



Sex po pôrode

OD NAROZENÍ

ČLÁNOK

APR 6, 2023

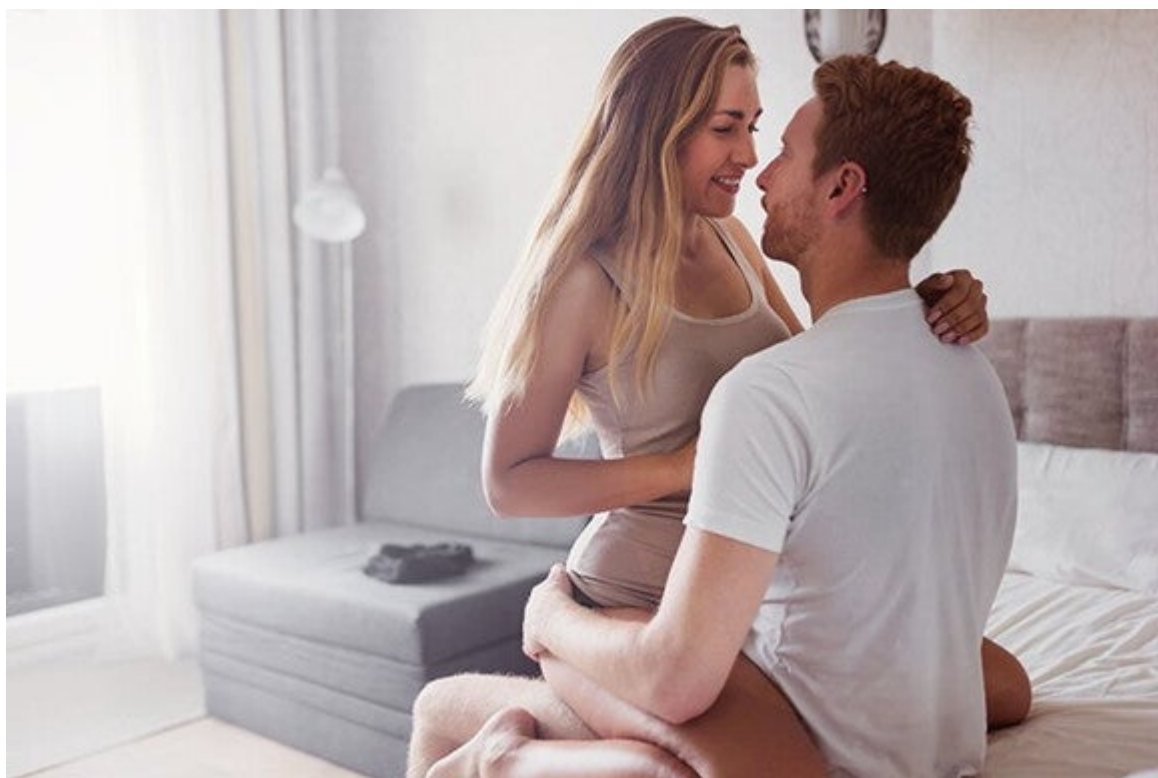
4 MINÚT

Návrat k sexu po tehotenstve sa môže zdať náročný. Možno sa obávate zblíženia alebo si nie ste istá svojou atraktivitou. Zistite, ako si zaistiť bezpečný a príjemný návrat k pohlavnému styku po pôrode.

Väčšina matiek – bez ohľadu na to, akým spôsobom sa im dieťa narodilo – má z prvého sexu po tehotenstve obavy. Niekedy sa dokonca hovorí o „reinciácii“ – vzhľadom na to, že **pôrod predstavuje taký významný zlom v sexuálnom živote ženy**. Mladá mamička sa bojí bolesti a toho, či bude jej partner spokojný, keď sa opäť dostane do kontaktu s jej telom zmeneným tehotenstvom. Ak sa však už cítite na zblíženie pripravená, stojí za to s ním neotáľať. Je len nevyhnutné sa na to náležite prichystať.

Ako dlho po pôrode je možné sa milovať?

Doba začatia pohlavného styku po tehotenstve je veľmi **individuálna záležitosť**. Ak ide o fyzický aspekt, predpokladá sa, že po cisárskom reze treba so sexom počkať minimálne štyri týždne a po prirodzenom pôrode najmenej šesť týždňov. Ide o obdobie, počas ktorého sa hojí placentárna rana v maternici a v prípade prirodzeného pôrodu sa pošva vracia do svojho prirodzeného stavu. Aby ste pomohli vagíne po pôrode rýchlejšie získať späť jej pružnosť, je dobré ju podporiť cvičením svalov panvového dna.



Ide však len o teóriu. Psychologický aspekt rozhodnutia vrátiť sa k pohlavnému styku po pôrode je totiž oveľa dôležitejší. Žena na to musí **byť pripravená a naozaj to chcieť**. Ak ešte nie ste úplne rozhodnutá, tento okamih odložte. Porozprávajte sa s partnerom o svojich očakávaniach alebo obavách. Požiadajte ho, aby bol **chápavý a veľmi jemný**. Ak navzdory všetkému stále pociťujete úzkosť z návratu k pohlavnému styku viac ako šesť mesiacov po pôrode, zvážte konzultáciu so svojím lekárom. Možno budete potrebovať psychologickú podporu, aby ste sa vyrovnali so vzniknutými zmenami.

Ako sa pripraviť na prvý sex po tehotenstve?

Predovšetkým nezabudnite, že aby ste sa v spálni cítili dobre, musíte byť správne

naladená. Predtým si skúste **odpočinúť a relaxovať**. Možno vám tiež urobí dobre, keď sa zameriate na rôzne procedúry starostlivosti o pleť, ktoré vám pomôžu cítiť sa krajšie vo svojom vlastnom tele. Niektoré mladé mamičky sa totiž obávajú, že ich telo zmenené po tehotenstve môže ich partnerovi pripadať neatraktívne. Stojí však za to **prijat zmeny vo vás** a veriť, že ich prijme aj váš muž. Iste obaja túžite po blízkosti a nehe – návrat k nim môže váš vzťah výrazne ovplyvniť.



Zabezpečte si **správnú romantickú atmosféru**. Vyberte si dobu, keď máte čas sami pre seba – napríklad keď viete, že vaše dieťa obvyčajne v určitú dobu spí. Neponáhľajte sa a nemajte od seba prehnané očakávania. Môže sa stať, že táto „reiniciácia“ bude spojená s určitým nepohodlím alebo bude dokonca mierne bolestivá. Ale žiadne obavy – časom to pominie a vy si budete čoskoro opäť naplno užívať sexuálny život.

Dôležité

Mnoho mladých mamičiek sa po pôrode sťažuje na suchosť pošvy. Tento problém je častejší u dojčiacich žien, pretože za nedostatočnú hydratáciu sú zodpovedné hormóny – vrátane prolaktínu súvisiaceho s dojčením. Ak sa chcete vyrovnať s vaginálnou suchosťou, je vhodné siahnuť po rôznych lubrikantoch. Na podporu prirodzenej bakteriálnej flóry pošvy sa používajú tiež špeciálne vaginálne globuly alebo zvlhčujúce tekutiny s tyčinkami kyseliny mliečnej. Niektoré prostriedky sú dostupné bez lekárskeho predpisu, iné vyžadujú konzultáciu s gynekológom. Nebojte sa s ním o tom porozprávať – ide o bežný problém a správna príprava vám pomôže znížiť stres zo začatia pohlavného styku po tehotenstve.

Antikoncepcia po pôrode

Ak zatiaľ pre svoje dieťaťko neplánujete súrodenca, mali by ste pred pohlavným stykom **zvoliť vhodnú antikoncepciu**. Ak nedojčíte, máte neobmedzený výber antikoncepčných metód. A ak ste dojčiaca mamička, mali by ste sa vyhnúť produktom obsahujúcim estrogén. Patria medzi ne obľúbené dvojzložkové tablety. Existuje však niekoľko metód, ako sa vyhnúť otehotneniu a zároveň byť pri dojčení v bezpečí. Patria sem napríklad kondómy, jednozložkové (progesterónové) tabletky, antikoncepčný implantát alebo injekcie a vnútromaternicové teliesko, alebo tzv. špirála (hormonálna alebo nehormonálna).

Môžete sa tiež spýtať svojho lekára, či sú prirodzené metódy plánovania rodičovstva vo vašom stave už odporúčané. **Poradte sa so svojím gynekológom** a vyberte si antikoncepciu, ktorá je pre vaše telo najvhodnejšia.

