



Seksualitet i ammeperioden

Hvor snart etter fødselen kan vi ha samleie?

Det er veldig forskjellig. Noen har få sting og lite plager nedentil mens andre sliter med slikt ganske lenge. Endel kvinner vil gjerne elske ganske snart etter fødselen. Mange kvinner begynner å føle seksuell lyst rundt 4 uker etter. Sannsynligvis er det klokt å vente til blødningen og renselsen er over, fordi livmoren er mere utsatt for infeksjoner i den perioden. I noen kulturer er det vanlig å fraråde samleie det første halvåret etter at det er født et nytt barn, men det har ikke vært vanlig hos oss.

Blir kjærlighetslivet noen gang som før igjen?

Ja, faktisk viser det seg at for mange blir det bedre enn noensinne, selv om enkelte rapportere om det motsatte. Det kan imidlertid ta litt tid før alt er ved det gamle. Skjedeåpningen er jo ofte litt videre etter at du har født og du kan ha nytte av knipeøvelser. Som regel er ikke dette noe som gir mindre seksuell nytelse hverken hos kvinnen eller mannen, fordi skjeden vanligvis ligger sammenklappet, og slimhinnene dertil svulmer opp under seksuell opphisselse.

Det tok lang tid før jeg i det hele tatt var interessert i samleie, og selv nå føler jeg meg sjelden opplagt til det.

En vanlig grunn til det er at du er sliten med nattevåk og for lite avlastning om dagen. Det er fint om du kan dele mest mulig av ekstraarbeidet med partneren din. To halvtrette mennesker

passer bedre sammen seksuelt enn en utslitt og en velopplagt.

Mannen min har faktisk heller ikke vært så interessert i å gjenoppta seksuallivet som jeg hadde ventet.

For endel menn er det å være med på fødselen en veldig sterk opplevelse på godt og vondt. Noen menn kan få en periode der de opplever seksualiteten annerledes enn tidligere på grunn av fødselen, men det pleier å gå over etter en tid. Noen menn kan faktisk også bli litt sjalu på den lille som nå har førsterett til brystene.

Jeg har begynt å føle seksuell lyst igjen og føler meg opphisset, men er allikevel tørr nedentil og samleiet gjør vondt selv om stingene har grodd fint.

Så lenge du ammer er ikke kroppen din helt klar til ny befruktning. Vanligvis får du jo f.eks. ikke eggeløsning på mange måneder så lenge du fullammer. Hormonene som vanligvis gir fuktighet i skjeden under seksuell stimulering er det også lite av, derfor er slimhinnen tørr og litt tynn så lenge du ammer. Det kan du løse ved å bruke en eller annen krem nedentil, eventuelt kan du kjøpe spesiell glidekrem på apoteket. Hvis det er riktig ille kan du også be legen din om en mild østrogenkrem som erstatter de manglende hormonene.

Brystene mine lekker melk under samleiet, og det synes vi begge er litt plagsomt.

Grunnen til det er at det hormonet (oxytocin) som slipper ut melken også utløses under samleiet, særlig ved orgasme. I tillegg blir jo ofte brystene flittig berørt når man elsker, og det fører jo også til at melken kommer ut.

Dersom dere ikke klarer å kose dere med all denne frodigheten og melken som renner, så kan du eventuelt la barnet sugge eller fjerne litt melk fra brystene på forhånd, da blir det mindre melkesøl underveis.