

Hur gör ni?

Om kärlek, sexualitet och föräldraskap

Lars Plantin

Inledning

Egentligen borde detta kapitel handla om hur föräldrar i Sverige och Europa kombinerar arbetsliv och familjeliv. Det är nämligen med den forskningen som Margareta och jag har arbetat de senaste sex, sju åren. Så kommer det dock inte att bli. Vi har redan skrivit spaltkilometrar om ämnet och istället har jag här en tanke om att föra samman två av de profiler som utmärker forskningen i socialt arbete på respektive lärosäte; familjeforskningen i Göteborg och sexualitetsforskningen i Malmö. Idén att närmare undersöka vad som händer med sexualiteten när man blir förälder är inte ny, Margareta efterlyste en sådan artikel redan när hon arbetade med boken *Nätverksfamiljen* i början på 2000-talet. Då fann hon ingen som självklart kunde ansvara för ett sådant kapitel och mycket tyder på att det än idag är ett eftersatt område inom forskningen. Emellanåt träffar jag nämligen studenter som intresserar sig för ämnet i olika uppsatser men alltför ofta konstaterar de att det saknas forskning kring föräldraskap och sexualitet, åtminstone forskning som sträcker sig utanför tiden för graviditet, förlossning och det första året som förälder.

Samtidigt är ämnet ständigt återkommande i olika rådgivningsmedia med fokus på föräldraskap. I föräldratidningar, böcker och tv-program ges en uppsjö av tips om hur man kan förgylla sexuallivet trots stressiga vardagsliv och barn som nattetid belägrar föräldrarnas säng. Relationsexperterna brottas med många och svåra frågeställningar kring vardagslivets intimitet: När kan man ha sex efter förlossningen? Hur påverkas sexuallivet av att man lider ständig brist på sömn under småbarnsåren eller rent av att man har tonårsbarn som aldrig går och lägger sig? Hur kan man få det att fungera – föräldraskapet, kärleksrelationen och sexuallivet?

Det finns idag många forskare som pekat på att sexualiteten har tagit en allt större plats i den offentliga diskussionen (McNair 2002). Sex har blivit, som Plummer (1995) uttrycker det, "the Big Story" och massmedia har allt mer sexualiserats. Orsaken är att 'sex säljer', skulle säkert någon uttrycka det som, och ger kraft att marknadsföra en mängd olika varor. Men bakom denna utveckling skymtar inte bara en ny och djärvare marknadsföring utan en radikalt förändrad syn på intimitet och sexualitet i det senmoderna samhället. Den engelske sociologen Anthony Giddens (1995) menar att intima relationer inte längre behöver bygga på äktenskaplig lycka och evig kärlek till den ende "rätte". Istället skapar vi relationer som vilar på en större ömsesidighet frikopplad från kravet på just livslång kärlek, äktenskap och familj. Relationer etableras idag mer för deras egen skull och fortlever bara så länge båda upplever en tillräcklig tillfredsställelse. I denna förskjutning mot en starkare fokus på relation och inte person eller kvalitén snarare än formen för relationen, är strävan efter att uppnå ömsesidig sexuell njutning en viktig faktor för relationens fortlevnad. Erotikens konst, säger Giddens, har hamnat i centrum för de intima relationerna, sexualiteten har starkt sammankopplats med njutning och fått till följd att nutidsmänniskan eftersträvar allt fler sexuella upplevelser. Det finns alltså, summerar han slutligen, "en upptagenhet av sexualitet i den moderna kulturen" (ibid:153); en tankegång som även är central i Foucaults (1980) banbrytande verk *Sexualitetens historia*.

Men hur avspeglar sig denna utveckling inom ramen för föräldraskapet och de förändringar som det innebär när familjelivet utvidgas från två till flera personer? Vilka upplevelser och erfarenheter har föräldrarna själva av intimitet och sexualitet, vilka frågor är mest centrala för föräldrarna? Avsikten med detta kapitel är att närmare undersöka dessa frågor genom att granska ett diskussionsforum för föräldrar på internet. Men innan vi kommer så långt skall vi först bekanta oss med den tidigare forskningen på området.

Tidigare forskning

Inledningsvis antydde att det till stora delar saknas forskning kring föräldraskap och sexualitet. Samtidigt är området omfattande och frågan är var man drar gränserna för

att kunna verifiera ett sådant uttalande. Sexualiteten ingår i ett större sammanhang av intimitet och relationell närhet och därför kan den vara svår att separera från exempelvis forskning kring hur människor, mer generellt, upplever kvalitén i sina samlevnadsrelationer. Internationellt finns det mycket forskning kring begrepp såsom ”marital satisfaction” och ”marital quality” och som bl.a. anknyter till utvecklandet av de dubbla rollerna – partner och förälder (Shapiro, Gottman & Carrere 2000; Cowan et al. 1985). Mycket av denna forskning har emellertid inte huvudfokus på sexualiteten utan den omnämns endast som en av många kvalitetsindikatorer. Å andra sidan finns det specifika tidskrifter som lyfter fram sexualitet och samlevnadsrelationer på ett tydligare sätt. Den amerikanska tidskriften *Sex & Marital Therapy* har nischat sig på detta område men har tyvärr få artiklar med koppling till föräldraskapet. Istället är några av deras huvudteman sexuella dysfunktioner, terapeutiska tekniker eller medicinsk behandling av sexuella problem.

För att få en översiktlig bild av den tidigare forskningen kring föräldraskap och sexualitet genomförde jag därför ett antal fritextsökningar i tre olika artikeldatabaser; PubMed, Sociological abstract och PsychINFO. Sökorden grupperades i tre olika block. Det första blocket hade fokus på föräldraskap och innehöll ord som parenthood, parent, father och mother. Det andra handlade om sexualitet och innehöll ord som sexuality, intimacy och sexual behaviour. Slutligen konstruerades ett tredje block med fokus på tillfredsställelse som innehöll ord som sexual satisfaction, marital satisfaction och sexual dysfunction. Därefter kombinerades dessa block för att finna artiklar som innehöll samtliga dessa tre delar. Utfallet blev både rikt och magert. Av de drygt 200 artiklarna som matchade sökbilden var många irrelevanta eftersom de hade fokus på olika medicinska behandlingar, HIV, sexuella övergrepp, incest, depressioner osv. Endast ett 40-tal artiklar handlade om föräldrars upplevelser av sexuallivet och en absolut majoritet av dessa behandlade hur sexualiteten påverkas av graviditet, förlossning och de första åren därefter. Även von Sydow (1999) konstaterar att det finns mycket forskning med fokus på just denna övergångsfas men betonar samtidigt att den mesta forskningen har intresserat sig för graviditetsperioden och inte för tiden efter förlossningen. De flesta av de 59 studier von Sydow gått igenom behandlar kvinnans situation och endast en knapp femtedel inkluderar männen. Det råder en nästan total dominans av amerikansk och västeuropeisk forskning på området.

Generellt visar studierna att både kvinnor och mäns sexuella lust och aktiviteter är relativt opåverkade under större delen av graviditeten. Under slutet av graviditeten sker det dock en gradvis nedgång i frekvensen av sexuella aktiviteter, för att slutligen helt upphöra innan förlossningen (von Sydow a.a.). Någon gång under de första 1–3 månaderna efter förlossningen återupptas de sexuella aktiviteterna igen även om det tar tid innan frekvensen är densamma som tidigare (Barrett et al. 1999). Många av förstagsångsföräldrarna är emellertid nöjda med den sexuella relationen, trots en minskad sexuell aktivitet och trots att en del kvinnor uppger att de första samlagen efter förlossningen främst sker med hänsyn till partnern och inte av egen lust (von Sydow a.a.). En viktig orsak till att de är nöjda är att de ofta tycker sig ha en god kommunikation samt visar varandra ömsesidig känslomässig bekräftelse på andra sätt (Ahlborg, Dahlöf & Strandmark 2005). Liknande resultat framkom även i de intervjuer som genomfördes med nyblivna föräldrar i min egen doktorsavhandling (Plantin 2001). Nästan samtliga sade sig uppleva en större gemenskap och tyckte att samhörighet kompenserade för den minskade aktiviteten i det gemensamma sexuallivet. Oavsett hur långt uppehåll som paren hade i sexuallivet efter förlossningen så hänförde alla detta till ”naturliga” eller oftast biologiskt ofrånkomliga förklaringar vilket ytterligare ökade toleransen. Det kunde handla om att man med emphasis hävdade att kvinnors fysiska läkningsprocess efter förlossningen ”tar upp till ett halvår” eller att kvinnors sexuella lust till stora delar försvinner under tiden som hon ammar.

Ett alltför långt uppehåll i det gemensamma sexuallivet riskerar dock att allvarligt hota parrelationen (von Sydow a.a.). Faktorer som bidrar till att försämra parrelationen och sexuallivet har bl.a. visat sig vara trötthet, bristen på avlastning från omgivningen samt oenighet kring hushållarbetet och ansvaret för barnen (Ahlborg, Misvaer & Möller 2009; Oláh 2001). En del studier visar dock att både samlagsfrekvensen och tillfredsställelsen med sexuallivet ökar sedan man fått fler barn (Rao & Demaris 1995). Witting et al. (2008) fann exempelvis att kvinnor som varit gravida flera gånger hade mindre orgasm- och smärtproblem samt var mer nöjda med sexuallivet än kvinnor som inte varit gravida. Forskningen är emellertid inte entydig på denna punkt då en del studier inte funnit några skillnader alls i detta avseende (Gruszecki et al. 2005; Hyde et al. 1996). Ytterligare några studier pekar på

att sexuallivet knappast förbättras över tid, snarare försämras. I en longitudinell studie av en grupp svenska föräldrars upplevelser av sexuallivet gjordes mätningar vid två tillfällen; 6 månader efter förlossningen och 4 år efter förlossningen (Ahlborg et al. 2008). Man fann då att de flesta föräldrar, vid båda mätningarna, uppgav sig vara nöjda med närheten och ömheten i parrelationen. När det gäller tillfredsställelsen med den sexuella relationen var denna klart lägre och man fann inga större förändringar mellan de olika undersökningstillfällena.

Studien av Ahlborg et al. (2008) är ovanlig i det avseendet att den sträcker sig över tid och granskar förändringar upp till fyra år efter förlossningen. Vill man veta vad som händer därefter är det svårare eftersom det nästan helt saknas studier som undersökt föräldraskap och sexualitet i ett längre tidsperspektiv. Min egen, tidigare nämnda intervjustudie (Plantin 2001) bidrar dock med några pusselbitar av kunskap på området. Studien undersökte tre grupper av föräldrar; nyblivna föräldrar, föräldrar med barn i åldern 5–7 år och föräldrar med barn i tonåren. Totalt ingick 30 heterosexuella par i studien. I en jämförelse mellan grupperna framkom det att föräldrarna med barn i åldern 5–7 år var betydligt mer missnöjda med sin parrelation och sitt gemensamma sexualliv än de två övriga grupperna. Främst bottnade detta i en upplevelse av stress och tidsbrist, orsakat av svårigheter att förena arbetsliv och familjeliv. Många kände sig plågade av en ökad stress i arbetslivet som krävde ständigt högre effektivitet samtidigt som barnen i denna period är inne i en utvecklingsfas med stora aktivitetsbehov. Tiden blir en bristvara och arbete och barn prioriteras före den egna parrelationen. Man hämtar och lämnar, far mellan olika föräldramöten och engagerar sig i barnens fritidssysselsättningar. Situationen förändras dock till det bättre efterhand som barnen blir äldre och klarar sig mer själva. Gruppen av föräldrar med tonårsbarn underströk tydligt denna förändring och menade att de nu hade mer tid för varandra. Istället för att dela upp sig och familjelivets arbetsuppgifter kunde man nu göra saker tillsammans eller utifrån eget behov. Det bidrog till, menade man, att det gemensamma sexuallivet också upplevdes bättre än tidigare.

Sammantaget kan vi alltså konstatera att det idag finns en hel del forskning kring föräldraskap och sexualitet men att denna i huvudsak har fokus på övergången till föräldraskapet, dvs. perioden före och efter förlossningen. Många av studierna är också kvantitativa och bygger på större enkätmaterial med färdiga svarsalternativ.

Föräldrarnas egna röster tränger igenom i en del undersökningar men ofta framställs deras erfarenheter, attityder och uppfattningar i termer av procent och frekvenser. Att närmare undersöka vilka frågor och erfarenheter föräldrarna själva har om sexualiteten och den gemensamma parrelationen i familjelivets vardag blir därför viktigt. En arena där detta är möjligt att studera är internet, dit alltfler föräldrar vänder sig för att söka information och stöd i sitt föräldraskap.

Nya arenor för stöd och information i föräldraskapet

En av de absolut snabbast växande arenor dit föräldrar vänder sig med sina frågor kring föräldraskap och familjeliv är de olika föräldrasidorna på internet (Plantin & Daneback 2009). Både i Sverige och internationellt växer antalet webbsidor som specifikt inriktar sig på att förse föräldrar med information om barn, familjeliv och föräldraskap. I Sverige finns ett tjugotal specifika webbplatser för föräldrar och blivande föräldrar. En del av dessa sidor är renodlat kommersiella medan andra består av olika webbfora och webb communities, dvs. gemenskaper på nätet, där man kan träffa andra föräldrar för utbyte av erfarenheter. En av de största svenska webbplatserna i detta avseende är *Familjeliv.se* som har ca 120 000 medlemmar och ca 400 000 unika besökare varje vecka. Webbplatsen erbjuder en del artiklar med fakta och information men har framför allt ett mycket livligt diskussionsforum där föräldrar utbyter erfarenheter. I dagsläget finns det ca 50 miljoner lagrade inlägg i forumet och drygt 70 000 aktiva diskussionstrådar som behandlar alltifrån graviditeter, förlossningar och amning till barnuppfostran eller sorgen efter ett förlorat barn. Många besökare ägnar sig endast åt så kallad lurking dvs. man följer passivt diskussionerna i forumet men ett stort antal är också mycket aktiva i kommunikationen. Dagligen görs ca 25 000–30 000 inlägg på forumet och besökarna klickar fram mer än 7,5 miljoner sidvisningar per vecka. Kön fördelningen är mycket ojämn; endast ca 10 procent av besökarna är män. Merparten av besökarna med barn har barn i småbarnsåren, dvs. under åtta år.

Själva diskussionsforumet är indelat i ett tiotal kategorier för att man lättare skall hitta det man själv är intresserad av. En av dessa är ”Sex och samlevnad” som i sin tur har ytterligare ett tiotal underkategorier. Dessa berör alltifrån allmänna frågor kring sexualitet till mer specifika områden som sex under graviditeten, samlagssmärter,

otrohet eller minskad sexuell lust. Varje person ansvarar själv för att den tråd man startar hamnar under rätt rubrik. Trots det, eller kanske just därför, så tenderar de olika områdena att flyta samman då liknande ämnen startas för diskussion under flera olika rubriker. För att skapa en uppfattning om aktiviteten på denna del av forumet så kan det nämnas att under januari månad 2010 gjordes här ca 1,2 miljoner sidvisningar och mer än 16 000 inlägg i drygt 800 trådar. Könsfördelningen förefaller betydligt mer jämn i **sex- och samlevnadsdelen** än på andra delar av **familjelivsforum**. I många trådar är nästan hälften av de olika skribenterna män. Man kan alltså med eftertryck konstatera att det finns ett stort intresse hos många av dagens föräldrar, både män och kvinnor, att diskutera och söka information kring sexualitet och föräldraskap. Men hur ser då diskussionerna ut som rör sexuallivet och övergången till föräldraskapet och framför allt, vad säger föräldrarna med lite äldre barn om sin situation i detta avseende?

Nedanstående text baseras på granskningen av ett 80-tal trådar som laddats ner från forumet ”Sex & samlevnad” på ”familjeliv.se”. Tanken har varit att försöka fånga de diskussioner som engagerar många föräldrar och därför har främst trådar med ett särskilt stort antal inlägg och sidvisningar valts ut. I genomsnitt hade trådarna ca 100 inlägg och mer än 2 000 sidvisningar.

Nya förutsättningar för sexuallivet efter graviditet och förlossning

Diskussionerna i de delar av forumet som avhandlar sexualiteten under tiden för föräldrablivandet domineras starkt av två stora teman; hur parens gängse mönster och beteenden i sexuallivet påverkas av graviditeten och förlossningen samt hur man formar ett nytt gemensamt sexualliv som föräldrar.

Ett stort antal av de trådar som diskuterar sexualitet under graviditeten genomsyras av frågor kring kroppen och hur olika biologiska förändringar påverkar det gemensamma sexuallivet. En del kvinnor betonar att de kroppsliga förändringarna, åtminstone under inledningen av graviditeten, inneburit något positivt för det gemensamma sexuallivet; att man känner sig ”kvinnligare” och därigenom mer attraktiv för sin partner. Upplevelsen av att man nu bär ett gemensamt barn sägs också stärka samhörigheten

och parrelationen. Samtidigt säger sig många kvinnor ha en känsla av att ”inte känna igen sig själv” och pekar på att de kroppsliga förändringarna även kan ha en negativ inverkan på upplevelsen av att vara sexuellt attraktiv inför partnern. Det kan handla om att man inte tycker sig känna igen kroppens signaler eller att man känner sig svullen och otymplig:

Det är inte magen direkt, utan det är håret som är fult, jag är svullen i ansikte och händer osv... Finnar i hela ansiktet! Jag orkar inte bry mig om att sminka mig osv. Blir ju ändå inget bra resultat. :(Känner mig ofräsch med flytningar osv. och måste använda trosskydd.

Har fått hemorrojder också. Saknar mitt gamla jag. :(
(signaturen Anonym)

Även en del män känner en osäkerhet inför kvinnans kroppsliga förändringar och den nya situationen. De undrar om samlag under graviditeten kan framkalla sammandragningar, om det finns en ökad infektionsrisk vid samlag, ”hur länge man egentligen vågar ha sex” eller uttrycker en skam inför känslan av att inte vara sexuellt attraherad av sin höggravida partner:

Det förväntas ju att man skall ta initiativ hela tiden men jag har tappat lusten lite grann. Skäms lite för det.

(signaturen Anonym)

Från båda sidor uttrycks alltså ett visst främlingskap inför den nya situationen där gängse mönster kring det gemensamma sexuallivet bryts och förändras. Egna upplevelser av attraktion, lust och tändningsmönster påverkar gemensamma och invanda sexualbeteenden:

Jag vet inte vad jag ska göra ... sexlusten är som totalt bortblåst, och jag är i vanliga fall en ganska kåt kvinna. Nu har jag ingen som helst lust alls. :(Precis så här var det när jag var gravid sist också, tror vi hade sex kanske fyra gånger under hela graviditeten. :(

(signaturen Desperat)

Även efter förlossningen centreras många av diskussionerna om sexualiteten kring kropp och biologi. Det handlar om att ”avslaget” inte upphört, en oro för läkningen ”efter att man blivit sydd där nere”, såriga bröst, om infektionsrisken vid samlag eller ”hormoner i obalans” som leder till minskad sexuell lust. ”Finns det någon ammande

mamma som har någon sexlust?” undrar signaturen Anonym och konstaterar att ”som gravid och ammande är jag tyvärr helt avstängd!”.

Att omedelbart återuppta det gemensamma sexuallivet är alltså inte helt problemfritt och för en del kvinnor kan det ta lång tid innan man känner sig återställd. I flera trådar talas det om att man ”inte kommit igång med sexet” trots att barnen är 7–8 månader gamla. I likhet med tidigare forskning (von Sydow a.a. 1999), visar emellertid medlemmarnas egenhändigt genomförda undersökningar på forumet att de flesta återupptar sexuallivet med partnern ca 1–3 månader efter förlossningen¹. Flera av dessa föräldrar beskriver en ganska okomplicerad väg tillbaka till en ömsesidigt givande sexuell samvaro med partnern:

Jag var sugen på sex väldigt tidigt efter förlossning, men fick snällt vänta 4 veckor tills allt läkt som det skulle. Har sen haft sex ungefär som innan bebis =>

(signaturen Hojanna9)

Många föräldrar vittnar dock om att de nya förutsättningarna för sexualiteten inte är helt lätta att hantera, trots att man ”fått igång” det gemensamma sexuallivet. Man talar om upplevelser av obehag och smärta eller att förlossningsupplevelserna fortfarande är alltför påtagliga:

Det har känts väldigt obehagligt, jag tänker bara på undersökningarna under förlossningen. Samlag har jag ännu inte kunnat få ut något av, nu gör det inte så ont längre men det är definitivt inte skönt.

(signaturen Anonym)

Efterhand som man misslyckas med att hitta vägen till en gemensam sexualitet med ömsesidig njutning ökar frustrationen. ”Hur hittar man tillbaka?” undrar en anonym trådskrivare eller ”När skall vi hitta rätt?” undrar en annan. Några uttrycker det som en längtan efter ”sitt gamla jag” eller efter att hitta tillbaka till ”sig själv”:

Min man gör vad han kan och vi har sex och samlag men jag är så jävla svårtstartad! Jag VILL VARA KÅT av mig själv och inte som en gammal bil som måste VEVAS igång.//

Visst visst, vi fick vårt andra barn för snart 6 månader sen och det tar tid och kraft men jag vill ha mer än bara bebisgrejer i huvudet. FAN, va jag saknar ”mig själv” ...

(signaturen Okåt)

¹ Baserat på tre mindre deltagarundersökningar med totalt 363 svar

I denna grupp av föräldrar, som har ett gemensamt sexualliv men fortfarande brottas med svårigheter, tycks man alltså i viss utsträckning tolerera att njutningen inte alltid är ömsesidig. Det utväxlas tips om att använda glidmedel eller att undvika penetration till förmån för andra former av sex, men påpekas också att vägen till en ömsesidig njutning kantas av uppoffringar:

Jag ställer upp på sex ibland och då är jag glad och upprymd efteråt men sen har jag svårt att hitta lusten igen. Men den kommer väl tillbaka!

(signaturen Okåt)

Men, hur kan vi då förstå många av föräldrarnas oro och frustration kring sexualiteten i övergången till föräldraskapet? Vad är det som händer med sexualiteten när man blir förälder?

Förändrade skript

En viktig ledtråd till svaren på dessa frågor kan vi kanske finna i Gagnon & Simons (1973) teoretiska resonemang kring de sexuella *skript* som omgärdar sexualiteten, dvs. de normer och värderingar som finns kopplade till sexualiteten på såväl kulturell som interpersonell och individuell nivå. Skripten, säger de, ger människor vägledning för hur man kan och bör agera som sexuell varelse och påverkar bl.a. när, var, hur och med vem eller vilka vi har sex. Därigenom skapar de en viss trygghet och förutsägbarhet, både kring det egna och andras beteenden. På individuell nivå rymmer skriptet i huvudsak det personliga, sexuella begäret medan det interpersonella skriptet framförhandlas mellan olika parter. Innehållet i båda dessa skript står givetvis i relation till den tredje nivån, det kulturella skriptet, som rymmer de olika förväntningar som finns kring sexualiteten i det omgivande samhället och kulturen. Gagnon & Simon betonar att de sexuella skripten är ständigt föränderliga, varierar över livscykeln och påverkar varandra dialektiskt; sker det en förändring på en nivå så påverkar det de andra.

I ljuset av detta resonemang kan kanske föräldrarnas oro och känsla av främlingskap tolkas i termer av förändrade skript, inte minst på individuell och interpersonell nivå. De kroppsliga förändringarna före och efter förlossningen, uppehållet i det

gemensamma sexuallivet direkt efter förlossningen och den ovana situationen att vara förälder skapar helt nya förutsättningar för sexualiteten. De nya upplevelserna av den egna kroppen, lust och olust, obehag, smärta eller trötthet påverkar inte bara det individuella skriptet utan också i hög grad det interpersonella skriptet för det gemensamma sexuallivet. Även om skripten inte på något sätt skall ses som statiska utan att de förändras över tid och situation så håller de flesta människor fast vid och ritualiserar ett sexuellt beteende som fungerar (Löfgren-Mårtenson 2005).

Övergångar, som i det här fallet inträdet i föräldraskapet, kan därför sägas störa en upprättad ordning mellan parterna och tvinga dem att förhandla fram ett nytt interpersonellt skript kring den gemensamma sexualiteten. En del par etablerar, som vi sett, ganska snabbt nya gemensamma skript med ömsesidig njutning. Andra par tycks upprätta en form av *tillfälliga skript* som inte är tänkta att vara en längre tid utan snarare fungera som en övergång till ett mera långsiktigt och hållbart interpersonellt skript. Även om sexuallivet kan innebära smärta och obehag, eller att den ena parten ställer upp på den andra, så legitimeras det av en strävan mot en större gemensamhet och ömsesidig njutning. Det tillfälliga interpersonella skriptet behöver alltså inte stämma överrens med det individuella skriptet, åtminstone inte under en kortare tid. Samtidigt får de tillfälliga skripten också bäring av vår tids starka betoning på sexuell lycka och ett välfungerande sexualliv. De *kulturella skripten* postulerar, som vi har sett, vikten av att komma igång med det gemensamma sexuallivet eftersom det är ett sätt ”att vårda sin relation”. Så ser det emellertid inte ut i alla delar av världen. Antropologisk litteratur beskriver exempelvis hur det i många kulturer förekommer ett tydligt ”post-partum taboo”; ett tabu som föreskriver att man inte bör ha sex under en viss period efter förlossningen (McPherson 2007). I Västafrika varar denna period under 2–3 år eller så länge kvinnan ammar (Maher 1992).

Men även de tillfälliga, interpersonella skripten kan vara under en längre period. Inte minst inläggen av de föräldrar som har lite äldre barn vittnar om svårigheterna att ibland hitta rätt i denna process då förutsättningarna för att etablera ett långsiktigt skript i många fall försämras av tidsbrist, trötthet och kommunikationssvårigheter. I vissa fall kan man kanske här till och med tala om *bestående tillfälliga skript* dvs. provisoriska lösningar som permanentas.

Om trötthet, frustration och vikten av att ”ta en snabbis”

De inlägg på forumet som kommer från föräldrar med flera och lite äldre barn (3–8 år) präglas i många fall av en fortsatt svårighet att upprätta ett gemensamt sexuellt skript som fungerar för båda parterna. Problemen hänförs ofta, i likhet med vad man funnit i tidigare forskning (Ahlborg et al. 2008; Plantin 2001), till en ständigt närvarande trötthet i vardagen, en trötthet som skapas av att man inte lyckas balansera arbetsliv och familjeliv, en upptagenhet kring vardagslogistiken kring barnen och bristen på avlastning:

Båda jobbar skift, bor trångt i en trea med fyra barn varav två är tvillingar på ett år som delar sovrum med oss, ett av barnen är så stort så hon lägger sig senare eller är vaken sent och på mornarna så är tvillingarna vakna. Stora barnet har ett handikapp som gör att hon inte kan passa sina mindre syskon som rör sig mycket. Har inga barnvakter. Kan någon sno ihop det så vi kan ha sex så är jag tacksam.

(signaturen Anonym)

Ytterligare några nämner att stressen och det högt uppskruvade tempot i familjelivets vardag bidrar till att man har ”svårt att hitta ork”, ”svårt att slappna av” och ”svårt att hitta lusten”. Många av trådarna vittnar om fortsatta uppoffringar för en del föräldrar där man ”ställer upp” på sex emellanåt för att ”vårda relationen”:

Gäller att ha tålmod för båda parter och om man känner sig bekväm med det så kan man ju ”ställa upp” ibland. Inte för att man måste utan för att man vill vårda sin relation. Det är viktigt med närhet även om man inte tycker det för tillfället.

(signaturen Lika här)

På samma sätt undrar en anonym trådskrivare om även de andra forumdeltagarna någon gång ägnar sig åt ”husfridsknall” och hur de ser på det. Svaren går ofta isär vid dessa diskussioner men tenderar att, likt ovanstående citat, utmynna i konsensusuppfattningen att det ibland är bra att ställa upp för relationens skull ”men man skall så klart aldrig känna sig tvingad”. Att ha minskad sexuell lust och uppleva det som ett problem är vanligt även om man går utanför åldrarna då man har små barn. I en norsk undersökning framkom det att antalet som upplever minskad sexuell lust som ett problem är så många idag att det kan betecknas som ett folkhälsoproblem. Hos mer än 40 procent av de undersökta paren upplevde någon eller båda parterna problem med minskad sexuell lust (Traen et al. 2007). Liknande tendenser framkom

även i den svenska sexualvaneundersökningen *Sex i Sverige*. Tittar man närmare på det sexuella intresset i åldersgruppen 25–34 år, den ålder då många får barn/har småbarn, ser man att det finns ett klart minskat intresse för sex i denna grupp jämfört med de andra ålderskategorierna. Förhållandet gäller för båda könen men gruppen kvinnor med minskat intresse för sex är dubbelt så stor som männen (Fugl-Meyer 1996). I en fördjupad studie av gruppen personer som upplever minskad sexuell lust som ett problem (Traen 2008) konstaterades att dessa ofta bär på ett dåligt samvete gentemot partnern och ständiga upplevelser av att inte räckta till. Trots att de ”ställer upp” och försöker upprätthålla ett gemensamt sexualliv så tär problemen i längden på relationen. En vanlig strategi många av intervjupersonerna använde sig av för att hantera de sexuella situationerna var att man snabbt försökte optimera partnerns njutning för att på kortast möjliga tid ta sig ur situationen. Liknande mönster kan även anas i många av de trådar på forumet där man diskuterar att man ”ställer upp” för sin partner:

Jag gjorde saker för honom, utan att själv få ut nåt sexuellt av det (inget penetrerande sex, men annat). Det kändes skönt att tillfredställa honom i alla fall, så slapp jag känna pressen mala i huvudet så mycket.

(signaturen Viktoria P)

För en del av trådskrivarna har åren av problem i sexuallivet inneburit att relationen är på upphällningen och att man nu befinner sig nära en skilsmässa. Flera beskriver hur det gemensamma sexuallivet ”har helt dött”, att de ”inte orkar längre” eftersom konflikterna bara eskalerar och att det obefintliga sexuallivet ”utarmat allt i relationen”:

Det är två år sedan jag och min man älskade med varandra, sista gången var då jag blev gravid, efter det ville han inte på grund av, graviditeten. Nu säger han att han inte tänker på mig längre efter förlossningen :(Han sover ute på soffan och jag i våran dubbelsäng. Det som har hänt med mig känslomässigt är att jag har kommit över stadiet där jag blir tänd, jag är torr som fnöske även då jag tar på mig själv, jag kommer inte ihåg hur det känns att vara med någon, att bli kysst, kramad och älskad. Jag saknar närhet.

(signaturen 2 år)

För de flesta föräldrarna tycks dock inte problemen i sexuallivet ha rivit upp så djupa sår, även om frustrationen i många fall är stor. De beskriver istället en stark känslomässig bindning till sin partner och att de är nöjda med sitt familjeliv fränsett svårigheterna med att kalibrera det gemensamma sexuallivet. Ofta poängterar man att det förutom tröttheten är bristen på "egentid" med partnern som är det största problemet. Barnen finns överallt och är ständigt närvarande: "det känns som att de bor i vår säng" skriver exempelvis en av papporna. På många sätt skapar detta specifika förutsättningar för småbarnsföräldrarnas sexualliv. "Tiden man har på sig är oftast kort och helst vill man ju hinna färdigt" säger en av mödrarna, "därför får det oftast bli en 'snabbis' medan barnen gör något annat". "Snabbisen" tycks ha utvecklats till en betydelsefull strategi för att hantera en ibland svårlöslig ekvation; "det är ju viktigt att hinna med varandra trots att man har dåligt med tid". I tråden "vad har ni gjort för att få till det?" beskriver en **anonym förälder** en rad olika strategier för att få till stånd detta möte:

Som många kanske vet så är det inte alltid så lätt att få både tiden och lusten att räcka till med (små)barn hemma och kanske framförallt inte att lusten ska finnas när tiden gör det och tvärtom. Då får man ju vara lite kreativ ibland och låta barnen roa sig själva för en liten stund så att vi vuxna kan göra detsamma. Själva har vi skickat upp barnen på sina rum med en burk med kakor, kanske inte så nyttigt men ack så effektivt för att få vara ostörda en stund. De har även fått baka chokladbullar själva vilket resulterade i att köket blev hyfsat kladdigt och med en saneringstid av köket betydligt längre än vi fick njuta, men det va det värt! Sist fick vi nästan lapp toppen förstörd av O'boy då barnen fick göra frukost själva och öste ur ett fullt O'boy-paket över hela köksbordet blandat med lite mjölk till en seg sörja.
(signaturen Anonym)

Andra tips är "i duschen", "sätta dom framför en film eller ett dataspel", "Bolibompasex", "lämna chipsen framme från fredagen", "smyga in i sovrummet när de leker – så får man se till att köra ståendes mot dörren så de inte kan komma in" eller

... man kan alltid muta åttaåringen att gå till affären och panta flaskor och behålla pengarna. Det tar åtminstone en halvtimme fram och tillbaks med pantning och inköp av godis =>
(signaturen Smygmorsan)

För många av föräldrarna tycks alltså de specifika förutsättningarna under småbarnsåren omskapa delar av de sexuella skriptens när, var och hur. Det gäller att

vara ”kreativ”, ständigt hitta nya lösningar för att ”hinna med varandra” bortom föräldraskapet och kunna vårda det gemensamma kärleks- och sexuallivet. Beck & Beck-Gernsheim (1995) menar dock att svårigheten att jämka samman livet och hinna med varandra inte bara kan härledas till barnen. Istället handlar det om en större konflikt inom nutidsmänniskan där man försöker sammanväga en mängd olika intressen och behov kring arbete, familj och personlig utveckling. Att balansera alla dessa variabler inom ramen för en parrelation är inte enkelt utan kräver flexibilitet och omfattande investeringar i kärleksrelationen, annars hotar den att rämna. Detta hot mot relationen är tydligt närvarande i många av de studerade trådarna och avspeglar sig bl.a. i en ständig oro för otrohet.

Brister i sexuallivet – det ständiga hotet mot relationen

En av de absolut mest besökta delarna på forumet för Sex & Samlevnad är avdelningen ”Otrohet”. I januari 2010 gjordes där mer än 85 000 sidvisningar och nära 1 600 inlägg i de olika trådarna. Detta att jämföra med avdelningen ”Sex efter förlossningen” som endast har 15 000 sidvisningar och 171 inlägg. Signifikativt för otrohetsforumet är att det finns ett lite mindre antal trådar som å andra sidan ofta har en hög diskussionsfrekvens med många inlägg.

Många av inläggen handlar intressant nog om definitioner av otrohet och behandlar frågor om var gränsen går för att olika ageranden skall betecknas som otrohet. Det finns en tydlig koppling till de nya sociala mediernas intåg i vardagslivet då många trådar diskuterar hur man skall se på partners porrsurfande, hur man skall bedöma det sexuella inslaget i kommunikation via sms och mms eller hur man skall bedöma partners diskussioner och relationer på Facebook. Tråden ”Facebook=otrohet” fick exempelvis snabbt 178 svar och över 5 500 sidvisningar sedan den lades ut:

Min kille pratar med andra tjejer via inboxen och döljer detta för mig. Trots att han säger att han älskar mig! Vet fler andra par som fått sin relation förstörd på grund av detta. Var det verkligen meningen att Facebook skulle bli en grogrund för vänsterprassel. Finns det fler par därute som bråkar om Facebook?????

(signaturen ?)

Nya mötesplatser och kommunikationsvägar skapar alltså en osäkerhet kring hur man skall tolka olika beteenden. Hur skall man exempelvis hantera att ens partner ”har accepterat en vänförfrågan på Facebook från en tidigare älskarinna”? Vad betyder det egentligen att man accepterar en vänförfrågan på Facebook, oavsett vem som frågar? Inte mycket, skulle sociologen Bauman (2003) svara och peka på hur människor idag knyter allt lösare relationer i allt ytligare nätverk. Inte minst på internet, säger han, manifesteras denna bräcklighet i relationerna eftersom där kan allt, när som helst, avslutas med ett enkelt ’klick’ på en knapp. I ljuset av denna bräcklighet, menar Giddens (1995), kan man konstatera att det behövs en stark trohet och tillit mellan parterna som garanterar relationens överlevnad. Det är dock inget man kan ta för givet utan något man ständigt måste arbeta på för att få till stånd. Minsta osäkerhet göder snabbt tvivel och sätter tilliten på spel. Vad betyder det för relationen att ens partner ”verkar” vara otrogen? Kan en relation överleva otrohet eller måste det ovillkorligen leda till ett slut på relationen? Hur bräckliga är egentligen kärleksrelationerna? En av de mest aktiva trådarna på otrohetsforumet, som har pågått i flera år, behandlar just dessa frågor. I skrivande stund finns här mer än 1 500 inlägg, alla med fokus på hur man skall hantera relationen vid otrohet. Att döma av inläggen finns det inget enkelt svar på denna fråga. I enlighet med Baumans tankegångar ger många uttryck för en skörhet i relationerna där argumenten ofta bottnar i stark individualism. De menar att relationen, oavsett om man har barn eller haft en längre relation, omedelbart måste avslutas vid otrohet eftersom tilliten, och därmed hela fundamentet för kärleksrelationen, har skadats. ”Man får stå sitt kast”, ”det finns andra personer att älska” eller ”det är bara att lägga ner förhandlingarna och börja om på nytt med någon annan” är några exempel på kommentarer i denna riktning. Samtidigt företräder många en mer förhandlande linje som tydligare understryker behovet av uppoffringar och att anstränga sig för relationen. Beck & Beck-Gernsheim (1995) härleder denna strategi till människors starka behov av kärlek i en allt mer opersonlig och snabbt föränderlig värld. I de olika trådarna föreslås dock ofta att arbetet med att hantera relationen bör ske med hjälp av någon relationsexpert, familjerådgivningen eller privatpraktiserande familjeterapeuter. Experten garanterar en trygghet och en ram kring förhandlingarna som motverkar det omedelbara hotet om att relationen skall upplösas.

Orsakerna till otroheten sammankopplas i många trådar till brister i det gemensamma

sexuallivet. Besvikelsen över att man inte upplever sexuell njutning eller att man uppfattar att det inte finns ett lika starkt, ömsesidigt intresse kring sexuallivet leder många gånger snabbt till tankar om att ”få behovet tillfredsställt på annat håll” eller att man bör bryta upp ur relationen. I tråden ”Får du inte heller det du vill ha hemma” sägs exempelvis:

Det verkar vara ett vanligt problem att ens partner har mindre sexlust. Jag som kille trodde nog att problemet bara fanns för oss män – att det var tjejerna som inte vill/har lust. Men när man kollar runt här så är det ganska ofta tjejer som har killar som inte vill.//

//Jag är så trött på att vara otillfredsställd. Tro mig – jag har försökt allt med min partner. Jag har varit ute och läst vända knep och tips, som jag sedan följt. Visst finns det saker som fungerar en liten stund, men efter ett tag är vi alltid tillbaka i samma spår igen. Man börjar ju fundera på att leta utanför hemmet om man säger så ...

(signaturen ?)

På samma sätt, men kanske ännu mer tillspetsat, ter sig situationen för signaturen Lustlös:

Min sambo, sedan 10 år, har tröttnat på vårt icke fungerande sexliv. Ja, han anser det varit uselt i många år. Jag anser inte det varit så farligt. Vi har olika sexdrive om man så säger. Han anser att jag står i ett väggkors och får nu välja. Antingen hittar jag min lust omgående eller så väljer han att lämna mig. Han kan inte leva så här ... Hur ska jag göra??

Av detta, och många av de andra exemplen ovan, kan man konstatera att sexualiteten tycks inta en mycket central roll i föräldrarnas upplevelser av parrelationen. Mängden av inlägg med frågor och berättelser kring ämnet vittnar i sig om den vikt många tillskriver sexualiteten i parrelationen. En del inlägg betonar dock att ”det finns mer än sex i en relation” eller att de ”tröttnat på att allt är så fixerat vid sex, både i massmedia och i vanliga diskussioner om relationer”. Samtidigt är det tydligt att det finns ett starkt kulturellt skript som betonar sexuell lycka och vikten av sexuell njutning i parrelationer, en diskurs som uppenbarligen skapar stora utmaningar för många småbarnsföräldrar. Trötthet, vardagslogistik och en ständig brist på tid för parrelationen begränsar möjligheterna att fullt ut svara upp mot dessa förväntningar. En del par hittar ingen väg ut ur detta dilemma och hamnar i en destruktiv situation men de flesta tycks dock lyckas, med hjälp av uppoffringar och tillfälliga lösningar, etablera långsiktigt hållbara skript som bygger på ömsesidig tillfredsställelse.

Litteratur

- Ahlborg, T, Misvaer, N, Möller, A (2009) Perception of marital quality by parents with small children: a follow-up study when the firstborn is 4 years old. *Journal of Family Nursing*. May; 15(2): pp. 237–263.
- Ahlborg, T, Rudeblad, K, Linner, S & Linton, S (2008) Sensual and Sexual Marital Contentment in Parents of Small Children. A Follow-Up Study when the First Child is Four Years Old. *Journal of Sex Research*, 45(3), pp. 295–304.
- Ahlborg, T, Dahlöf, L, & Hallberg L R M (2005) Quality of the intimate sexual relationship in first-time parents six months after delivery. *Journal of Sex Research*, 2, pp. 167–174.
- Bauman, Z (2003) *Liquid love: On the frailty of human bonds*. Cambridge: Polity press.
- Barrett, G, Pendry, P, Peacock, J, Victor, C, Thakar, R & Manyonda, I (1999) Women's sexuality after childbirth: A pilot study. *Archives of Sexual Behavior*, 28, pp. 179–191.
- Beck, U & Beck-Gernsheim, E (1995) *The normal chaos of love*. Cambridge: Polity press.
- Cowan, C P, Cowan, P A, Heming, G, Garrett, E, Coysh, W S, Curtis-Boles, H et al. (1985) Transitions to parenthood: His, Hers and Theirs. *Journal of Family Issues*, 6, pp. 451–481.
- Foucault, M (1980) Sexualitetens historia ????**
- Fugl-Meyer, A R (1996) Sexuell oförmåga och sexuella problem. I *Sex i Sverige. Om sexuallivet i Sverige 1996*. Folkhälsoinstitutet 1998: 11. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.
- Gagnon, J H & Simon, W (1973) *Sexual Conduct: The Social Sources of Human Sexuality*. Chicago: Aldine.
- Giddens, A (1995) *Intimitetens omvandling. Sexualitet, kärlek och erotik i det moderna samhället*. Nora: Nya Doxa förlag.
- Giddens, A (1996) *Modernitetens följder*. Lund: Studentlitteratur.
- Gruszecki, L, Forchuk, C & Fisher, W A (2005). Factors associated with common sexual concern in women: New findings from the Canadian contraception study. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 14, pp. 1–13.
- Hyde, J S, de Lamater, J D, Plant, E A & Byrd, J M (1996). Sexuality during pregnancy and the year postpartum. *The Journal of Sex Research*, 33, pp. 143–151.
- Löfgren-Mårtenson, L (2005) *Får jag lov? Om sexualitet och kärlek i den nya generationen unga med utvecklingsstörning*. Lund: Studentlitteratur.
- McNair, B (2002) *Striptease culture: sex, media and the democratization of desire*. London: Routledge.
- McPherson, N M (2007) Women, childbirth and change in west New Britain, Papua New Guinea. I *Reproduction, childbearing and motherhood. A cross-cultural perspective*. Liamputtong, L. (edit). New York: Nova Publishers.
- Maher, V (1992) *The Anthropology of Breast-feeding: Natural Law or Social Construct*. Oxford: Berg Publishers.

- Oláh, L (2001) *Gendering family dynamics: The case of Sweden and Hungary*.
Unpublished doctoral dissertation, Stockholm University, Sweden.
- Plantin L (2001)???
- Plantin, L, Daneback, K (2009) Parenthood, information and support on the internet.
A literature review of research on parents and professionals online. *BMC Family Practice*. May 18; 10:34.
- Plummer, K (1995) *Telling sexual stories: Power, change, and social worlds*.
London: Routledge.
- Rao, K V & Demaris, A (1995) Coital frequency among married and cohabiting
couples in the United States. *Journal of Biosocial Science*, 27, pp. 135–150.
- von Sydow, K (1999). Sexuality during pregnancy and after childbirth: A metacontent
analysis of 59 studies. *Journal of Psychosomatic Research*, 47, pp. 27–49.
- Shapiro, A F, Gottman, J M, Carrère, S (2000) The baby and the marriage: identifying
factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby
arrives. *Journal of Family Psychology*. March 14(1): pp. 59–70.
- Traen, Bente. (2008) When sex becomes a duty. *Sexual and Relationship Therapy*.
23:1, pp. 61–84.
- Træen, B, Martinussen, M, Öberg, K & Kavli, H (2007) Reduced sexual desire in a
random sample of Norwegian couples. *Sexual and Relationship Therapy*, 22, pp.
303–322.
- Witting, K, Santtila, P, Alanko K, Harlaar N, Jern P, Johansson A, von Der Pahlen, B,
Varjonen, M, Algars, M, Sandnabba, N K (2008) Female sexual function and its
associations with number of children, pregnancy, and relationship satisfaction.
Journal of Sex & Marital Therapy. 34(2): pp. 89–106.