

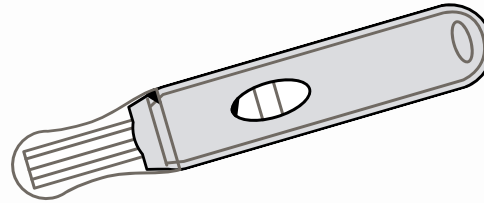
Seksualitet, nærhet og intimitet

Denne brosjyren tar for seg noen aspekter av seksualitet i et svangerskap. Det er viktig å huske at alle svangerskap er ulike og at opplevelsen av lyst er helt individuell, både hos den gravide og hos partner.

Dersom man er i et parforhold er det viktig at man kommuniserer godt gjennom graviditeten - også om seksualitet. Ulik grad av lyst, uavhengig av hvem som har mer eller mindre lyst, kan være en utfordrende situasjon. Da kan det være viktig å snakke om dette. Hva trenger dere i forholdet deres? Hvordan kan man møte behov på en god måte.

Noen ganger kan det hjelpe å tenke at man har tre seksualiteter i et forhold: en felles seksualitet, og hver sin seksualitet. Kan noe av ubalansen løses ved å ta vare på egen seksualitet?

Og til slutt: dersom man ikke kjenner behov for seksuell aktivitet kan det være fint å ta en prat om nærhet og intimitet, hvilke behov man har knyttet til dette, og hvordan man kan ta vare på dette gjennom svangerskapet.



Arendal helsestasjon

Besøksadresse

Alti Arendal, 3. etasje
Vesterveien 4
4836 Arendal

Telefonnummer

37 00 68 70

Kilder:

www.helsenorge.no

"Sexologi - faglige perspektiver på seksualitet",
Graugaard m. fl. (2019)



Seksualitet under graviditet

Arendal
Helsestasjon



ARENDAL
KOMMUNE

Seksualitet i første trimester

I et normalt svangerskap er sex ufarlig både for fosteret og den gravide kvinnen. Barnet ligger godt beskyttet i livmoren, og livmorhalsen beskytter mot infeksjoner.

Små blødninger kan forekomme i forbindelse med samleie. Dette kan ha sine helt naturlige, fysiske forklaringer, men det anbefales alltid å ta kontakt med jordmor, lege eller fødeavdeling i slike tilfeller.

For noen vil ikke seksualiteten endre seg under graviditeten, andre kan oppleve på økt eller redusert grad av lyst.

Økt grad av lyst hos den gravide kan blant annet henge sammen med økt blodtilstrømning til kjønnsorganene eller en opplevelse av å være fertil og attraktiv.

Noen gravide føler seg mer attraktive i en gravid kropp, andre får ikke den samme opplevelsen.

Mindre grad av lyst kan blant annet forekomme med bakgrunn i aktivitetsnivå, grad av belastninger, samt kvalme og/eller tretthet.

Det er viktig å huske at selv om grad av sexlyst kan avta, kan det være fint å ha fokus på å ta vare på nærhet og intimitet.



Andre trimester

Også i andre trimester er det individuelt hvordan man opplever egen seksualitet.

Noen gravide kjenner på et jevnt fall i lyst og seksuell aktivitet gjennom andre trimester, andre kan ha lik grad av lyst som før graviditeten, og noen kan kjenne på økt grad av lyst.

Fysisk opplever mange gravide andre trimester som den beste delen av graviditeten, og dette kan påvirke i hvor stor grad man har lyst på sex.

Nå som magen vokser kan det være fint å vite at ved orgasme kan magen trekke seg sammen og bli hard som en ball. Dette er helt normalt og ikke skadelig for fosteret.

**Snakk med oss
dersom du lur på
noe.**

Seksualitet når fødselen nærmer seg

I tredje trimester kan den seksuelle lysten avta for noen, blant annet med bakgrunn i tretthet, bekken- og underlivssmerter og kynnere. Noen gravide eller partnere kan også kjenne på en frykt for å skade fosteret, selv om det ligger godt beskyttet i livmoren.

Allikevel er det også i tredje semester helt normalt å kjenne på lik eller økende grad av lyst.

Den voksende magen kan gjøre at noen stillinger er vanskeligere å gjennomføre enn andre. Så lenge lysten er tilstede hos den gravide og partner kan man finne stillinger som fungerer bedre med stor mage. Dette kan for eksempel være å ligge på siden, at den gravide sitter øverst eller å prøve andre stillinger som tar belastningen bort fra magen.

Mange har hørt at sex kan sette i gang fødsel. Det finnes ingen god, medisinsk dokumentasjon for dette, men det er heller ikke noe som tilsier at man ikke kan prøve. Sædceller inneholder prostaglandiner som kan bidra til å mykne livmorhals. Oxytocin, som produseres blant annet under orgasme eller stimulering av bryst hos den gravide, kan sette i gang sammentrekninger i livmoren.

Dersom fostervannet har gått er det ikke anbefalt å gjennomføre samleie, grunnet infeksjonsfare.