

The background is a solid, vibrant blue. Overlaid on this background are numerous thin, white, hand-drawn style lines. These lines form a complex, abstract pattern of overlapping loops, swirls, and curves that fill the entire page. The lines vary in thickness and direction, creating a sense of movement and organic form.

TONE AHLBORG

Lust och samliv

att må bra i sin parrelation som
nybliven förälder

TACK TILL

Barnets Lyckopennings stipendiefond,
som delas ut av Synskadades Riksförbund
och Svenska Barnmorskeförbundet.

© 2008 TONE AHLBORG OCH GOTHIA FÖRLAG AB
ISBN 978-91-7205-598-8

Kopieringsförbud!

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis,
är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av förlaget,
Gothia Förlag AB, Stockholm. Förbudet avser såväl text som
illustrationer och gäller varje form av mångfaldigande.

REDAKTÖR: Susanne Bardell Carlbring
OMSLAG & GRAFISK FORM: Alexandra Frank
PREPRESS: Litho Montage AB, Särslöv 2008
TRYCK: Grafiska Punkten, Växjö 2008

Tryckt på miljövänligt framställt papper
Andra upplagan, första tryckningen

Gothia Förlag AB
Box 22543, 104 22 Stockholm
Kundservice 08-462 26 70, Fax 08-644 46 67
www.gothiaforlag.se

TILL DIG SOM ÄR NYBLIVEN FÖRÄLDER OCH SOM LEVER MED SMÅBARN

Denna lättlästa lilla bok hoppas jag ska kunna underlätta för er i omställningen från pargemenskap på tu man hand till en ny gemenskap som föräldrar tillsammans med det nya barnet.

Man ska hitta nya roller och helst en balans mellan föräldra- och partnerrollen, vilket oftast tar lite tid, men inte är omöjligt!

Njut av varandra och ert gemensamma barn – den här tiden kommer inte tillbaka!

Lästips finns i slutet och en fullständig litteraturlista kan laddas ner på www.gothiaforlag.se

Tone Ahlborg

Innehåll

FÖRÄLDRASKAPET

Behöver jag tänka på samlivet nu?.....	2
Vad behöver ett litet barn?	2
Är jag en tillräckligt bra förälder?	3
Kan man utvecklas av föräldraskapet?	3
Är det bra att vara olika varandra som partner och föräldrar?	4

PARRELATIONEN

Anknytning i vuxen ålder	7
Har vi olika förutsättningar att hantera vår parrelation?	7
Påverkar anknytningsmönster vårt sätt att kommunicera?	8
Påverkar anknytningsmönster vår sexualitet?	9
Parrelationens utveckling	10
Förändras alla parrelationer över tid?	10
Ändras parrelationen mer när man fått barn?	11
Kommunikation i parrelationen	11
Varför är kommunikationen viktig?	11
Vad gör det extra svårt att kommunicera som nyblivna föräldrar? ...	12
Vad är ”raka jag”-budskap?	13
Vad är att lyssna?	15
Hur löser man konflikter?	15
Intimitet i parrelationen	16
Vad är intimitet?	16
Påverkas intimiteten av hur man upplever föräldraskapet som nybliven förälder?	17

Sensualitet och sexualitet i parrelationen	17
Hur kan missförstånd påverka sensualitet och sexualitet?	17
Är män och kvinnor lika beträffande behov av sensualitet och sexualitet?	18
Är svartsjuka vanligt hos nyblivna pappor?	19
Längtar mamman också efter sex?	19
Hur ofta har man sex som nyblivna föräldrar?	20
Hur ofta har man sex som småbarnsföräldrar?	20
Är trötthet en vanlig orsak till att inte ha sex?	21
Är det hälsosamt för kroppen och relationen att ha sex?	21
Hur kan man hinna och orka med att ha sex?	22
Gör det något om barnen ser när man har sex?	22
Hur ska jag som mamma till små barn känna sexuell lust?	23
Påverkar amningen den sexuella lusten?	24
Hur länge brukar det dröja innan man återupptar sexuellt samlivet efter förlossning?	24
Bekräftar föräldrar till små barn varandra sensuellt?	25
Hur kan man stärka sin samhörighet som småbarnsföräldrar till vardags?	25
Varför är bekräftelse av varandra så viktig?	26
 Bristande gemenskap i parrelationen	 27
Är otrohet vanligt när man blir förälder?	27
Är det vanligt att skiljas eller separera?	28
Vad kan bidra till att man separerar?	29
Kan man uppleva brist på gemenskap, fast man har ett nyfött barn ihop?	30
 Våra olika roller	 30
Hur kan jag få vara både förälder, yrkesarbetande och partner?	30
 Slutsats	 32
Lästips	Pärmens insida

Föräldraskapet

BEHÖVER JAG TÄNKA PÅ SAMLIVET NU?

Som nybliven förälder är man de första månaderna helt upptagen av sin föräldraroll, åtminstone om man fått sitt första barn. Det är för de allra flesta en stor glädje att bli förälder och det kan ge en ny och djupare dimension av livet och förstärka gemenskapen i parrelationen. I början, under de första månaderna, kan man unna sig att helt ge sig hän åt föräldraskapet. Men så småningom behöver även parrelationen lite näring och partnern lite uppmärksamhet, för att gemenskapen och intimiteten ska bestå.

VAD BEHÖVER ETT LITET BARN?

Förutom mat och torra blöjor är det viktigaste för ett litet barns överlevnad att någon människa ger svar på barnets signaler och bekräftar det. Det handlar om *tid* och *kärlek*.

Ett litet barn kan inte skämmas bort! Ger man det mycket kärlek och bekräftelse, känner det tillit och kan bli ett tryggt barn, som tidigt kan utvecklas till en självständig individ. Om barnet har en grundtrygghet kan det undersöka världen utan rädsla och det ger barnet självtillit, enligt den s.k. anknytningsteorin. Ett älskat barn växer upp med tillförsikten att inte bara föräldrarna, utan också andra människor i deras omgivning, tycker att det är värt att bli älskat. Barnet vågar skapa nya relationer och lita på personer i sin omgivning. Känner barnet trygghet och hopp, blir det självständigt redan som litet barn och vågar ta initiativ i lekåldern. Man kan bekräfta sitt barn genom att vara vänlig men bestämd och verkligen visa sin kärlek till barnet.

kravlös längre utan man kan börja sätta gränser och överföra sina värderingar om vad man uppfattar som rätt och fel till sitt barn.

ÄR JAG EN TILLRÄCKLIGT BRA FÖRÄLDER?

Om man är engagerad som förälder, ger sitt barn mycket kärlek och följer sin intuition är det ofta tillräckligt. Det är ju faktiskt föräldrarna själva som blir experter på just sitt barn. Det är värt att komma ihåg när man som förälder får goda råd från olika håll! De allra flesta föräldrar har perioder då de extra lätt tappar tålamodet och känner sig trötta på barnet och hela sin situation och känner sig otillräcklig som förälder. Då kan det hjälpa att tänka på att barnet klarar lite frustrationer då och då. Som förälder räcker det ofta att man gör så gott man kan och då är en "tillräckligt bra förälder".

KAN MAN UTVECKLAS AV FÖRÄLDRASKAPET?

Om man tar sig tid och njuter av att vara med sitt barn utvecklas man känslomässigt och kan få lättare att förstå och sätta ord på sina och andras känslor. Inlevelseförmågan brukar öka när man försöker förstå sitt barn, och man lär sig att respektera och uppskatta det unika hos olika individer. Dessutom kanske man förbättrar sin organisationsförmåga och skaffar sig en beredskap inför framtiden genom ett ökat föräldraansvar. Är man pedantisk eller vill ha total kontroll tränas man att bli mer flexibel.

ÄR DET BRA ATT VARA OLIKA VARANDRA SOM PARTNER OCH FÖRÄLDRAR?

Oftast är det ju så att man beundrar de egenskaper hos sin partner som man själv inte har. Om man ser olikheten som en styrka kan det berika förhållandet. Är man olika så kompletterar man förmodligen varandra, vilket kan vara bra för det gemensamma barnet. Man kan

ha olika vägar att bli en bra mamma och en bra pappa, och göra saker på olika sätt. Ömsesidig uppmuntran i föräldrarollen mår bägge parter bra av, man kan t.ex. säga *"Vad bra du är som mamma / pappa!"*. Båda föräldrarna bör också tillåta sig och varandra att vara ensam och njuta av sitt barn, att skapa sin egen relation till barnet.

Parrelationen

ANKNYTNING I VUXEN ÅLDER

Har vi olika förutsättningar att hantera vår parrelation?

Hur man själv blev bekräftad och älskad som barn har betydelse hela livet. Om man upplevde sina föräldrar som kärleksfulla, kan man ge kärlek och vara lyhörd för sitt barn, men också våga tro att ens partner ska kunna älska en såsom man är. Självkänslan är tillräckligt stor för att man ska kunna knyta an till sin partner, våga bli beroende av honom/henne och låta partnern vara beroende av en själv, men även kunna vara ensam utan sin partner – en balans mellan närhet och självständighet. Detta *trygga* anknytningsmönster är det vanligaste, det finns hos ungefär $\frac{3}{4}$ av alla som har partner och blir föräldrar.

Minns man däremot sina föräldrar som avvisande och känslolösa har man tränat sig att stänga av och inte visa sina känslor, även känslor av osäkerhet och ensamhet. Istället visar man utåt ett självförtroende och en vilja att klara sig själv. Man vill inte vara beroende av andra. Man vill inte heller att andra ska vara för beroende av en själv och man håller gärna distans. Detta *undvikande* anknytningsmönster innebär också att man inte är lyhörd för sin partners känslor av t.ex. besvikelse, utan man avskärmar sig hellre.

En tredje variant av anknytningsmönster är det *ambivalenta/ängsliga*. Då uppfattade man sina föräldrar som mycket oförutsägbara och som barn fick man bara kärlek när det passade föräldrarna, när de hade tid och var på humör för det, alltså på deras villkor. Detta skapar en osäkerhet som man har kvar i vuxen ålder och som kan innebära att man söker ständig bekräftelse och har svårt att klara sig utan människor omkring sig. Dessa människor idealiserar man gärna och man uppträder lite distanslöst mot främlingar och blir väldigt snabbt kärvänlig och självutlämnande.

Slutligen ett fjärde mer ovanligt anknytningsmönster är präglat av *rädsla*. Det innebär att man har låg självkänsla och är osäker ihop med andra, som man är rädd ska vara kritiska om man blir öppenhjärtig mot dem. Man håller sig helst för sig själv och skulle gärna vilja ha nära relationer fast man litar inte på andra och vågar inte bli beroende av dem.

Dessa fyra kategorier är ett sätt att förenkla verkligheten, för att förstå den bättre, och de flesta av oss tillhör inte renodlat bara en kategori utan har mer eller mindre av de olika sätten att vara i oss. Vi kan också förändras beroende på vem vi lever ihop med, t.ex. kan en trygg person som lever med en ambivalent/ängslig partner känna sig tvingad att känna och agera undvikande med distans till sin partner. En undvikande person kan å sin sida göra att en trygg partner agerar ambivalent och ängsligt. Man kan också få ett tryggare anknytningsmönster senare i livet om man blir bra bekräftad av någon i ens omgivning. Även en person vars beteende t.ex. präglas av rädsla kan förändras till att våga bli lite beroende och lita på en partner efter goda erfarenheter av bekräftelse från en trygg person i sin omgivning.

Påverkar anknytningsmönster vårt sätt att kommunicera?

Som *trygg* person kan man vara flexibel i umgänget med andra människor och har lätt för att vara öppenhjärtig mot andra, därför att man utgår från att bli accepterad. Vid konflikter har man oftast lätt att kompromissa och man har ett problemlösande konstruktivt förhållningssätt.

Som *undvikande* däremot håller man distans till sin omgivning och kan verka nedlåtande. I konflikter går man undan och stänger av sina känslor som kan vara t.ex. ilska eller besvikelse. På sikt kan det vara skadligt att stänga inne dessa känslor och välbefinnandet påverkas negativt.

Den *ambivalenta/ängsliga* lämnar ut sig på ett distanslöst sätt och vid konflikter tar man illa vid sig, upplever fientlighet och

aggression. Man kan ha svårt att skilja på sak och person, och efter en konflikt kan man känna sig mindre positiv till partnern. Ändå blir man ängslig och fogar sig för att bli accepterad av partnern igen.

Som *rädd* drar man sig undan andra människor eftersom man värderar sig själv lågt och konflikter undviker man om det går.

Påverkar anknytningsmönster vår sexualitet?

Med ett *tryggt* anknytningsmönster trivs man både med intimitet och självständighet och balanserar närhet till partnern och egen integritet i sin sexualitet. Man har tillräckligt självförtroende för att våga ge sig hän och njuta men även vara känslig för partnern i en ömsesidig sexualitet. En person med tryggt anknytningsmönster har vanligtvis inte en vilja eller ett behov av att vara otrogen sin partner sexuellt.

Däremot om man är *undvikande* är man rädd för att binda sig känslomässigt och bli beroende av en partner. Man vill vara sexuellt aktiv, men hålla det på en yttlig nivå, gärna med olika partner och så fort ens partner vill fördjupa relationen och kanske flytta ihop drar man sig ur. Är man samboende är man kanske otrogen. Detta beteende anses på ett omedvetet plan bero på en rädsla att bli sviken känslomässigt, såsom man blev som liten när man sökte trygghet och kärlek, och därför sviker man nu själv först. Som individ verkar man stark utåt men känner oftast en rastlöshet och känslomässig tomhet.

En individ med *ambivalent/ängsligt* anknytningsmönster kan vara rädd att ge sig hän sexuellt på grund av sitt bristande självförtroende, men uppskattar kramar och kel som ger bekräftelse. Man idealiserar gärna sin partner som man älskar och vill äga och kan därför vara mycket svartsjuk.

En *rädd* individ, slutligen, undviker inte bara sexuella kontakter med en partner utan även kramar och kel, fast personen egentligen önskar intimitet men inte vågar söka den.

PARRELATIONENS UTVECKLING

Förändras alla parrelationer över tid?

Alla parrelationer förändras något över tid. Ofta, men inte alltid, börjar de med en förälskelsefas, som i allmänhet passerat efter två år, men som kan vara både längre eller kortare tid. I förälskelsefasen ser man huvudsakligen partnerns goda sidor, bara det man vill se och man känner sig beroende av att vara i närheten av den person man älskar hela tiden.

Efter ungefär två år inträder oftast en *tveksamhetsfas*, som innebär att även partnerns negativa egenskaper blir mer uppenbara. Man överser då inte heller lika lätt med de egenskaperna som tidigare. Ett behov av privat, egen tid, samt en balans mellan självständighet och närhet uppstår. I en amerikansk studie följdes drygt tusen par under fyra år och de upplevde en minskning av tillfredsställelsen i parrelationen, särskilt efter 1 ½ år. Författarna tror att det kan handla om ”Honeymoon is over”-effekt, som är ungefär som att tveksamhetsfasen infinner sig. Ofta är man i just denna fas då man blir föräldrar, vilket gör denna period som nybliven förälder extra sårbar. Man fixerar sig lätt vid partnerns otillräcklighet och glömmer att man själv också har negativa sidor. För att inte såra sin partner är man inte tydlig med vad man retar sig på, men blir kanske istället irriterad och skapar en negativ bild av partnern. Istället bör man försöka att konkret ta upp vad man retar sig på i den andres beteende och ge partnern chans att göra likadant.

Om man uttrycker sina behov och önsknings tydligt och är lyhörd för vad ens partner tycker i sin tur, kan relationen successivt komma in i den *mogna fasen*. Den innebär att man betraktar den andra personen som en unik individ med både positiva och negativa egenskaper och värd att älska. I en mogen relation kan man tillåta sig uttryck av både kärlek, frustration och aggression. Man accepterar att vi som partner kan ha olika behov och respekterar att vi ibland vill olika saker.

Ändras parrelationen mer när man fått barn?

En del av paren i en amerikansk studie följdes upp till tio år, och man kunde då se att de par som hade fått barn, hade en kraftigare nedgång i tillfredsställelse med parrelationen. Individuella variationer var dock stora, vilket är viktigt att komma ihåg när man generaliserar föräldrarna som grupp. Efter första nedgången stabiliserades relationen för att sedan försämrades lite igen och då var medelåldern hos barnen till dessa föräldrar fyra år. Detta stämmer med de svenska siffrorna, som visar att flest separationer sker hos småbarnsföräldrar, med toppar när barnet är 1½ och 4 år.

Eftersom föräldraskapet kan upplevas som en påfrestning har det stor betydelse hur man har det med varandra i parrelationen redan *innan* man får barn. Forskningen visar att det sällan fungerar att rädda en relation genom att skaffa barn. Alla de par som däremot inbördes bekräftar varandra känslomässigt och kan prata bra med varandra, har stora möjligheter att fortsätta må bra och oftast förbättra och fördjupa relationen när de blir föräldrar. Det kan räcka att den ena parten i paret är bra på att kommunicera och lösa konflikter för att relationen ska hålla.

Det är alltid klokt att förbättra sin relation och arbeta med det som eventuellt inte fungerar så bra, innan man skaffar fler barn. Hushållsarbetet är en vanlig konfliktkälla och likaså rollkonflikter är vanliga. Man har också mindre tid tillsammans och mindre utrymme för spontanitet, än innan man blev föräldrar. Emellertid upplever nyblivna föräldrar ofta att den *ökade gemenskapen* och meningen med livet, som man känner när man fått barn, *överskuggar den minskade tillfredsställelsen med parrelationen*.

KOMMUNIKATION I PARRELATIONEN

Varför är kommunikationen viktig?

I kommunikationen mellan människor är största delen icke-verbalt kroppsspråk, som miner, blickar, leenden, tonfall och liknande. Det

avslöjar en känsla inom oss som vi kanske inte har kontakt med. En vanlig ordväxling är t.ex.: *"Varför låter du så arg?" – "Men jag är inte arg!" – "Men du låter arg!"* Därför är det bra sätta ord på sina känslor och fundera över: *Varför känner jag så här just nu?* När vi lärt oss att känna igen våra egna känslor är det lättare att känna igen känslor hos partnern och det, förutom själva föräldraskapet, ökar vår inlevelseförmåga. Ändå är det svårt att gissa sig till varandras känslor, och *förväntningar som inte uttrycks leder lätt till besvikelse*. En god dialog eller kommunikation däremot, innebär att vi genom samtal kan bearbeta olika händelser och hantera eventuella svårigheter tillsammans.

Vad gör det extra svårt att kommunicera som nyblivna föräldrar?

De flesta nyblivna föräldrar är *osäkra i sin nya roll*, särskilt efter första barnet. Den låga självkänslan kan göra det svårare att kommunicera på ett bra sätt, precis som vid otryggt anknytningsmönster. Det innebär att partnern blir sämre bekräftad, vilket kan göra att han/hon också får sämre självkänsla och i sin tur kommunicerar sämre.

Det kan också hända att man befinner sig just i *tveksamhetsfasen*, när barnet föds. Man ser plötsligt nästan bara minustecken hos sin partner och retar sig på småsaker i beteendet. Men av rädsla att sära sin partner uttrycker man inte tydligt vad man retar sig på i den andres beteende. Istället blir man irriterad och skapar sig en negativ bild av partnern. Samtidigt glömmen man att man själv också har minustecken, dvs. fel och brister!

Ett *jämlikt förhållande*, där man hjälps åt med hemarbetet och det praktiska med barnet kräver ofta förhandlingar och bra saklig kommunikation som t.ex. *"Vem hämtar på dagis idag?"*, *"Kan du köpa mjölk på vägen hem från arbetet?"*, och utan anklagelser och generaliseringar.

Det är lätt att man har *orealistiska förväntningar* på vad det innebär att få barn. Om förväntningarna inte infrias leder detta lätt

till känslor av frustration, som gör det svårt att kommunicera lugnt och sakligt.

Sist men inte minst är det så att *känslor är inblandade*, känslor som gör det så svårt att skilja på sak och person. Det innebär att man lätt uppfattar kritik som ett angrepp på ens person istället för ett påpekande om sitt beteende eller en händelse. Dessutom är det svårt att inte anklaga och generalisera när man låter känslorna styra och tänker med hjärtat. En del tror att partnern ska kunna läsa ens tankar bara man är riktigt förälskad! Istället behöver man vara konkret och tydlig.

Vad är ”raka jag”-budskap?

Poängen med raka jag-budskap är att istället för att partnern ska behöva läsa dina tankar så kan du uttrycka dem och dina önskemål klart. Det handlar om att känna efter vad man verkligen vill och formulera det så att partnern förstår.

Raka jag-budskap innebär följande:

- ✦ Börja med dig själv och dina egna önskemål
 - formulera dem tydligt!
- ✦ Inga anklagelser!
- ✦ Inga generaliseringar!
- ✦ Var konkret!

Exempel på raka jag-budskap:

Jag skulle uppskatta om vi kunde göra i ordning i köket tillsammans först, innan vi kopplar av för kvällen eller innan Rapport börjar!
istället för:

Du hjälper ju aldrig till!

Ännu värre är om du inte säger något alls, går där i köket och blir argare och argare och slamrar våldsamt med kastrullerna! Då får du faktiskt skylla dig själv! Då kan du inte heller förvänta dig någon förändring av din partners beteende.

Ett annat exempel, då du är upprörd:

Jag är verkligen besviken på att du kommer hem först nu. Jag hade hoppats hinna till träningspasset klockan fyra och jag behöver verkligen det för att må bra! Här är du mycket konkret, uttrycker vad du känner och motiverar varför du är besviken, istället för:

Du kommer ju ALDRIG hem i tid!!

Här både anklagar och generaliserar du alltså, vilket gör att din partner måste försvara sig och grälet är ett faktum.

Om man vid en konflikt kan hålla sig till att berätta om sina egna reaktioner istället för att kritisera sin partner, skulle det innebära t.ex. följande: **Jag** känner mig avvisad och missförstådd av dig! istället för: *Du är elak och begriper ingenting!*

Det är mycket viktigt att lyssna in din partners önskemål! Sitt gärna kvar och var tyst så att din partner också får chansen att säga sitt. Välj detta tillfälle, t.ex. när barnet somnat på kvällen, så att ni kan få prata färdigt i lugn och ro. Sätt er i köket kanske med en kopp te och tänd lite ljus. Acceptera inte att partnern ”zappar” framför tv:n samtidigt! Då lyssnar man dåligt.

Ett exempel på god kommunikation från sovrummet:

Jag skulle bara vilja kramas en stund innan vi somnar. Jag är för trött för något mer just nu, men jag älskar dig jättemycket ska du veta! Detta leder till att

- partnern blir bekräftad
- kvinnan, som det oftast är, kan slappna av, ge sig hän, kramas och kela
- intimitet och sexuell lust kan födas
- parrelationen stärks.

Vad är att lyssna?

Att lyssna är inte alltid så lätt. Är du en god lyssnare känner din partner sig bekräftad i och med att du lyssnar, samtidigt som du själv försöker förstå budskapet. Vi har ofta lite olika sätt att lyssna på, som kvinnor och män. Om man gör en grov generalisering kanske kvinnor nickar när de lyssnar, men detta kan då tolkas som att de är överens med mannen. Däremot om mannen inte nickar eller har ögonkontakt när man pratar så tror kvinnan kanske att han inte lyssnar!

Ögonkontakt är därför värdefullt och försök att inte avbryta din partner förrän hon/han har talat färdigt. Det är bra att säga t.ex. *"Har jag förstått dig rätt?, Menar du att ...?"*, allt för tydlighetens skull. Ibland kan man uppleva att det är omöjligt att få partnern att lyssna. Det kan bero på att man valt fel tillfälle för samtal, att motparten inte är mottaglig just då.

Om man har svårt att lyssna utan att ta det som sägs personligt eller känna sig angripen, kan det bero på att partnern inte är tillräckligt saklig. Men det kan också bero på att du själv har en "öm tå" i just detta avseende. Fundera över vad det kan vara som hindrar dig att ta in det som sägs och som istället gör att du kanske övertolkar eller feltolkar budskapet.

Hur löser man konflikter?

En del människor väljer att undvika konflikter helt, men missförstånd uppstår lätt och det kan bli som en mamma uttryckt det: *"Det fungerar inte så bra att ta upp problem och diskutera dem, eftersom min sambo tror att problemen försvinner av sig själva, om man inte pratar om dem!"*

I en konflikt kan man känna sig väldigt upprörd och det är svårt att hålla huvudet kallt. Kan man lugna ned sig efter en stund och bli försonlig är inte det detsamma som att visa svaghet eller att förlora sin integritet. Det är istället att ta ansvar för relationen.

Att *kompromissa* är att komma fram till något nytt tillsammans

– det gör att båda vinner något vid en konflikt, man möts halvvägs och hittar en *gemensam lösning* som båda kan enas om.

Ibland kan man ge efter för sin motpart, *kapitulera*, vilket går bra om det inte handlar om något man upplever som mycket viktigt. Man kan se det som en gåva att man ger efter och säga t.ex. ”*Den här gången kan vi göra som du vill, men nästa gång kanske vi kan göra som jag önskar!*”

Man måste inte alltid komma överens, man kan *enas om att man har olika ståndpunkter* och tycker olika, vilket ju i och för sig kan göra dialogen mer spännande. Det är intressant att försöka förstå varför man tycker olika och att försöka förstå den andres synpunkt.

Att lösa sina konflikter kan vara nödvändigt för att vilja ha intimitet och närhet, särskilt för kvinnan. För mannen kan däremot ibland intimitet och även sexualitet upplevas som ett sätt att försonas, och denna skillnad i upplevelse kan skapa missförstånd och göra det svårt att mötas. Uttryck därför dina önskemål och funderingar! Din partner kan som sagt inte gissa sig till dina tankar, även om ni upplever en stark intimitet tillsammans.

INTIMITET I PARRELATIONEN

Vad är intimitet?

Intimitet innebär intima känslor för partnern, men också en känsla av tillit och samhörighet. Tillit förutsätter ärlighet och att man vågar lämna ut sig själv till partnern. Är tilliten ömsesidig förstärks samhörigheten och gemenskapen. Intima känslor kan man visa med ögonkast, leenden, kramar och sensuell smekning. Det är vanligt att *sexualiteten* inkluderas i intimiteten och kan då ses ungefär som ”*pricken över i:*”. *Stapeln i i:et* består av gemenskap, ömsesidig bekräftelse, tillit och positiva sensuella känslor för varandra. Detta utgör basen och ger sammanhållning i en relation som nyblivna föräldrar. Endast sexualitet, pricken över i:et, utan sin bas, hänger lite i luften och innebär att man kan uppleva en känslomässig tomhet.

Sexualiteten berikar den intima relationen som pricken över i, men kan naturligtvis även ha ett egenvärde precis som sensualiteten.

Påverkas intimiteten av hur man upplever föräldraskapet som nybliven förälder?

Det finns flera studier som hävdar ett samband mellan de tre delarna: upplevelse av föräldraskapet, barnets välmående och intimiteten mellan föräldrarna i parrelationen. Tycker man t.ex. att omställningen till att bli förälder är väldigt stor och upplever man föräldraskapet som omvälvande, så fokuseras ju det på bekostnad av parrelationen och intimiteten. Detta verkar kunna förekomma framför allt hos mammor. Är man oense om frågor som rör barnet, eller om barnets beteende inte stämmer med förväntningarna, så ökar konflikterna och intimiteten i parförhållandet påverkas negativt. Å andra sidan visar forskning att om man mår bra med sin partner kan känsligheten och lyhördheten för barnet istället öka hos båda föräldrarna, vilket stärker barnets välmående.

SENSUALITET OCH SEXUALITET I PARRELATIONEN

Hur kan missförstånd påverka sensualitet och sexualitet?

I förhållanden där par kommunicerade otydligt framkom i intervjuer, t.ex. situationen att den nyblivna mamman ett halvår efter förlossningen helt avstod från att krama sin man av rädsla för att han skulle tro att hon ville något mer. Hon visste inte att det för honom hade räckt att bli bekräftad med en kram för att må bra, att sensualiteten för honom var viktigare än sexualiteten.

Likadant var det för en pappa som hade kunnat nöja sig med sex mer sällan, men blev missförstådd av den osäkra nyblivna mamman varenda gång han kramade henne. Hon gick med på sex fast hon helt saknade sexuell lust, för att hon trodde hon förstod vad hennes partner ville.

Båda dessa föräldrapar hade haft stor nytta av det raka jag-bud-

skapet: *Jag skulle bara vilja kramas en stund innan vi somnar. Jag är för trött för något mer just nu, men jag älskar dig jättemycket ska du veta!*

Är män och kvinnor lika beträffande behov av sensualitet och sexualitet?

Det finns olika uppfattningar om huruvida män och kvinnor har lika stora behov av sensualitet och sexualitet, men inte så mycket forskning på området. Det finns beskrivet att män vanligtvis ser sexualiteten som en väg att få intimitet, medan kvinnor oftare ser intimitet som en väg till sexualitet. Kvinnor behöver oftast mer tid på sig att tända sexuellt och då gärna genom kramar och smek, medan män ser intimiteten som något som kommer samtidigt med eller efter den sexuella akten. Denna skillnad kan ju skapa problem så att kvinnan inte hinner känna sexuell lust och kanske även blir mindre sexuellt tillfredsställd.

Om man generaliserar, kan man säga att kvinnor behöver mer kraft och tid för att vilja ha sex och även önskar att man är sams innan. Om man inte samtalar med varandra om vad man känner, är det lätt att det blir problem, speciellt när man är nyblivna föräldrar då kanske mamman är tröttare än pappan.

Intressant är resultatet från intervjuer, där flera fäder uttryckte att sexualiteten inte betyder mest, ”den kan jag fixa själv”, utan *sensualiteten upplevdes som viktigast, att bli kramad och bekräftad som hennes man, inte bara som pappa till barnet*. I min egen enkätstudie bland 820 svenska föräldrar framgår också att papporna vid ungefär sex månader efter förlossningen hade något större lust att kramas och smekas än mammorna vid samma tidpunkt. Det kan ju delvis bero på att de flesta mammorna fortfarande ammade, och fick då det mesta av sitt ömhetsbehov tillfredställt med barnet.

Det framgår också att den sexuella lusten var betydligt större hos papporna än hos mammorna sex månader efter förlossningen, vilket kanske inte är förvånande. Papporna har ju inte varit med om en

förlossning rent kroppsligt och ligger därför i otakt med den nyblivna mamman, och de har kanske även lättare att koppla av tankarna från barnet. Detta är en generalisering och det innebär ju att en del män kanske inte alls har så stor sexuell lust, som män eller som nyblivna fäder. En intervjuad pappa sa just att *"Kvinnor tror ofta att vi män alltid har sexuell lust, men det är en myt"*.

Generaliseringen att kvinnor oftast ställer högre krav på situationen, mer tid och kraft för att vilja ha sex, och att kvinnor lättare distraheras i samband med sex, kan nog gälla särskilt nyblivna mammor, som ju lätt distraheras av barnet. En "snabbis" kan man ju kanske ändå hinna och orka med och småbarnsåren kan nog präglas av det. En pappa var dock av annan åsikt och skrev följande: *"Ska man ha sex ska bägge va' tillräckligt pigga för det, annars kan det kvitta. Hellre bra sex och mer sällan!"*

Är svartsjuka vanligt hos nyblivna pappor?

Svartsjuka hos nyblivna pappor är förmodligen vanligt, men inte så socialt accepterat och därför något man talar tyst om. Särskilt om man har ett otruggt anknytningsmönster från sin barndom, kan man återuppleva känslor av att vara åsidosatt och bortglömd. I intervjuer var det några pappor som verkligen mådde dåligt och kände sig helt utanför symbiosen mellan mor och barn. De upplevde sig inte sedda alls, *"Hon kramar bara barnet!"* och de hade svårt att uttrycka sin längtan efter sensuell och sexuell bekräftelse. En pappa upplevde barnet som ett konkret hinder fortfarande nio månader efter förlossningen: *"Han ligger där i sängen mellan oss och hon har bara ögon för honom. Jag kommer inte förbi och kan inte nå henne!"*

Längtar mamman också efter sex?

Det är naturligt att den nyblivna pappan längtar mer efter sex, eftersom han oftast har en mer opåverkad sexuell lust. Men enkätsvar visade att även mammorna var missnöjda med det sexuella samlivet ett halvår efter förlossningen, även om papporna var det i ännu hö-

gre grad. Av intervjuerna nio månader efter förlossningen framgick att flera mammor saknade att inte ha sexuell lust och önskade mer tid och kraft över för det sexuella samlivet. Men koncentrationen på spädbarnet avtar ju oftast allteftersom barnet blir större och det blir då lättare att hitta sin roll som kvinna, och inte bara som mamma, igen. I intervjuer framkom dock att de allra flesta var nöjda med sin parrelation, även om deras sexuella aktivitet varierade. De mammor som var missnöjda här saknade den känslomässiga och sensuella bekräftelsen ännu mer än själva sexualiteten.

Hur ofta har man sex som nyblivna föräldrar?

Det är lätt att tro att man som nyblivna föräldrar är det enda paret i världen som har sex så här sällan och är så här trötta! Men då kan man veta att *den vanligaste samlagsfrekvensen när första barnet är ca 6 månader är 1–2 gånger i månaden* bland svenska par!

Sexuell lust och sexuell aktivitet behöver inte hänga ihop. Enkätstudien bland svenska förstagångsföräldrar visade att det inte blev av att man hade sex även när lusten kanske fanns, hos framför allt pappan. Den viktigaste anledningen var trötthet, vilket särskilt mödrarna upplevde som ett problem. Detta är naturligt den här perioden med ett spädbarn. Det blir bättre sedan! Som småbarnsförälder kan man tänka: *”Jag får sova när jag blir pensionär!”*, men möjligheten kan komma mycket snart, framför allt om man prioriterar sitt samliv och tar vara på småstunderna.

Hur ofta har man sex som småbarnsföräldrar?

Parets sexualitet och samhörighet när första barnet var ett halvt år har stor betydelse för parrelationen fyra år senare. Ungefär hälften av föräldrarna som besvarat en enkät, när första barnet var ett halvår och fyra år senare, var nöjda med sin parrelation vid båda tillfällen. Men fortfarande var den genomsnittliga samlagsfrekvensen bara 1–2 gånger i månaden, även fyra år senare, oavsett om föräldrarna fått nytt barn eller inte. Detta verkar alltså vara en vanlig

situation. Intressant nog, upplevde de föräldrar som inte fått nytt barn, det som ett större problem att de var för trötta för att ha sex med varandra, än de med nytt barn. (Detta har kanske bidragit till att de inte fått ännu ett barn).

Det som påverkade situationen som småbarnsförälder mest var hur man upplevde parrelationen och föräldraskapet, men också möjligheten till avlastning. Att ordna så att man får avlastning någon gång då och då har stor betydelse för den sexuella relationen och känslan av samhörighet som partners, inte bara som föräldrar.

Är trötthet en vanlig orsak till att inte ha sex?

Ja, nästan hälften av mammorna (47%) i enkätstudien och 38% av papporna ansåg att det var ett problem att man var för trött för att ha sex med varandra. I intervjuer visade sig föräldrarna vara relativt trötta fortfarande 1 ½ år efter förlossningen. Men faktum är att *man får kraft och energi av att ha sex* och man somnar jätteskönt efteråt. Så se sexualiteten som en rättighet istället för skyldighet! Som mamma behöver man kanske tänka: Jag är inte bara mamma, jag är kvinna också. Om båda är lite trötta, behöver situationen inte upplevas som problematisk, och det kan vara som en mamma uttryckte det: *”Vi är för närvarande lite för trötta för att orka med något samliv, men vi vet båda att när orken återvänder så finns lusten kvar!”*

Är det hälsosamt för kroppen och relationen att ha sex?

Ja, här är forskningen nu mycket överens. Det beror på att man vid sensuell och sexuell stimulering frisätter flera välgörande hormoner: ”Samlagshormonet” *oxytocin* som frisätts under orgasmen, men även vid amningen, ökar samhörighetskänslan med din kärlekspartner respektive baby. Den gör att man efteråt kan slappna av, känna sig harmonisk och lycklig. *Vasopressin* spelar också en roll för paret's känsla av samhörighet och *dopamin*, som produceras särskilt vid förälskelse ger belöning och lyckokänsla. Förutom detta ökar blodcirkulationen i kroppen på ett hälsosamt sätt när vi har sex. Oxytocin gör också att

produktionen av stresshormoner och blodtrycket i kroppen sjunker. Dessutom höjer det smärtröskeln och stimulerar kroppens tillväxt.

Hur kan man hinna och orka med att ha sex?

Eftersom man kan uppleva ständig sömnbrist som nybliven förälder, är det viktigt att dela på helgmornarna, så att man får sova ut ibland och även försöka få tillfälle att sova middag. Har man syskon till spädbarnet och kanske någon annan förälder i samma situation, kan man ju turas om att ta hand om varandras större barn. Då kan man sova middag samtidigt som bebisen, vilket gör att man sedan känner sig som en ny människa!

Det är bra att älska t.ex. på morgonen när man är utvilad, när spädbarnet kanske somnar om och det ofta är bra barnprogram på tv! Man kan också ordna barnvakt en helg eller lördag eftermiddag och då inte åka och handla eller städa, som omgivningen kanske tror, utan dra ur telefonjacket och stänga av mobilen, och bara vara med varandra. En mamma skrev följande: *"Vi försöker njuta mer av nuet, kanske ordna barnvakt, laga en god middag, bada tillsammans och se en bra film på tu man hand."*

Annars är alltså perioden i livet som småbarnsföräldrar ofta något av "snabbisarnas tidevarv", dvs. inte så mycket tid kan avsättas till sex. Det innebär att man kan se fram emot att några år senare i livet ha mer tid och möjlighet att utforska varandra sexuellt och utveckla sitt sexuella samliv.

Gör det något om barnen ser när man har sex?

En liten bebis som ligger i eller bredvid sängen märker inte så mycket, men kan möjligen störa framför allt mammans koncentration. Ofta tror man att det är farligt om barnen skulle få se när man älskar. Men för dem är det viktigare att veta att mamma och pappa tycker om varandra och att de "leker" eller har det fint och härligt ihop. En pojke på 1½ år som stod i dörröppningen och tjuvtittade utbrast: *"Pappa, pappa, jag vill också gunga!"* (Föräldrarna avbröt sin älskog, pappan

tog barnet och lekte med det lite, varpå barnet efter en stund kände sig nöjd och ville gå och lägga sig igen.) Väldigt snart kan man lära ett barn att man knackar på en stängd dörr och väntar tills någon svarar innan man öppnar. Som förälder bör man ju förstås respektera den stängda dörren till sitt barns rum på samma sätt!

Hur ska jag som mamma till små barn känna sexuell lust?

Som nybliven mamma vill man kanske också känna sig lite kvinnlig fast bröstet läcker och magen fortfarande känns för stor. Man kanske bävar för första samlaget efter förlossningen och är rädd att det ska göra ont. Om det känns obehagligt är det vanligtvis för att man spänner sig. Lite glidmedel kan man då ha till hands för säkerhets skull. Det kan också vara så att slidan känns trång och torr under framför allt senare delen av amningsperioden, vilket man kan avhjälpa med östrogensalva (receptfritt på apotek). Ibland känns slidan istället för stor länge efter förlossningen, vilket oftast går att avhjälpa med knipövningar. En av de intervjuade mödrarna var jätterädd att hennes tidigare sexlust inte skulle komma tillbaka, men en annan mamma uttryckte att hennes lust kom när mannen smekte henne. *Sensualitet föder sexualitet*, därför är det bra att försöka mötas på halva vägen. Ska den nyblivna pappan vänta på att partnerens lust ska infinna sig kan han få vänta väldigt länge!

Smeksex är härligt och känns som frihet från krav, särskilt om kvinnan uttryckt t.ex. att hon är trött och bara vill smekas. Men eftersom sensualitet föder sexualitet, kanske hon ändå sedan vill genomföra även vaginalt samlag eller smeka mannen till utlösning. Om obalansen kvarstår, kan ju mannen ”ta saken i egna händer” och onanera som komplement. För övrigt är onani bra komplement även för den nyblivna mamman, för att hon ska lära känna sin kropp och upptäcka vad som ger henne mest njutning även nu efter förlossningen. Det är väldigt bra att berätta för varandra om hur man vill ha det, säga t.ex. ”*I vårt sexliv uppskattar jag mest när du gör si eller så*” eller visa med handen under kärleksakten var man vill bli smekt.

Påverkar amningen den sexuella lusten?

Det verkar finnas ett visst samband mellan amning och något minskad sexuell lust och aktivitet. Flera mammor har berättat att de tyckte att den sexuella lusten återkom successivt ju mer de trappade ned på amningen efter sex månader. Eftersom östrogen som främjar könsdriften är lite hämmat under amningen kan det mycket väl förhålla sig så här. Men det finns motsägande studier om detta samband, och huvudsakligen är det en fråga om attityd. Många kvinnor, även som nyblivna mammor, vill och kan bejaka kroppens kapacitet och alla dess funktioner parallellt.

Det kan också vara svårt att veta om det är bara amningen som påverkar den sexuella lusten. Om en mamma är väldigt trött och dessutom kanske känner sig stressad av ett stort ansvar i den nya föräldrarollen, så är just *trötthet och stress kända orsaker till minskad lust* och båda kan även *påverka stämningläget* och ge lite ”depighet”. Det kan kännas jobbigt när man tror att omgivningen förväntar sig en lycklig mamma och pappa, men det är alltså ganska naturligt, särskilt om man saknar stöd från omgivningen och har svårt att få avlastning med barnet.

Hur länge brukar det dröja innan man återupptar sexuellt samliv efter förlossning?

När man återupptar samlivet efter förlossningen är naturligtvis något som paret själva bestämmer och därför kan det variera ganska mycket, egentligen från någon vecka till flera år. Den vanligaste tidpunkten hos svenska par är omkring 3 månader efter förlossningen. Detta stämmer ganska bra med forskningsstudier från England och USA. Efter ett halvår hade 83% av de svenska föräldrarna haft samlag någon gång, men den vanligaste samlagsfrekvensen var alltså bara 1–2 gånger i månaden! Det kan också vara så att man hade vaginalt samlag en gång för att testa efter förlossningen och sedan kunde det dröja länge till nästa gång.

I en av de svenska intervjustudierna var det bara ett par som

återupptagit samlivet efter sex månader. För de andra paren dröjde det 8–15 månader. Det berodde mest på bristande lust hos mamorna och svårigheter att koppla av tanken på barnet. Men ett par som mådde väldigt bra bekräftade varandra nästan enbart sensuellt fortfarande efter 1½ år och var så glada att de slapp ha vaginalt samlag, eftersom de försökt bli gravida under fem års tid! De skulle emellertid så småningom försöka samla lite kraft och lust, eftersom de gärna ville försöka få ett barn till. Ett annat par kunde njuta av sitt sexuella samliv och bekräftade varandra med smeksex, men utan vaginalt samlag, eftersom mamman just då hade en period med svår svampinfektion i slidan.

Bekräftar föräldrar med små barn varandra sensuellt?

Ja, i viss utsträckning, men det kan vara så att lusten att kramas och kela med varandra är större än möjligheterna till det. Det finns inte något stöd generellt för att par kompenserar bristande sexuell aktivitet med sensualitet som kramar och kyssar. I den svenska enkätstudien var det istället så att de som kände sig för trötta för att ha sex kramades och kelade mindre med varandra än de som inte tyckte trötthet var ett problem. Men de nyblivna föräldrar som mådde bra i sin parrelation bekräftade varandra sensuellt som kärlekspartner även om de inte var så aktiva sexuellt. Att skratta tillsammans och kyssas är kopplat till sensualitet och känsla av lycka. Även i en amerikansk studie, var det så att de par som kramades och bekräftade varandra sensuellt en månad efter förlossningen, upplevde ökad tillfredsställelse i sin parrelation som nyblivna föräldrar.

Hur kan man stärka sin samhörighet som småbarnsföräldrar till vardags?

Som småbarnsföräldrar var det, vid en uppföljning när första barnet var fyra år, fler som blivit missnöjda med hur sensualiteten i relationen utvecklats än tvärtom. Istället för en fjärdedel av föräldrarna vid ett halvår, som tyckte att man visade varandra för lite kärlek och

uppskattning, hade det nu ökat till en tredjedel som ansåg det. Men de flesta var fortfarande nöjda.

Man kan behöva en liten stund för sig själva och göra något tillsammans som skapar gemenskap. Någon i bekantskapskretsen kanske gärna vill ta en promenad med barnvagnen, och under tiden kan man som par t.ex. pyssla med inredningen av ett rum, sitta och prata eller kela. Att se varandra, utbyta ögonkast, leenden eller kramar är ett sätt att visa varandra att vi två hör ihop och är ett par, och särskilt nu som föräldrar.

Ibland är det bra att fundera lite över hur det var när man var förälskad eller i början av den intima relationen. *”Hur ska vi kunna få tillbaka lite av den känslan?”* En nybliven mamma skriver att de försöker sätta guldkant på vardagstillvaron, när barnet är ett halvår gammalt. *”Vi försöker göra varje dag bra och att den ska innehålla något festligt.”* En förälder betonar överraskningsmomentet, som motvikt till skapade förväntningar: *”små överraskningar, som jag vet att min sambo uppskattar, som kaffe på sängen t.ex. eller en liten kortare utflykt över ett veckoslut!”*

Par har skrivit ned olika saker som stärkte deras samhörighet när det första gemensamma barnet var ett halvår. Det vanligaste var ”ömsesidig respekt och hänsyn” och även ”omtanke”. Visar man omtanke får man oftast det tillbaka. De goda egenskaper man tillskriver sin partner kan bli som en självuppfyllande profetia. Om man däremot inte upplever att omtanken är ömsesidig, behöver man kanske uttrycka t.ex. *”Nu när jag känner mig så här trött, kan du kanske visa mig lite extra hänsyn och omtanke”*. Under en annan period är det kanske man själv som får stödja sin partner mer. Detta att stödja varandra är en poäng med att leva tillsammans och dela på bördorna, som kan variera över tid.

Varför är bekräftelse av varandra så viktig?

Som nybliven förälder är det lätt att man bekräftar varandra för lite. I den svenska enkätstudien framgick det att ca ¼ av både mam-

morna och papporna ansåg att det var ett problem att man inte visade varandra kärlek och uppskattning. Det är vanligt att man har ett stort behov av bekräftelse och uppskattning, särskilt i den nya föräldrarollen. Man vill känna sig viktig för sin partner. Därför är det så betydelsefullt med den där kramen man kanske ger varandra varje kväll innan sänggåendet, eller med de där uppskattande orden, som man tänker, men kanske glömmer att säga ...

Vi är sociala varelser och alla mår vi bra av att bli bekräftade av omgivningen, och framför allt av den som är ens partner, som man vill bli älskad av. Hand i hand med bekräftelsen går kärleken, dvs. *att den man blir bekräftad av, älskar man*. Känner man sig uppskattad blir man också mer intresserad av att ge sig hän sexuellt. Detta kan ställa till problem om man bara känner sig bekräftad utanför sin parrelation, t.ex. av sin arbetsgivare eller av en vän, som man plötsligt därför kan uppleva sig förälskad i, kanske med otrohet som följd.

BRISTANDE GEMENSKAP I PARRELATIONEN

Är otrohet vanligt när man blir förälder?

Under perioden när man får barn är risken för otrohet ökad, främst av följande tre skäl:

✦ **1.** Den nyblivna pappan känner sig åsidosatt och enbart bekräftad som far till barnet, men inte alls såsom kärlekspartner, även lång tid efter förlossningen. Ömheten han kan få med barnet, (fast han inte ammar), kan inte kompensera den ömhet han saknar från sin partner. Det är helt olika ömhet i helt olika slags roller. Om detta berättade flera av de intervjuade papporna i intervjustudier. Om situationen är så här kan sambon/hustrun, som fortfarande kanske är helt uppslukad av moderskapet, i sin aningslöshet driva mannen till att vara otrogen. Här handlar det ju oftast inte om att man slutat älska varandra, utan brist på förståelse och stöd i situationen som

nybliven förälder ett halvår eller mer efter förlossningen. Därför är det viktigt att mötas på halva vägen, vara sensuella och se sexualiteten som en rättighet och möjlighet att stärka banden emellan sig, alltså finna balansen mellan föräldra- och partnerroll.

✦ **2.** Den andra situationen gäller främst unga män som ska bli pappor. De är rädda att inte kunna leva upp till och möta det ansvar, som föräldraskapet innebär. Därför flyr de tillbaka in i en omogen tonårssexualitet, med partnerbyten och ytliga förbindelser.

✦ **3.** Mer ovanlig är den tredje situationen, som handlar om det s.k. ”Madonna–hora-komplexet”. Det innebär att mannen har svårt att se sin sambo/hustru som kvinna igen, nu när hon blivit mor, och sin mor har han lärt sig att inte åtrå sexuellt. Ibland händer detta efter att mannen övertalats att se mer än han önskade vid förlossningen. Bilden av kvinnans sköte med barnets huvud återkommer för hans inre syn och kan blockera hans sexuella känslor gentemot sin partner.

I vår kultur anses ett tillfälle av otrohet, oavsett orsaken till den, som ett giltigt skäl för att begära skilsmässa. Detta kan faktiskt medföra vad man kan kalla ”onödiga skilsmässor” där paret’s kvinna och man egentligen fortfarande älskar varandra, men man skiljer sig ändå av stolthet eller princip.

Är det vanligt att skiljas eller separera?

Årligen genomförs drygt 40 000 skilsmässor/separationer i Sverige. Ungefär lika många barn berörs årligen av att deras föräldrar separerar. Den vanligaste perioden är då barnen är 1–7 år gamla. En svensk avhandling från början av 1990-talet visade att det var söner under fem år, vilka saknade kontakt med sin pappa, som vid en uppföljning efter ett par år var mest påverkade av föräldrarnas separation. Aktuell amerikansk forskning visar en positiv effekt av skilsmässa/separation bara vid mycket konfliktfyllda relationer, men

för övrigt har den en negativ effekt på barnet, särskilt när skilsmässan är oväntad. Om man separerar har det stor betydelse om båda föräldrarna efteråt kan behålla kontakten med barnet och kan samarbeta utan konflikter.

Vad kan bidra till att man separerar?

Ny forskning på svenska par visar att separation kan bero på att paret haft problem med att återuppta sitt sexuella samliv igen efter förlossningen, vilket då kunde bero på stor arbetsbörda och trötthet. Flera par hade problem att kommunicera på ett bra sätt. Ett par uttryckte när barnet var ett halvår: Pappan: *"Vi är inte bra på att lyssna på varandra"*, och mamman: *"Jag öppnar inte mun när jag borde, så därför blir det mycket missförstånd."* Men det kunde också handla om olika förväntningar och syn på föräldraskapet och hemarbetet, t.ex. upplevde en mamma stor brist på engagemang i barnet, familjen och hemmet från pappans sida, vilket senare ledde till separation.

Mamman: *"Han drar fram och jag plockar undan!"* Men att bli som en mamma även till sin partner har visat sig i många fall vara förödande för en relation. Som hustru/sambo är det viktigt att du kan uttrycka dina önskemål tydligt, men med respekt för din partners integritet som en vuxen individ.

I och med lagen om gemensam vårdnad i Sverige, kan man i dag skilja sig från varandra, utan att skilja sig från barnen. Detta tillsammans med visst ekonomiskt oberoende verkar vara den största anledningen att många separerar istället för att stanna kvar i en påfrestande relation. Även om man skiljer sig eller separerar kommer man dock att ha en livslång relation eftersom man har barn tillsammans. Därför är det ändå en klok investering att försöka förbättra sin inbördes kommunikation och bekräftelse av varandra, vilket faktiskt i en hel del fall kan innebära att man sedan upptäcker att man inte behöver separera! Man bör kontakta familjerådgivare, så länge man fortfarande kan prata med varandra. Där har också familjer med små barn förtur.

Kan man uppleva brist på gemenskap, fast man har ett nyfött barn ihop?

Ja, man kan tycka att man lever i helt olika världar, när den ena är hemma och är föräldraledig och den andra arbetar heltid utanför hemmet. En mamma i en studie uttryckte följande: *”Jag anser att vi inte riktigt förstår varandra nu, när vi lever mer olika liv än vad vi gjorde innan barnet föddes.”* För förståelsen av varandras arbets-situation är det därför viktigt att båda är *föräldralediga med eget ansvar för barnet och hemarbetet*. I parrelationer som är mer jämlika könsrollsmässigt, är önskan att skaffa fler barn större, enligt en nyare svensk avhandling, som också beskriver att mäns engagemang i aktivt föräldraskap har stabiliserande effekt på parrelationen.

VÅRA OLIKA ROLLER

Hur kan jag få vara både förälder, yrkesarbetande och partner?

Rollkonflikter uppstår lätt och traditionella könsroller förstärks när man får barn och mer ju fler barn man får enligt både amerikanska och svenska studier. Det är lätt hänt i och med att mamman oftast är den som börjar vara hemma med barnet och då tar ett större ansvar för vården av barnet och skötseln av hemmet. I Sverige är det fler pappor som tar föräldraledigt idag jämfört med för tjugo år sedan, men en generell attityd att dela ansvar för hemarbete och vård av barn med kvinnan har inte ökat i samma utsträckning.

Bevarandet av traditionella könsroller i Sverige idag innebär att pappor överlämnar ansvaret för hushållsarbetet och barnen till mam-morna, som å andra sidan inte aktivt delar med sig av ansvaret och föräldraledigheten till papporna, enligt en annan aktuell svensk av-handling. Det är också viktigt att t.ex. mamman inte bestämmer att barnet och hemmet måste skötas på ett visst sätt, hennes sätt, och då inte lämnar möjlighet för mannen att själv bestämma hur han vill göra saker, sätt som är lika bra även om de ibland är annorlunda!

Föräldraledigheten är en rättighet, och en möjlighet för både män och kvinnor att förena rollerna som både förälder och yrkesarbetande. Idag när arbetsmarknaden är lite tuffare än för t.ex. tio år sedan, kan man uppleva en rädsla över att vara bortkopplad för lång tid i sträck från sin arbetsplats. Då finns ju möjligheten att *dela på tiden*, något som många föräldrar också gör. När de första sex månaderna passerat eller senare, t.ex. efter nio månader, kan båda föräldrarna under samma tid ta t.ex. halva veckor eller halva månader föräldraledigt, om arbetet tillåter det.

Önskvärt, men inte så lätt, är att också orka vara kärlekspartner. Man behöver kanske träna på att prioritera bland alla upplevda "måsten". Hjälps man åt med det praktiska arbetet kring hem och barn, går det oftast dubbelt så fort och båda får lite tid över för varandra! Den korta perioden i livet som man är småbarnsförälder vill, och uppskattar man också, att kunna göra saker helt själv, ihop med barnen, alla tillsammans eller en förälder i taget med barnet. Dessa år går så fort och en hel del av andra sysselsättningar kan man återuppta senare, när barnen blir lite större. Men att hinna med att bekräfta varandra som kärlekspartner under tiden är nödvändigt för att hålla parrelationen vid liv.

SLUTSATS

Vad kan du göra för att må bra i din parrelation?

- Fundera över vad du själv vill och anser, uttryck dina egna önskemål konkret och inbjud din partner att göra likadant. Undvik då att anklaga och generalisera. Börja med t.ex. ”*Jag tycker att ...*”, ”*Vad tycker du om att ...?*”
- Träna dig att bli en god lyssnare – avbryt inte, var närvarande, och visa det genom att ha ögonkontakt!
- Försök att lösa konflikter på ett konstruktivt sätt genom att kompromissa er fram till gemensamma lösningar, så att båda vinner något.
- Visa respekt, hänsyn, förståelse och omtanke – du får det tillbaka! Om inte – uttryck att du önskar det genom att säga t.ex. så här: ”*Jag skulle uppskatta om du kunde visa mig lite omtanke, nu när jag känner mig så trött och har det så jobbigt.*”
- Ta er *tid tillsammans!* Det skapar gemenskap!
- Ge varandra *bekräftelse, uppskattning och kärlek!*
- Kompensera bristande sexualitet med *sensualitet* nu när ni fått barn!
- *Kramas* minst en gång om dagen för att bekräfta varandra som partner, inte bara som föräldrar.
- *Kela* gärna kravlöst med varandra – det föder sexuell lust!
- Vid problem i relationen – vänta inte för länge med att söka hjälp! Det kan du göra hos t.ex. familjerådgivning, kurator eller psykolog i barnhälsovården.

LÄSTIPS

- BEKKENGEN L. *Man får välja – om föräldraskap och föräldraledighet i arbetsliv och familjeliv*. Karlstad, Sweden: Institutionen för ekonomi och arbetsvetenskap, Karlstad universitet, 2002.
- BOWLBY J. *Den trygga basen*. Stockholm: Natur & Kultur, 1994.
- BRUDAL L. *Psykiske reaksjoner ved svangerskap, fødsel og barseltid*. Bergen: Fagbokforlaget, 2000.
- BÄCK-WIKLUND M. & JOHANSSON T. *Nätverksfamiljen*. Stockholm: Natur & Kultur, 2003.
- BÄCK-WIKLUND M. & BERGSTEN B. *Det moderna föräldraskapet*. Stockholm: Natur & Kultur, 1997.
- HENDRIX H. *Istället för skilsmässa – från maktkamp till samarbete*. Stockholm: Forum, 1990.
- LENNÉR-AXELSON B. *Kärlek – Om förälskelse, passion och vänskap, svartsjuka och mognande kärlek*. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1996.
- LENNÉR AXELSON B. & THYLEFORS I. *Om konflikter hemma och på jobbet*. Stockholm: Natur & Kultur, 1996.
- SMITH AC. *Giraffspråket – Känslans kommunikation – en väg till kontakt och förändring*. Falköping: Kommunlitteratur, 2001.
- SVENSSON A.B. *Våga vara förälder*. Örebro: Libris, 2001.
- TANNEN D. *Det var inte så jag menade! Hur tal och uttryckssätt påverkar våra relationer till andra*. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1998.
- UVNÄS-MOBERG K. *Lugn och beröring: Oxytocinets läkande verkan i kroppen*. Stockholm: Natur & Kultur, 2000.
- WINNICOTT D W. *Barnet, familjen och omvärlden*. Stockholm: Natur & Kultur, 1998.
- WRANGSJÖ B. *Leva tillsammans – en bok om parrelationer*. Stockholm: Natur & Kultur, 2004.
- WÄHRBORG P. *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur, 2002.

LUST OCH SAMLIV handlar om vad som händer med parrelationen när man blivit förälder och när man lever med små barn.

Vad gör det extra svårt att kommunicera som nyblivna föräldrar?

Hur ofta har man sex som småbarnsförälder?

Är svartsjuka vanligt hos nyblivna pappor?

Hur ska man som nybliven mamma känna sexuell lust?

Vad kan bidra till att man separerar?

Hur kan man stärka sin samhörighet som nyblivna föräldrar till vardags?

Boken, som bygger på en vetenskaplig avhandling, vänder sig till alla föräldrar även om forskningen som beskrivs är baserad på heterosexuella parrelationer. Den kan också användas av personal som arbetar med föräldragrupper inom t.ex. mödra- och barnhälsovård, där den kan utgöra basen för givande diskussioner om angelägna frågor.

Tone Ahlberg är barnmorska, universitetslärare, auktoriserad sexualrådgivare och fil.dr. i folkhälsovetenskap.

www.gothiaforlag.se