



## Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



### Heike Pohl Malmros

Psykolog  
The Crafty Mind  
Hulgade 9, 2. sal  
Mail: [contact@thecraftymind.com](mailto:contact@thecraftymind.com)  
Tlf.: 28 91 92 84  
[www.thecraftymind.com](http://www.thecraftymind.com)

### Metteemilia Nørregaard

Fysioterapeut og Cand. Scient fys  
Facebook: Barnefyssen  
Instagram: Barnefyssen  
Ramsherred 1,1 (baghuset)  
Mail: [mette@ts66.dk](mailto:mette@ts66.dk)  
Tlf.: 61 69 63 36  
[www.barnefyssen.dk](http://www.barnefyssen.dk)



### Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog  
Sandtoften 6, 5700 Svendborg  
Mail: [rt@rikkethor.dk](mailto:rt@rikkethor.dk)  
Tlf.: 22 47 12 95  
[www.rikkethor.dk](http://www.rikkethor.dk)

### Ragnhild Andersen

Pædagog og Cand.pæd.  
Privat pædagogisk vejleder.  
Firma: Samvej.dk (hjemmesiden)  
Møllevvej 23, 5762 V. Skerninge  
Tlf.: 26 55 04 64  
Mail: [ragnhild@samvej.dk](mailto:ragnhild@samvej.dk)



### Christina Flyger

Yoga, Mindfulness & Coaching  
Møllergade 22, 2. sal  
5700 Svendborg  
[www.christinaflyger.dk](http://www.christinaflyger.dk)  
Tlf.: 40 50 42 96  
Mail: [info@christinaflyger.dk](mailto:info@christinaflyger.dk)

### Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut  
Vestergade 2c, 1. sal  
Tlf.: 31 90 19 86  
Mail: [Familieease@hotmail.com](mailto:Familieease@hotmail.com)  
Facebook: Familie og parterapeut  
Instagram: Familieogparterapeut



Send dit spørgsmål direkte til eksperterne eller skriv til Ugeavisen Svendborg på [mith@faa.dk](mailto:mith@faa.dk), hvorefter vi sender dit spørgsmål videre.

# - Vores sexliv var hedt, nu orker hun det ikke længere

## Hej Rikke

Min kæreste og jeg har fået et barn for fire måneder siden. Det er rigtig dejligt, og vi har mange glæder sammen med vores lille pige.

Der er dog et problem, og det er, at vi er gledet lidt fra hinanden som kærester. Før vi fik pigen, var vores sexliv meget hedt og dejligt, og det er ikke, fordi det skal være helt det samme lige nu, det ved jeg godt, men hver gang jeg prøver at nærme mig min kæreste og rører lidt ved hende, så får jeg en sur kommentar, om at hun ikke orker det.

Jeg har prøvet at foreslå hende, at vi prøver at give os god tid til at have sex, når barnet sover, men det er ligesom, der ikke rigtig er nogen respons. Hun vil heller ikke tale om det, fornemmer jeg.

Jeg ved godt, at vi nok ikke er de eneste, der oplever det sådan efter en fødsel, men jeg synes alligevel, at der nu er gået ret lang tid.

Har du nogen idéer til, hvordan vi kommer i gang igen?  
Venlig hilsen  
Manden

## Kære Mand

Tillykke med pigen, og jeres fælles glæder med hende. Og ja, I er ikke de eneste, der oplever sådanne udfordringer, som kan bunde i mange forskellige individuelle ting, men man kan også godt sige noget generelt.

For de allerfleste par bliver alt godt igen med tålmodighed, gode samtaler, fokus på løsninger og tid. Det er helt normalt, at der går hen ved ½ år, før sexlivet og lysten kommer helt tilbage, og måske bliver det hele lidt anderledes end før, men mange gange lige så dejligt.

Det at få et barn er oftest en kæmpe oplevelse af glæde, men også en oplevelse af et stort ansvar, mange praktiske ting og hormonelle og kropslige forandringer – især hos moderen

Man kan være så træt – både som mor og som far – at det kan være svært at få overskud til og lyst til sex, selvom kropslig kontakt ofte kan gøre godt og give jer begge overskud, da god berøring blandt andet udskiller gode hormoner såsom kærlighedshormonet "Oxytocin" i hinandens kroppe.

Nærhed, god kropsberøring og intimitet er ofte det vigtigste – og det første I skal fokusere på – fremfor sex og samleje i starten. Knus og kys kan være vigtige i dagligdagen, og måske skal I aftale at ligge i ske, eller tæt sammen, et tidspunkt hver dag (evt.



En nybagt far glæder sig over sig selv, at han og kæresten sammen kan glæde sig over parrets lille datter, men han savner dog intimt samvær med kæresten. Illustration: Gert Ejton

sammen med barnet).

Måske vil det være en idé, at afsætte tid til at massere hinandens hovedbund, fødder, nakke eller krop blidt, og på den måde starte med god kropslig kontakt uden decideret sex.

### Sensuel berøring

Måske skal du også tænke over, hvilken berøring du bruger, når du nærmer dig hende? Måske er det en berøring, der fokuserer (for meget) på kønsorganer eller bryster, og det kan hos mange opleves som krav om sex. Måske skal din berøring lige nu starte andre steder på hendes krop og være mere kærlig og sensuel end seksuel, for at hun kan slappe af i sin krop og begynde at nyde berøringen.

Fødslen kan også have været hård for din kæreste med store smerter og på flere måder, så hun har en følelse af, at hendes krop har brug for at have fred lige nu, og det kan tage lidt tid. Hun kan også være bange for, eller opleve, at det gør ondt ved sex, både hvis hun er syet, og hvis hun stadig har tørre slimhinder i skeden som mange (p.g.a. hormoner) har i op til et års tid efter en fødsel. Her kan langsomhed, tid og glidende med liden eller sundhedsplejersken, hvis I gerne vil vende noget med en profes-

lig for at få arvævet til at løse op, og hvis noget gør ondt over længere tid blive tjekket hos lægen/sygehuset.

### Sørg for en god arbejdsfordeling

Har I talt om valg af prævention efter fødslen? Måske kan det også bekymre hende, og det kan hjælpe at tale sammen om dette. Nogle kvinder oplever, at deres krop har forandret sig efter graviditet og fødsel og har svært ved at se sig selv som kvindelige og attraktive. Og hvis det er tilfældet, så er det vigtigt, at hun får at vide, at hun er lige så dejlig som før i dine øjne.

Der er mange af sådanne ting, der vil kunne indvirke på hendes lyst, ligesom det også kan være meget vigtigt, at I får aftalt en god arbejdsfordeling omkring de praktiske ting i hjemmet og omkring barnet, og kan tale om og vise hinanden respekt for jeres forskelligheder og følelser lige nu.

### Vær tålmodig

Hvis din kæreste virker nedtrykt eller deprimeret (i længere tid) efter fødslen kan hun også have en fødselsdepression, som også ofte vil give nedsat lyst til sex. I kan under alle omstændigheder tale med lægen eller sundhedsplejersken, hvis I gerne vil vende noget med en profes-

sionel omkring alle de ovenstående ting.

OG husk at tålmodighed er meget vigtigt. Det tager tid, at vænne sig til et nyt liv som mor, far og familie, og det allervigtigste er, at I starter med at få talt sammen om alle disse ting på et afslappet tidspunkt og på en god måde, så det ikke går hen og bliver til skænderier, når I er pressede.

I må tale om, hvordan I hver især har det med det hele, hvad I måske savner hos hinanden og finde nogle "første skridt" og efterhånden komme frem til mere langvarige løsninger og måder at være sammen på, som er givende og nydelsesfulde for jer begge.

I Svendborg kommunes sundhedspleje afholder vi i øvrigt to gratis eftermiddage forår og efterår "Tid til parforhold med spædbarn i arm", hvor jeg holder oplæg for forældre om kærestelivet med et barn (fra 0 - ca. 2 år). Måske var det også en idé for jer?

I kan læse mere om dette på [www.sundsexskolen.dk](http://www.sundsexskolen.dk) under "sex efter fødsel" hvor jeg også skriver flere facts om samliv, prævention og meget mere, som måske kan inspirere jer til at komme godt videre.

Held og lykke med det!  
Kærlig hilsen  
Rikke