



SYGEPLEJERSKE, SEXOLOG OG COACH

GITTE LADEFØGED


GENOPTAGELSE AF SEXLIVET

EFTER EN FØDSEL

GENOPTAGELSE AF SEXLIVET

EFTER EN FØDSEL

Hvordan kan sundhedsplejersken medvirke til, at forældre får oplevelsen af et godt sexliv efter en fødsel?



Et problematisk sexliv risikerer at true parforholdet og være en medvirkende faktor til mistrivsel og usundhed.

En forebyggende indsats i form af fyldestgørende vejledning fra sundhedsprofessionelle under graviditet, fødsel og barsel er vigtig.

**90% AF VOKSNE DANSKERE ANGIVER,
AT DE OPLEVER SEXLIVET SOM
VIGTIGT ELLER MEGET VIGTIGT FOR
DERES TRIVSEL.**

Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke 2012

FAKTA:

- ▶ Der er størst sandsynlighed for at blive skilt, når man er par med børn mellem 0-2 år
- ▶ Gennemsnittet for antal samlejer om måneden - 1/2 år efter en fødsel er 0,9
- ▶ Sundhedsplejersker og jordemødre føler sig dårligt klædt på til at tale om sex med deres brugere. Det resulterer ofte i, at der ikke bliver informeret om sexlivet efter fødslen, og om hvordan man kommer igang med samlivet igen.

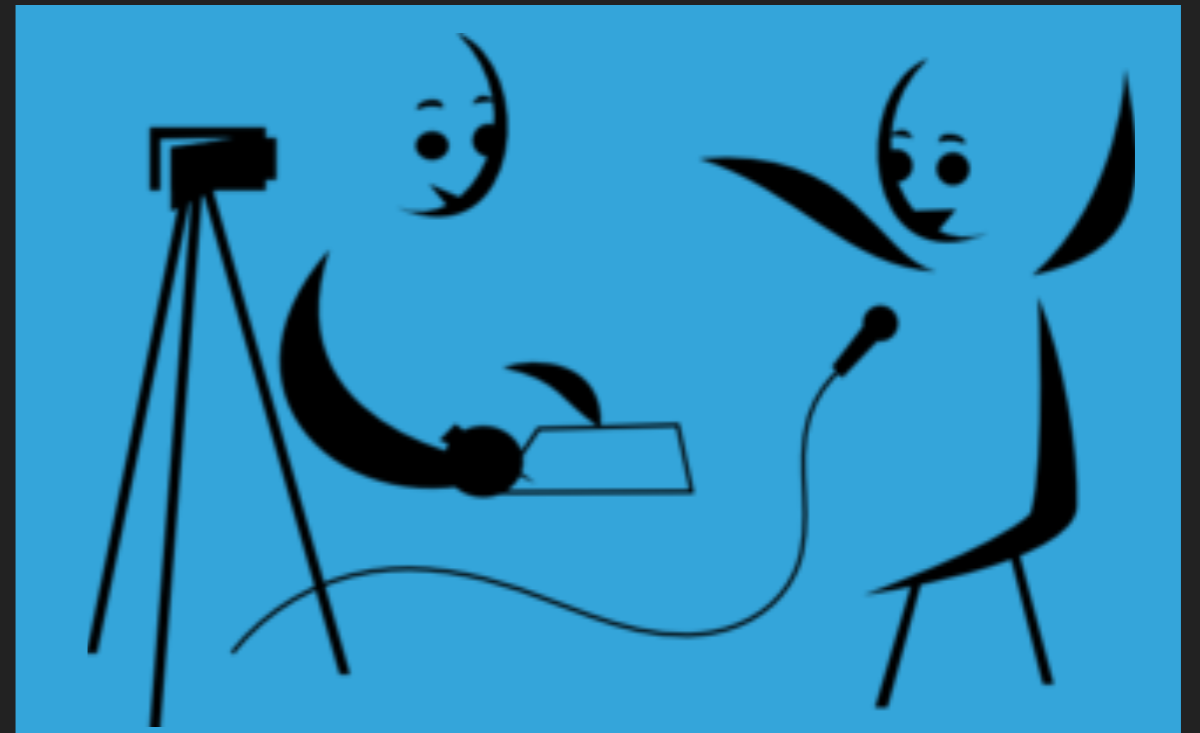




Sundhedsplejersken har et stort ansvar, da hun er den eneste fagperson, der kommer i hjemmet.

SAMTALER MED FAGPERSONER

- ▶ Fagpersoner:
Jordemødre
Sundhedsplejersker
- ▶ Forældrepar



6 PUNKTER SUNDHEDSPLEJERSKERNE KAN KOMME OMKRING I DERES SNAK MED PARRET



- ▶ Hvor vigtigt er vores sexliv
- ▶ Den forandrede krop - fakta om lubrikation, hormoner, bristninger o.s.v.
- ▶ Fakta tal - hvor hurtigt genoptager man sexlivet
- ▶ Kvindens lyst / mandens lyst, er det forskelligt post partum
- ▶ Kommunikation - er omdrejningspunktet
- ▶ Redskabsboks til genoptagelse af sexlivet efter fødsel

DE TRE TRIN I INTIMITETSMODELLEN:

Parret tager de første skridt i at rumme hinanden i den nye familiekonstellation - samtalen om den gode vilje.

TRIN 1

Parret er der, hvor de er begyndt at være fysiske - samtale om berøring, der begynder at åbne for intimiteten.

TRIN 2

Parret er i gang med sexlivet - samtale om, hvordan man får idéer til hvordan man initierer og udvikler det.

TRIN 3

INTIMITETSMODELLEN MED FORSLAG TIL REDSKABSBOKS

- ▶ Accept af at sexlivet er anderledes end før fødslen
- ▶ Aflastning praktisk
- ▶ Hvordan husker man at være par? Sæt tid af, gå i biograf, ud at spise osv
- ▶ Skriv kærlige sms'er
- ▶ Give tid, være tålmodige med hinanden
- ▶ Skiftes til at gøre gode ting for hinanden
- ▶ Positiv tænkning. Ind i positiv spiral i kommunikationen. Tal med hinanden
- ▶ Anerkend
- ▶ Taknemmelighedsøvelse

TRIN 1



INTIMITETSMODELLEN MED FORSLAG TIL REDSKABSBOKS

- ▶ Accept af at sexlivet er anderledes end før fødslen
- ▶ Aflastning praktisk
- ▶ Hvordan husker man at være par? Sæt tid af, gå i biograf, ud at spise osv
- ▶ Skriv kærlige sms'er
- ▶ Give tid, være tålmodige med hinanden
- ▶ Skiftes til at gøre gode ting for hinanden
- ▶ Positiv tænkning. Ind i positiv spiral i kommunikationen. Tal med hinanden
- ▶ Anerkend
- ▶ Taknemmelighedsøvelse

TRIN 1



- ▶ Kærlig hverdagsberøring
- ▶ Intimitet - ligge tæt - massage - ikke penetration
- ▶ Bækkenbundstræning er vigtigt for sexlivet
- ▶ Tantra øvelse
- ▶ 5 spørgsmål parret kan stille hinanden
 1. *Hvad synes du er tiltrækkende ved mig?*
 2. *Hvad synes du fungerer godt i vores parforhold?*
 3. *Hvad tænker du er vores største udfordring nu vi har fået et barn?*
 4. *Nævn 3 egenskaber, som du elsker ved mig.*
 5. *Fortæl mig to ting du godt kunne tænke dig mere af (ikke seksuelle "ydelser")*

TRIN 2



- ▶ **Kærlig hverdagsberøring**
- ▶ **Intimitet - ligge tæt - massage - ikke penetration**
- ▶ Bækkenbundstræning er vigtigt for sexlivet
- ▶ Tantra øvelse
- ▶ 5 spørgsmål parret kan stille hinanden
 1. *Hvad synes du er tiltrækkende ved mig?*
 2. *Hvad synes du fungerer godt i vores parforhold?*
 3. *Hvad tænker du er vores største udfordring nu vi har fået et barn?*
 4. *Nævn 3 egenskaber, som du elsker ved mig.*
 5. *Fortæl mig to ting du godt kunne tænke dig mere af (ikke seksuelle "ydelser")*

TRIN 2



- ▶ Sensuelle kærtegn. Erotiske kærtegn.
- ▶ Planlæg sexlivet
- ▶ Mindful sex
- ▶ To krukke med sedler med ønsker til sex og intimitet fra begge parter

TRIN 3



- ▶ Sensuelle kærtegn. Erotiske kærtegn.
- ▶ Planlæg sexlivet
- ▶ Mindful sex
- ▶ To krukke med sedler med ønsker til sex og intimitet fra begge parter

TRIN 3



Trin 1 Parret tager de første skridt i at rumme hinanden i den nye familiekonstellation

- * Acceptér at sexlivet er anderledes end før fødslen.
- * Tal med hinanden om jeres ændrede liv
- * Hjælp hinanden med praktiske ting
- * Skriv kærlige sms'er
- * Sæt tid af til kærestetid, at gøre par-ting
- * Vis tålmodighed
- * Skiftes til at gøre gode ting for hinanden
- * Anerkend hinanden

Trin 2 I er der, hvor i er begyndt at være fysiske, har lyst til berøring, der begynder at åbne for intimiteten

- * Giv kys og knus i hverdagen
- * Giv hinanden massage
- * Lig tæt og hold om hinanden (uden samleje)
- * Tag et bad sammen
- * Flirt med din partner
- * Fortæl din partner 3 ting du elsker ved ham/hende

Trin 3 I har lyst til at gå i gang, eller er allerede i gang med sexlivet.

- * Giv hinanden orgasme uden samleje
- * Lad dig henføre af din partner
- * Lav bestemmedage / bestemmeuger
- * Planlæg jeres sexliv
- * Mindful sex, vær i nuet, undgå orgasmejagt
- * Kom med forslag hver især til ting I kunne tænke jer

