

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 18.06.16

Av Beate Alstad

Seksualitet og svangerskap.

Etter min forrige artikkel om svangerskapets historie har jeg fått henvendelser fra dere lesere med spørsmål om hvordan sex under svangerskapet blir sett på i dag.

Først et lite tilbakeblikk. I mange hundre år var sex under svangerskapet både fordømt av kirken og ble sett på som farlig, tabu og upassende i samfunnet. Trolig uten at dette la noen demper på lysten. Den gravide kvinnen ble sett på som et ikke seksuelt vesen. Hun ble ofte assosiert med den hellige jomfru Maria, som i følge bibelen verken hadde sex før eller under svangerskapet. Det var også andre forventninger til datidens kulturelle, sosiale, kjønn og seksualitet. Sex var mannens rett og kvinnen sin plikt. Under svangerskapet ble hun fritatt for denne "plikten".

Sex under svangerskapet ble også ignorert av det medisinske miljøet. Noe som førte til en langvarig usikkerhet både rundt generelle spørsmål om svangerskap og fødsel, og om det var trygt for det ufødte barnet.

Medisinsk og psykologisk forskning på seksualitet, svangerskap og fødsel har sakte men sikkert utviklet seg siden 1950 tallet. I starten av forskningen lå fokuset på sikkerheten ved det å ha sex under svangerskapet, samt psykologiske og hormonelle faktorer som påvirket seksualiteten gjennom svangerskapet og etter fødselen. Fra 1980 tallet ble fokuset rettet mer mot seksuelle mønstre, forholdet mellom parene og i den senere tid har man sett på mannens "farskapsutvikling".

I dag vet man at så mange som ni av ti par beholder et visst nivå av seksuell aktivitet i løpet av svangerskapet. Vi vet også at sex under svangerskapet er vanlig på tvers av kulturer, sosiale, etniske og religiøse skillelinjer. Vitenskapelige undersøkelser viser generelt at det kun er i de siste tre månedene (tredje trimester) at kvinnen har redusert sexlyst. Men her er det naturligvis store variasjoner.

Ofte er det seksuelle problemer og dysfunksjoner som blir vektlagt i slike undersøkelser, men graviditeten byr også på nye muligheter for mange kvinner. Blodtilstrømningen til genitaliene er ekstra høy hos gravide kvinner. Dette kan føre til økt seksuell lyst og bedre kvalitet på orgasmene for temmelig mange kvinner. Følelsen av å være fruktbar, attraktiv og levende kan også ha en positiv effekt på kvinnens seksualitet, og dermed gjøre svangerskapet til en mulighet for personlig vekst og utvikling.

Videre har man funnet ut at kvinnens seksuelle lyst under svangerskapet henger mye sammen med hvordan hun oppfatter sin partners lyst på henne. Både følelsen av å være

seksuell attraktiv for partneren, ønske om å imøtekomme partneren sin lyst, og kanskje også en bekymring for at lysten til partneren skal rette seg mot andre, kan lede til mer sex under svangerskapet. Seksuallivet viser seg å være tett knyttet til hvordan paret håndterer de fysiske endringene som skjer i kvinnekroppen i svangerskapet. Og det blir også påvirket av hvordan paret klarer overgangen fra å være to til å bli foreldre. Dårlig kommunikasjon, negativt kroppsbilde og opplevelsen av å ikke være begjært av partneren kan ha alvorlige konsekvenser for det seksuelle forholdet under svangerskapet. For å takle slike utfordringer bør det under graviditeten legges vekt på opprettholde, eller til og med øke intimiteten, gjennom tett dialog, kyssing og økt fysisk kontakt.

God sommer Telemark