



Sexuell hälsa efter graviditet och förlossning

För många kvinnor förändras den sexuella hälsan efter graviditet och förlossning. Ofta handlar det om att hitta nya sätt att förhålla sig till sin kropp och sin sexualitet, snarare än att återgå till hur det var före graviditeten.

I det här faktabladet sammanfattas resultaten från en kvalitativ studie med kvinnor som har fött barn. Resultaten visar att den sexuella hälsan förändras efter graviditet och förlossning. Kvinnorna i studien beskriver sexuell hälsa som en del av den allmänna hälsan. Kroppsliga förändringar, emotionellt välbefinnande och sociala förutsättningar samspelar och påverkar den sexuella hälsan.

Om studien

Forskare vid Göteborgs universitet utförde en kvalitativ intervjustudie på uppdrag av Folkhälsomyndigheten. Syftet var att fördjupa kunskapen om hur den sexuella hälsan påverkas av graviditet och förlossning.

Kvinnorna som deltog i studien:

- 20 kvinnor 18–43 år (genomsnittsalder 33 år).
- Deltagarna hade fött barn under de senaste två åren (2022–2024).
- 11 av 20 hade fött vaginalt medan resterande 9 kvinnor hade fött med kejsarsnitt.
- 16 av 20 deltagare var födda i Sverige.
- En kvinna var ensamstående medan resten var gifta eller sambo med en person av motsatt kön.
- De flesta (16 av 20) hade en högskole- eller universitetsexamen.

Omorientering snarare än återgång till tidig sexualitet och sexuell aktivitet

Graviditet och förlossning medför fysiska, psykiska och sociala förändringar som kan påverka kvinnors sexuella hälsa både positivt och negativt. Efter förlossningen handlar det om att anpassa sig till den nya livssituationen och hitta nya sätt att uppleva lust och intimitet. Förändringsprocessen är individuell – vissa tar en paus från sex, medan andra integrerar det i vardagen.

Normer och förväntningar skapar inre konflikter

Sexuell hälsa likställs, av kvinnorna i studien, ofta med regelbundna och njutningsfulla sexuella aktiviteter, framför allt vaginala samlag. Många känner press att snabbt återuppta sexuella aktiviteter efter förlossningen, vilket kan skapa känslor av otillräcklighet hos dem som inte är redo. Kvinnorna lyfter behovet av tid, tålamod och förståelse för att anpassa sig till den nya livssituationen.

Förlossningsupplevelsen som ett hinder eller möjlighet för sexuell hälsa

Förlossningsupplevelsen påverkar hur kvinnor upplever sin sexuella hälsa efter graviditet och förlossning. En positiv förlossningsupplevelse kan stärka självbilden och acceptansen för kroppens förändringar, medan negativa upplevelser eller komplikationer kan skapa osäkerhet och svårigheter att känna sig bekväm i intima situationer med en partner.

Bristande fokus på sexuell hälsa

Det eftervårdsbesök på barnmorskemottagningen som erbjuds 6–8 veckor efter förlossningen, upplevs av många ske för tidigt för att lyfta frågor om sexualitet och sexuell aktivitet. Dessutom beskriver kvinnorna ett ensidigt fokus på preventivmedelsrådgivning och återgång till vaginala samlag. Bristen på stöd kring sexuell hälsa och att fokus ligger på barnet gör att många känner sig ensamma med sina frågor.

Utvecklingsbehov: en helhetssyn på sexuell hälsa

För att främja sexuell hälsa hos personer som har fött barn krävs en förändrad syn på sexuell hälsa, där fokus breddas från ett traditionellt medicinskt perspektiv till ett mer holistiskt perspektiv som inkluderar njutning, lust, relationer och individuella behov.

Läs mer

[Sexuell hälsa efter graviditet och förlossning – en kvalitativ intervjustudie](#)