Legen vil da fraråde samleie så lenge som du blør, og på de tidspunkt i svangerskapet hvor du har mistet barna dine.

Dersom livmorhalsen er utvidet eller har beynt å åpne seg tidlig, bør også samleie unngås. Hinnene som omgir barnet kan lett bli infisert og briste slik at barnet blir født for tidlig.

Samleie bør også unngås hvis partneren har blemmer eller herpes nedentil. I slike perioder bør også oralsex frarådes. I disse spesielle situasjonene bør du huske på at sex ikke bare er samleie, men dreier seg om hele forholdet - hvordan dere kjærtegn hverandre, ser på hverandre, snakker sammen og bryr dere om hverandre.