Tabu

Sex? Nej tak!

For mange nybagte mødre er amning, bleskift og hverdagslogistik med til at lægge en kraftig dæmper på sexlysten. Læs fem kvinders ærlige beretninger om at sove ryg mod ryg og have mere lyst til en leverpostejmad end en tur i høet. Og glæd dig over, at det heldigvis kan lykkes at få dampen op under dynerne igen.

TEKST REDAKTIONEN **ILLUSTRATION** ANNETTE LINDAHL

Som at være jomfru igen

Mia, 33 år, datter på 1 år

TRE MÅNEDER EFTER FØDSLEN lister sex sig ind i Mias tanker igen. Ella begynder at sove mere om natten, og suttebrikkerne er lagt væk. Men der skal gå fire måneder, før tanken har hjemsøgt hende længe nok til at blive til handling. Ella ligger i sin seng i sit værelse, mens Morten og Mia kysser hinanden i sengen. Det er Morten, der tager initiativet. Ofte gør han det blot ved at tilbyde en gang fodmassage, hvor hænderne så listigt går på opdagelse. Mia har slet ikke lyst, men hun håber, at det kommer, når først de kommer i gang. Det er syv måneder siden, at han sidst var inde i hende, og hun kan ikke slippe tankerne om, hvor meget hun har ændret sig. Ikke kun som mor, men også fysisk.

Det er missionæren, og det gør ondt. Hun kan mærke en tydelig forskel. En smerte, da han forsøger at komme ind i hende. Hun føler det som første gang. Som da hun var jomfru. Hvordan mon jeg føles for ham? Mon jeg er blevet større eller smallere, undrer hun sig, og til sidst kan hun ikke dy sig.

"Kan du mærke forskel? Altså ... er jeg blevet større?" spørger hun afventende.

"Jaah, måske lidt," svarer Morten ærligt, mens han stadig er inde i hende.

Det er han ikke ret meget længere. Det hele smuldrer inde i hende, og nu gider hun ikke mere. Hun bliver sur. Nu lå vi lige og prøvede, tænker hun. Og så lukker han sådan noget lort ud.

LØSNING:
Kommunikation og knibeøvelser

Kroppen bliver en anden efter fødslen. Sexlivet kan sagtens blive godt efter fødslen, men det skal måske være anderledes? Tal om det, men ikke lige før under sex! En god idé er at bruge tid på at lære sig selv godt at kende igen. Det er også vigtigt med en veltrænet bækkenbund, da den er en stor del af nydelsen. Uanset hvad, så skal du tage et smut forbi din læge, hvis samleje gør ondt syv måneder efter fødslen.

Sexolog Line Basse

Skema-sex

Louise, 36 år, datter på 5 år og datter på 2 år

'HERE WE GO,' tænker hun, da hun hører mens hoppende fodtrin på trappen. Selv fodtrinene lyder anderledes, når der er gået 14 dage. Så er det tid til sex igen. Hun trykker hårdt på turboknappen på blenderen og moser havregryn, yoghurt og jordbær sammen til en ukendelig masse. 'Ekstra turboknap til maksimal ydelse', stod der i brochuren fra Philips. Hun fryser. Er allerede træt ved tanken om, hvad der skal ske. Han kommer hen mod køkkenbordet og kysser hende på halsen. Han brummer en kærlig lyd. Det lyder næsten, som om han spinder.

"Ej, hvor er du altså kælen," siger hun med et påklistret smil. Hun har lyst til at hælde massen ud over ham, så hun drukner hans spinden. Han smyger sig om hende, da hun hælder smoothien op i pigernes glas. Aer hende, da hun går forbi ham for at stille glaskanden i blød i køkkenvasken. Smiler sukkersødt, da hun sætter sig ved bordet. Sådan er det hver gang. Alt for forudsigeligt. Hun ved præcis, hvad han gør, hvornår han gør det, og hvorfor han gør det. Sådan er det også i sengen. Om dagen er det ufarligt. Der er pigerne i huset. Det er først, når persiennerne lukker aftenmørket ude, at han begynder at hive fat i hende med kløerne. Nogle gange stopper hun hans kys i soveværelset. Andre gange starter hun et skænderi, inden de overhovedet når ovenpå. Om fuldstændig ubetydelige ting.

"Hvorfor har du vasket madkasserne af, når pigerne ikke skal bruge dem i morgen? Hvorfor har du stået og brugt tid på det? Det er virkelig mærkeligt."

LØSNING: Dyrk nærhed frem for sex

Skemasex er en god idé, når man har vilje til at få lyst, eller når man har lyst, men ikke tid. Hvis viljen ikke er der, er det en rigtig dårlig investering, da kroppen husker dårlig sex. Men I kan dyrke den følelsmæssige intimitet i stedet. I kan tale sammen og føle hinanden frem for at starte med sex. Herefter kan I starte op med at kramme og kysse. Men krammene og kyssene skal gives uden at have et mål (sex) for øje.

Sexolog Line Bassøe

5 gode råd
SÅDAN GENVINDER DU SEXLYSTEN

- **Giv det tid.** Ofte kommer lysten tilbage af sig selv. Hvis ventetiden giver anledning til frustrationer, så søg hjælp hos egen læge, der kan henvise til en sexolog.
- **Indgå aftaler.** Hold fokus på den form for intimitet, I rent faktisk har lyst til. En aftale kan eventuelt være, at du har brug for mere tid, eller at I skal massere hinanden.
- **Nyd tilnærmelser.** Betragt din mands tilnærmelser som noget positivt, der giver energi.
- **Pligtsex.** Du kan godt dyrke ok sex uden at have lyst. Derfor er det vigtigt, at pligtsex ikke bliver forbundet med noget dårligt, og derfor burde ordet også ændres, da "pligt" henviser til noget negativt. Det er det ikke!
- **Husk de tre k'er.** Kommunikation, kommunikation og kommunikation. Det kan virke banalt, men det er tit det, der mangler i alle situationer.

Kilde: Astrid Høgsard, overlæge på sexologisk klinik, Aalborg Universitetshospital

Ryg mod ryg

Christina, 32 år, datter på 6 år, søn på 5 år

TO MINUTTER. Det er, hvad sex er blevet til. Det tager Christina cirka 10 minutter, før hun kan komme. Det er også helt tåget for hende, hvornår hun sidst har fået orgasme. Onanere gør hun ikke mere. Hendes yndlingsstilling forbliver ryg mod ryg. Hun synes, at det er dejligt at være intim med Henrik, når det sker, men hun kan ikke forstå al den fokus på sex. Henrik er enig i prioriteringen. Tror hun. Og hun elsker ham for at give hende rum til at få lyst igen. To minutter. To gode minutter, hvor de mærker hinanden. Og så kan hun lige et par måneder mere. Hun føler, at hun kommer tættere på Henrik med årene. Hun er sikker på, at det er, fordi de ikke er så fysiske, som de har været. Ofte, når Henrik kommer i seng, lader Christina, som om hun sover. Det er nemmere. Det her er hendes virkelighed, og hun er afklaret med den. Ingen dårlig samvittighed. Hvis han alligevel løfter dynen, har hun plan B klar. Hvis hun kan. Det er ikke altid, hun kan – det kan godt kræve lidt øvelse. Der er nemlig én ting, som hun ved, at Henrik hader, hvis hun gør. Hun slår en prut.

LØSNING:
Snak om jeres lyster

Det er vigtigt at bruge tid på forspillet. Det kan være 20-30 minutter, hvor I kæler med hinanden uden at røre klitoris og bryster. Det er en god idé at onanere for at udforske, hvad du selv godt kan lide. Kvinder kan nemt glemme, hvad de egentlig kan lide, og så bliver de sure over, at partneren kun tænker på egne behov. Fortæl hinanden, hvad der er godt i forholdet, og hvad I har af ønsker for fremtiden.

Sexolog Line Bassoe

Netunderbukser i str. 46

Helena, 30 år, søn på 5 år og datter på 1 år

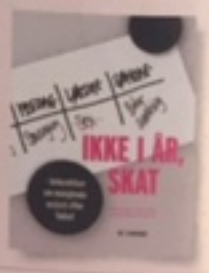
EN TIME SENERE kommer SOSU-assistenten ind på fiermandsstuen og siger med afslæmpet stemme: "Når man har fået kejsersnit, kan man godt være hurtigt sammen igen. Der er jo ikke sket noget dernede."

Det ræsker ud af Helenas mave, hun vejer 8.000 kilo, hun har netunderbukser på i størrelse 46, hendes hår er fedtet, og der er modermærk overalt. Du må være komplet åndssvag. Helena fantaserer om at overfuse hende, men tier stille. Måske bør hun også tage sig sammen. Men kroppen føles som en slagmark både indvendig og udvendig. Samme aften ligger Helena og Anders i hospitalssengen på fiermandsstuen, som de nu har for sig selv. Kun Storm ligger i den lille, gennemsigtige hospitalsseng på hjul ved siden af. Udenfor regner det med store, tunge sommerdråber på vinduet, og himlen bliver forstyrret af kraftige lyn. Anders kysser hende. Med tungen. Hun ved, hvad det betyder, når han kysser på den måde. Men hun er ikke klar. Da de trak babyen ud af hendes opsprættede mave, trak de samtidig alt det seksuelle og erotiske ud af hendes krop. Sådan føles det.

LØSNING:
Giv det tid

I virkeligheden ville mange mænd hellere klare det selv på toilettet frem for med en kæreste, som ikke har lyst. De skal kæle mere uden sex. Tale mere sammen. Og hun skal bruge tid på sig selv. Gøre ting, hun elsker, og som fylder hende op med energi. Først der vil hun kunne modtage, og først der vil han være opmærksom på, at hun er det værd. Hvis vi har respekt for os selv, så har andre det også.

Sexolog Line Bassoe

IKKE I ÅR, SKAT

Historierne stammer fra bogen 'Ikke i år, skat', forlaget Turbine. Historierne er baseret på interviews med 10 udvalgte kvinder. Det eneste, der er opdigtet, er de medvirkendes navne. Læs mere på *facebook.com/ikkeiaarskat*