

Att få barn och bli förälder – en omtumlande upplevelse

Om samliv och sexualitet med ett nytt barn i familjen

Författare och copyright: Birgitta Hulter, SESAM AB

ATT LÄNGTA EFTER BARN

Möjligheten till fortplantning är en existentiell fråga – att kunna få ge liv, att kunna bli förälder. För att realisera en barnlängtan är många människor beredda till stora uppoffringar. Att bli gravid kan ta lång tid, det kan behövas extra uppmärksamhet på ägglossning och kräva samlag på bestämda tider. Ibland behövs assistans för att graviditet ska bli möjlig. Alla dessa omständigheter påverkar samlivet. Uppmärksamhet mot tekniska aspekter på befruktningen kan störa den vanliga intima kontakten och den spontana och ”naturliga” i den sexuella relationen. Paret kan få svårt att få tillbaka en njutningsfull, lekfull och lustfylld sexuell samvaro även efter en lyckad graviditet och förlossning. Nyblivna föräldrar vet att det kan vara bra att återuppta den sexuella samvaron några månader efter förlossningen, men det är inte alltid så lätt.

DRÖMMAR OCH VERKLIGHET

Vi romantiserar gärna kring graviditet och barnafödande, men verkligheten kan vara komplicerad och sammansatt. Vi planerar gärna våra liv och livsval, för största möjliga lycka, men när vi planerar för barn är utgången aldrig möjlig att överblicka. Vi gör vad vi förmår för att få ett friskt barn, men vi har aldrig några garantier för detta. Även om vi undersöker kromosomer, fostervatten och med ultraljud kan vi aldrig utesluta oönskade händelser. Livet överraskar oss, ofta positivt, men vi möts även av svårigheter och besvikelser. Livet med barn innefattar skilda möjligheter och alltid upplevelser som vi aldrig kan förutse.

ANPASSNING OCH ÖMSESIDIG OMTANKE

Precis som en kronisk sjukdom påverkar en individ och hans/hennes relationer, så påverkas allas roller i familjen av ett nytt barn. Den förändringen kan man aldrig helt förbereda sig för eftersom livet med ett litet spädbarn är nytt och okänt. Hur situationen i familjen utvecklas är beroende av alla inblandades förmåga till anpassning och ömsesidig omtanke. Det nya barnet behöver vård och omsorg dygnet alla timmar. Föräldrarnas vanliga dagliga behov av näring, sömn, frisk luft och viss motion kan vara svåra att hinna med att tillfredsställa samtidigt som det lilla barnets behov behöver prioriteras för att han/hon ska vara nöjd och trygg, få stimulans för att utvecklas på bästa sätt och kunna bli en alltmer självständig person i förhållande till sina föräldrar.

MODERSKAPET

Att vänta barn medför ofta blandade känslor. Det är glädje och förväntan men också oro och ängslan för vad man gett sig in på och vad som skall komma. Graviditeten och förlossningen påverkar kvinnan både fysiskt och psykiskt. Kvinnan gör en mycket stor investering i sitt barn. Hon utsätter sin kropp för hälsorisker och påfrestningar och av olika slag; foglossning med kronisk smärta som följd, ökad risk för diabetes, högt blodtryck, övervikt och blodpropp. Komplikationer kan även uppstå under och efter förlossningen. Eftersom oro inte minskar riskerna så informeras sällan om allt som kan ske i samband med graviditet och förlossning.

Kvinnans rolluppfyllelse kan ge henne en ny källa till djup tillfredsställelse. Stoltheten i att ge liv åt en annan människa, att få tillfredsställa behovet av omhändertagande av det lilla barnet. Många kvinnor uppfattar graviditeten och moderskapet som så väsentliga erfarenheter i sina liv att dessa påverkar också hennes sexuella önsknings och behov i fortsättningen.

En blivande mor behöver omtanke och omsorg för egen del eftersom hennes kroppsliga omställning under graviditet genom förlossning, amning, återhämtning och läkning liksom hennes själsliga påverkan innebär stora påfrestningar. Humörsvägningar av hormonpåverkan är vanligt. Om hon tror att livet utan barn ska finnas kvar oberört efter så starka upplevelser riskerar hon att bli besviken. Rollomvandlingen kan innebära stora perspektivförskjutningar i hennes syn på livet, omgivningen – och partnern. Hennes lust till sexuellt samliv är ofta inte alls som den har varit. Hon koncentrerar sin uppmärksamhet mot det nya som ska komma, vilket innebär att hennes behov av mannens uppmärksamhet ändras från älskarens till omtänksam make och far. Spänningen i den sexuella relationen flyttas över till spänningen i graviditeten och inför det nya livet. Älskaren framstår inte längre så lockande som en pålitlig, hänsynsfull, omtänksam och ansvarstagande man och pappa till barnet. Kvinnan behöver känna stöd från mannen i sin fysiskt och psykiskt krävande uppgift att bära, föda och amma det lilla barnet.

Alla förändringar frestar på relationen mellan föräldrarna. Moderns och faderns upplevelser är olika och det kan vara svårt att förstå varandra.

FADERSKAP

En nybliven fader går igenom en omfattande identitetsutveckling för att leva upp till den ansvarsfulla rollen som familjefar. Det kan ge känslor av stolthet, men också osäkerhet och oro att inte räkna till för utökade krav som ställs på honom. Även en man påverkas av erfarenheten att vänta och föda barn. Han upptäcker att

föräldraskapet fordrar en anpassning också i sexuellt samliv. De vuxnas behov kommer inte längre i första rummet. I allmänhet dämpas inte det sexuella intresset hos en man som blivit pappa.

Mannen har ofta en självklar önskan om att behålla den kvinna han är tillsammans med och behålla samlivet så som det fungerade tidigare. Många gånger har mannen redan under graviditeten tvingats avstå från mycket av det han uppskattat i det "normala" sexuella samliv som fanns tidigare före graviditeten. Förhoppningar kan finnas att livet efter förlossningen ska återgå till det "normala".

ATT HITTA TILLBAKA

Både kvinnans och mannens tankar om att sexuallivet ska "bli som förut" är ofta inte realistiska. Förmodligen kommer samlivet att återupptas och fungera tillfredsställande för båda parter, men det kommer sannolikt att bli på ett annat vis än innan barnen kom.

En skådespelarintervju på radio: "Jag vet inte vad jag gjorde med all tid innan jag fick barn", säger kanske något om vad det nya livet kan innebära.

Barnet vaknar tidigt, de lata sovmorgnarna som förr kunde ge utrymme för sexuellt samliv uteblir. Modern, särskilt om hon ammar på nätterna, är riktigt uttröttad när kvällen kommer, vilket gör att sexuell samvaro kan kännas övermäktig. En man uppfattar i regel sexuell samvaro som en ständigt återkommande positiv möjlighet, något lätt och lustfyllt. Mannen har sin lust lätt tillgänglig, erektionen gör sig påmind vid minsta stimulans, och utan ansträngning leder sexuell aktivitet till utlösning och orgasm, med positiva konsekvenser på allmänt välbefinnande, lugn, självkänsla och tillfredsställelse. En trött kvinna som tillfrågas om vad hon längtar efter svarar sällan sex och samlag. I stället blir svaret att få sova, egen tid för att kunna läsa, träffa vänner eller träna. Så olika kan det vara och det är inte helt lätt att finna bra kompromisser som gör alla nöjda.

Den sexuella gemenskapen har ofta stor betydelse för parets inbördes samspel och kan fungera som en tröst och en uppmuntran, en lekfull glädjekälla för båda parter. Det är det fint om de nyblivna föräldrarna kan hitta någon form av sexuell samvaro som värnar om en intim gemenskap, men inte ställer krav på att samlivet ska se ut som före graviditeten. Kvinnan behöver god tid på sig för kroppslig återhämtning, individuellt olika, men även den stora förändringen i att bli förälder behöver sin tid så att kvinnan kan hitta tillbaka till sig själv som vuxen människa och de sexuella önskemål hon kan tänkas ha. För mannen kan den här perioden vara svår att uthärda. Han känner sig lätt utesluten och överflödig samt uppfattar hennes sexuella ointresse som att hennes kärlek för honom har minskat. Något som kvinnan förnekar. Hon

älskar honom inte mindre, och har fortfarande behov av vuxenkontakt och närhet i form av kramar. Hon har dock inte samma energi och intresse för sexuell aktivitet och samlag. Tålmod och andra uttryck för kärlek blir ofta viktiga för den nyblivna modern.

När modern har möjlighet att få sova, äta och komma ut i friska luften – dvs. sköta om sina mest primära behov – kan hennes intresse för sexuell samvaro komma tillbaka.

ATT TA TILLVARA SEXUELLA MÖJLIGHETER

Alla människor har sexuella möjligheter och alla människor har sexuella begränsningar. Då familjeförhållanden förändras – även efter en positiv livshändelse som att få ett barn – då sexuell lust och förmåga inte längre är självklar, behöver man bli medveten om orsaker bakom förändringen. För den som lever ensam innebär nedsatt sexuell lust och förmåga sällan ett problem, men i ett parförhållande, med obalans mellan makarna i sexuellt intresse, önsknings och behov, är det svårare.

För att komma igen sexuellt kan en krisbearbetning behövas, med syfte till anpassning och att finna nya livsmål. Kroppen, självbilden och relationen behöver anpassas till de nya förhållandena. Behov och önsknings behöver bli tydliga för att nya möjligheter ska kunna tas till vara.

SAMMANFATTNING

Svår sjukdom kan påverka sexuellt samliv. Orsakerna bakom detta är flera. Kroppens möjligheter att reagera sexuellt kan hämmas. Det sexuella intresset och lusten kan avta. Mannens förmåga att få stånd (erektion) vid sexuell stimulering kan minska. Svårigheter med sädesuttömning och orgasm förekommer också. Kvinnans möjlighet att bli våt i slidan (lubrikation) kan också minska. Efter förlossningen, om kvinnan ammar, är kvinnans slemhinnor extra torra, detta kan förbättras genom långt förspel och tillförsel av glidmedel. En nyförlöst kvinna kan bli gravid på nytt utan att hennes menstruation har återkommit, amningen kan "maskera" en eventuell ägglossning. Rädslan för en ny oplanerad/oönskad graviditet kan påverka kvinnans lust. I samband med efterkontrollen (6-8 veckor efter förlossningen) är det lämpligt att rådgöra med barnmorska/gynekolog om lämpligt preventivmedel för just dig.

Effektiv behandling av bakomliggande grundsjukdom (t ex diabetes) gynnar och förbättrar sexuella funktioner. Organtransplantation kan ibland helt återställa de sexuella möjligheterna. Läkemedel kan förbättra funktionerna. Möjligheter att ta vara på sina personliga förutsättningar för intim kontakt, sexuell gemenskap och glädje finns alltid.

För att sexuella möjligheter ska kunna tas tillvara förutsätts att frågor som berör sexualitet och samlevnad kan tas upp i samtal mellan behandlare inom hälso- och sjukvården, den transplanterade och anhöriga. Förhoppningsvis kan detta kapitel uppmuntra till och underlätta sådana samtal.

LÄSTIPS

Bok: Hulter, Birgitta: Sexualitet och hälsa – begränsningar och möjligheter. Lund: Studentlitteratur, 2004.

Broschyr: Samliv och sexualitet vid njursvikt. Njurförbundet informerar, 2007.