



Seks, lęk a ciąża



Intymność w związku jest jednym z ważniejszych elementów, który w sposób szczególny wpływa na jego funkcjonowanie. Życie seksualne może się zmienić w sytuacji, kiedy partnerzy dowiadują się, że zostaną rodzicami. Niejednokrotnie pojawiają się wtedy obawy i lęk, które mogą wpłynąć na jakość pożycia.

Piotr Nowak

Psycholog / Seksuolog współpracujący z Centrum Zdrowia Kobiet w Warszawie
www.centrumzdrowiakobiet.pl

Najczęstsze obawy

Sytuacje lękowe związane z uprawianiem seksu, relacji partnerskich czy strachu o dziecko często towarzyszą parom spodziewającym się potomka. Rodzice zastanawiają się jak to będzie, jak będzie wyglądała przyszłość, czy poradzą sobie z dzieckiem (szczególnie, jeśli chodzi o narodziny pierwszego potomka) i boją się, że w czasie stosunku mogą zrobić dziecku krzywdę. Czy więc seks w ciąży jest bezpieczny?

Seks prawie dla wszystkich

Jeżeli ciąża przebiega prawidłowo, nie ma przeciwwskazań do uprawiania seksu od samego poczęcia do porodu. Nie ma powodów do obaw o zdrowie dzidziusia, ponieważ jest on bardzo dobrze zabezpieczony w macicy. Inaczej jest w przypadku ciąży podwyższonego ryzyka lub ciąży zagrożonej. W razie jakichkolwiek wątpliwości zawsze dobrze jest się skonsultować z lekarzem prowadzącym, który z pewnością podpowie nam, kiedy nasze igraszki mogą źle wpłynąć na



ciążę. Pamiętajmy jednak, że nawet w sytuacjach uniemożliwiających współżycie seksualne bliskość z partnerem nabrać może zupełnie innego znaczenia, być czymś wyjątkowym i niezmiernie potrzebnym we wzajemnych relacjach.

Libido i pozycje seksualne

Ochota na seks w ciąży pozostaje również w ścisłym związku z poziomem hormonów płciowych w organizmie kobiety ciężarnej i stopniem zaawansowania ciąży.

w związku. Odpowiednią pozycją na ten czas jest pozycja, w której kobieta siedzi na biodrach mężczyzny, podpierając się rękoma o łóżko. W takim ułożeniu mama nie tylko kontroluje głębokość penetracji, ale i dba, by jej partner nawet przez przypadek nie uraził jej wrażliwych piersi.

III trymestr

Zwiększająca się waga partnera w trzecim trymestrze oraz zmieniające się np. proporcje ciała nie muszą wcale oznaczać końca intymnych

W sytuacjach uniemożliwiających współżycie seksualne bliskość z partnerem nabrać może zupełnie innego znaczenia, być czymś wyjątkowym i niezmiernie potrzebnym we wzajemnych relacjach.

I trymestr

W pierwszym trymestrze ciąży u większości kobiet występują znaczne zmiany hormonalne i wrażliwość ich ciała jest większa niż przed poczęciem. Pozycje, które można stosować w tym okresie są zależne tylko od partnerów. W czasie stosunku, bez względu na okres ciąży, trzeba zwracać uwagę by nie uciskać brzuszka kobiety.

II trymestr

W drugim trymestrze znikają męczące dolegliwości, hormony kobiece stabilizują się, waga wzrasta a włosy czy cera nabierają innej, ciekawszej barwy. Kobiety na tym etapie oczekiwania na malucha są bardziej podatne na zmysły a ich libido rośnie. Warto wykorzystać ten czas na miłosne igraszki, które z pewnością wzmocnią lub poprawią komunikację

zblżeń. Niejednokrotnie jednak zdarza się, że w trzech ostatnich miesiącach ciąży kobiety mogą mieć mniejsze niż dotychczas potrzeby seksualne, co może być spowodowane zmieniającymi się stanami nastroju. W tym trymestrze należy wybierać pozycje, w których komfortowo czuje się kobieta, czyli głównie pozycja tylna boczna, gdy mężczyzna przywiera całym ciałem do odwróconej plecami kobiety. Dogodną pozycją seksualną w tym okresie ciąży jest także pozycja na jeźdźca oraz miłość francuska. Jeżeli ciąża przebiega prawidłowo, seks nie wywoła przedwczesnego porodu, jednak odradzana jest głęboka penetracja. Można także skupić się na pieszczotach, które na pewno będą owocować i zbliżać partnerów.

źródło

jedyny taki przewodnik dla kobiet w ciąży
dobra mama
www.dobra-mama.pl



Zmysłowa i seksowna

Ciąża nie musi oznaczać rezygnacji z pięknej bielizny. Przyszłe mamy mogą wybierać spośród najmodniejszych tkanin, wzorów i ozdób, co sprawi, że poczują się zmysłowo i jeszcze bardziej atrakcyjnie. Dobrze dobrana bielizna wyeksponuje krągłości, podkreśli nowe, pełniejsze kształty oraz zapewni wygodę i dobre samopoczucie. Podczas ciąży zmieniające się ciało wymaga bielizny zaprojektowanej specjalnie na ten czas. Biustonosze ciążowe mają krój, który podtrzymuje powiększające się piersi, przez co zapobiega rozstępom, odciąża ramio-

na oraz nie uciska. Ważne są także odpowiednie figi, które nie wrzyna się w ciało i „rosną” razem z powiększającym się brzuszkiem. Przyszłym mamom, którym często towarzyszą bóle pleców, polecamy noszenie pasa ciążowego odpowiednio dobranego do bielizny, który przyniesie ulgę, a po porodzie pomoże wrócić do formy sprzed ciąży. W ciągu tych szczególnych 9 miesięcy kobieta także może nosić wyjątkową bieliznę, dopasowaną do jej potrzeb, zapewniającą komfort a jednocześnie seksowną i kobiecą.

Ewa Bielawny

ANITA POLSKA, www.anita.com

Akceptacja najważniejsza

Kobiety w ciąży często mają obawy związane ze swoim zmieniającym się wyglądem i proporcjami ciała. W większości przypadków są one jednak nieuzasadnione. Dla mężczyzny kobieta nosząca jego dziecko jest powodem do dumy i obiektem niezwykłego pożądania. Jeśli jednak lęk (związany zarówno z akceptacją ciała przez kobietę jak i z uprawianiem seksu w ciąży) jest bardzo

silny, dobrym rozwiązaniem może być wizyta w gabinecie seksuologa/psychologa, który z pewnością pomoże rozwiązać problem pary i pokonać lęk związany z obecną sytuacją. Współzycie pogłębia i umacnia więź między partnerami, zwiększa również poczucie samoakceptacji u kobiety. Jest też ważną rzeczą dla mężczyzny. Seks pomaga się zrelaksować, co może

zaowocować w innych sytuacjach stresowych związanych np. z narodzinami dziecka. Warto dodać, że może być także dobrym ćwiczeniem przed porodem ponieważ wzmacnia kobiece mięśnie pochwy czy poprawia kondycję. W tak ważnym okresie życia warto jest rozmawiać o intymności, bliskości, podejmować próby dostosowania się do swoich nastrojów. I cieszyć się sobą.

Istotne szczegóły

Świetnym sposobem na podgrzanie sypialnianej atmosfery jest piękna bielizna. Ciąża nie oznacza, że kobieta ma rezygnować z tego typu „dodatków”. Dobór odpowiedniego stroju nie tylko jest w stanie odpowiednio zadziałać na mężczyznę. Świadomość seksownego wyglądu niezwykle pozytywnie może wpłynąć na kobietę, jej samoocenę i satysfakcję ze współżycia. □

Kobieta w okresie ciąży, kiedy zmieniają się proporcje jej ciała a organizm targany jest szalejącymi hormonami, potrzebuje nie tylko wsparcia partnera.

Równie ważna jest jej samoocena, którą z pewnością może podnieść świadomość atrakcyjnego wyglądu zarówno na co dzień, jak i w intymnych sytuacjach.



WWW.KATARZYNAPIWECKA.PL

Cenne wskazówki

Czy mama w ciąży może być seksowna? Tak! Odpowiednia bielizna, dobre nastawienie i... ciążowe gry miłosne sprawią, że wasz związek będzie kwitł teraz i w przyszłości.

Pozycje w I trymestrze

W przypadku większości kobiet nie ma żadnych fizycznych przeciwwskazań, które uniemożliwiłyby zupełnie dowolną aktywność seksualną i wymusiły rezygnację z ulubionych pozycji. Uważajcie jedynie, aby zbyt nie przygniatać brzucha i nie uciskać nadwrażliwych piersi. Dla niektórych kobiet najwygodniejsze są pozycje odwrotne i tylne, które pozwalają kobiecie na kontrolę głębokości penetracji. Doskonale sprawdza się pozycja łyżek, miłość francuska i wszelkie pieszczoty.

Igraszki w II trymestrze

Wykorzystaj swoje pobudzenie seksualne i nowy przyływ energii. Razem z partnerem poznawajcie Twoje odmienione ciało. Dla par, które w pierwszym trymestrze musiały się zmagać z przeszkodami w postaci zmęczenia, nudności i nadwrażliwości lepiej powracać do pełnego stosunku powoli, zaczynając od delikatnych pozycji albo technik manualnych.

Potrzeba bliskości

Z doświadczeń wielu kobiet wynika, że ich ulubione pozycje pod koniec ciąży uwzględniają: oparcie dla brzucha, pleców i bioder kobiety, ograniczenie ruchów, a czasami również brak elastyczności bioder i kolan. Wiadomo, że im większa i cięższa jesteś, tym mniejsze masz możliwości wyboru. Dlatego teraz seks powinien składać się z dwóch zasadniczych elementów: wygody i więzi. Jedną z najbardziej komfortowych pozycji w ostatnich miesiącach są pozycje boczne, a także odwrotne. Nawet jeśli zdecydujecie się zrezygnować ze stosunków seksualnych, to nie zapominajcie o bliskości, trzymaniu się za ręce, całowaniu i przytulaniu. Bez wątpienia po narodzinach dziecka bez trudu odnajdziecie namiętność, którą próbowaliście utrzymać przez te trzy trymestry Waszej ciąży.

Mężczyzna dopieszczony

Partnerom zadowolenie z życia seksualnego w czasie ciąży pozwala przystosować się do nowej sytuacji. Badania pokazują, że ci, którzy pozytywnie oceniają swoje pożycie małżeńskie lepiej wypełniają role ojcowskie i czerpią z nich o wiele więcej satysfakcji.

Podniecenie wynikające ze świadomości, że Ty i Twój partner stworzyliście nowego człowieka może stać się źródłem niezwykłej energii.

źródło

jedyny taki przewodnik dla kobiet w ciąży
dobra mama
 www.dobra-mama.pl