

Izabela

A jeżeli ja nie czuje się dobrze współżycie w ciąży to czy nasza relacja partnerka może ucierpieć?

Relacja może ucierpieć, kiedy druga strona nie wie, skąd ta zmiana, gdy każde z Was ma swoje oczekiwania i potrzeby, a nie mówi o nich głośno. Warto mówić wprost- jeżeli porozmawiacie szczerze o seksie, o tym co czujesz, jakie są Twoje potrzeby i tak samo zapytasz o to partnera, to jest szansa, że dojdziecie do jakiegoś porozumienia, a wasz związek pozostanie stabilny, a relacja satysfakcjonująca.

KASIA

Jak powiedzieć mężowi, że nie chce się już współżyć żeby nie czuł się odrzucony?

Nie znam Waszej relacji i sposobu w jaki się komunikujecie oraz czego już próbowałaś. Myślę sobie jednak, że warto jest powiedzieć mu prawdę, powód dlaczego nie chcesz współżyć. Jeżeli on pozna przyczynę, może uda mu się Cię lepiej zrozumieć i nie poczuje się odrzucony?

Może mogłabyś zadbać o to, aby nie czuł się odrzucony w inny sposób, sprawiając mu jakąś przyjemność np. kupując mu to co lubi, mówiąc mu coś miłego, gotując coś dobrego, spędzając wspólnie czas- być może dzięki taki gestom poczuje się dla Ciebie ważny.

Może w tym artykule znajdziesz jakieś wskazówki, które będą użyteczne:
<https://rozwiązanie.com.pl/zwiazek-jak-sie-dogadac/>

Anna

Czy przed pierwszym współżyciem po porodzie warto mieć rozmowę z partnerem?

Myślę, że tak.

Warto powiedzieć o swoich potrzebach, obawach, zapytać co on o tym myśli, co jest dla niego ważne. Jeżeli jest to jakiś bardzo stresujący moment, to warto pomyśleć, co można by zrobić, aby był łatwiejszy. Może jakąś muzyka, świece? Pomyśleć jak byście chcieli, aby ten seks wyglądał, ale też i nie oczekiwać zbyt wiele, za to być uważnym na siebie bo może np. pojawić się ból, suchość pochwy- tu warto skorzystać z lubrykantu wodnego, aby się nawilżyć, trudność z wprowadzeniem członka.

Iza

A jak pokonać lęk? Moje ciało się zmieniło po ciąży i nie czuje się go pewna.

Nie ma na to uniwersalnej odpowiedzi, jednak niebywale znajduję się ona w Tobie. Pomyśl może, w jakim sensie brak Ci tej pewności, co do swojego ciała? Co mogłoby Ci pomóc odzywać to zaufanie? Może kiedyś miałaś już podobną sytuację z którą sobie poradziłaś i możesz teraz również wykorzystać to co wtedy zadziałało.

Lęk mówi o czymś ważnym dla Ciebie- warto pomyśleć o czym?

Monika

Czy ważne jest pozytywne nastawienie psychiczne zanim do tego dojdzie?

Pomyśl czy pozytywne nastawienie jest Ci pomocne w innych sytuacjach życiowych- jeżeli tak, to może się okazać, że w tej pomoże Ci również. Nie do końca też wiem jak rozumiesz pozytywne nastawienie- pomyślałam sobie, że może bardziej użyteczne byłoby „otworzenie się” na to doświadczenie, podejście do tego z ciekawością, jak do wyzwania, aniżeli trudności bądź sztywnego trzymania się myśli „będzie dobrze”. Pomyśl ;)

Paulina

A jak mogę zapytać czy mój partner już jest na to gotowy?

-,„Czy jesteś już gotowy na seks?”

Myślę, że wprost. Czasem okrętne pytania prowokują do domysłów i pokrętnych odpowiedzi.

Karolina

Czy warto się zmuszać do stosunku jeżeli nie jest się pewnym czy już chce się współżyć?

W życiu ogólnie bywa łatwiej gdy się CHCE, a nie musi. Sfera seksualna – myślę sobie, jest szczególnie wrażliwa na nadużycia.

Zastanów się może: Co by Ci przyniosło to „zmuszanie się” jakie korzyści/straty? Skąd pomyśl, aby się zmuszać? Czy dbasz „zmuszając się” o swoje potrzeby, czy raczej o oczekiwania innych?

Jeżeli pojawiają się wątpliwości to one coś znaczą, podkreślają coś ważnego dla Ciebie.

Masz prawo nie być gotowa, masz prawo odmówić.

Lidla

Czy mogę jakoś psychicznie sprawić, że poczuje się lepiej ze względu na ciało? Nie czuje się dobrze w ciąży.

Możesz. Zawsze istnieje jakaś możliwość. Trudno jednak mi coś zasugerować, bo jest to kwestia bardzo indywidualna. Myślę jednak, że możesz poszukać odpowiedzi sama: co mogłoby Ci pomóc, aby poczuć się lepiej w swoim ciele, spojrzeć na nie łaskawiej w momencie, kiedy ono wykonuje teraz gigantycznie trudną robotę, jakim jest „tworzenie nowego życia”.

Julia

Po jakim czasie można rozpocząć współżycie po porodzie? 6tygodni połogu to takie minimum kiedy powinniśmy dać czas na dojście do siebie i regenerację? Czy wizyta u ginekologa na zakończenie połogu powinna być dopiero wyznacznikiem czy i już pora by powrócić do kontaktów seksualnych?

Takie są zalecenia z medycznego punktu widzenia. Twój organizm musi mieć czas na regenerację po ogromnym wysiłku jakim była dla niego ciąża i poród. Z psychologicznego punktu widzenia, warto abyś była na to gotowa. Decyzja należy do Ciebie.

Paulina

A jeżeli się różni to jak wtedy komunikować wszelkie problemy?

Nie za bardzo wiem, co masz na myśli.

Jednak jeżeli ogólnie chodzi o komunikację, to najlepiej wprost. Nie czekać, aż ktoś się właściwie domyśli, to może prowadzić do frustracji i konfliktów.

A gdy ktoś się od nas różni, to powiedzieć o tym jak Ty to rozumiesz, odbierasz i zapytać o to samo drugą stronę- warto abyście oboje przyjęli swoje odpowiedzi i wspólnie pomyśleli jak dojść do kompromisu.

Można powiedzieć: „Muszę się z Tobą zgodzić na to, że się nie zgadzamy, jednak może dla wspólnego dobra spróbujemy dojść do kompromisu.” ;)

Agnieszka

Czy po cc seks jest gorszy? czy odczucia są mniejsze?

Trudno powiedzieć co oznacza dla Ciebie gorszy.

Trudno też powiedzieć o odczuciach, bo każdy jednak inaczej je interpretuje.

Tak naprawdę, póki nie spróbujesz to się nie dowiesz, jak będzie u Ciebie.

Warto jednak pozwolić sobie na uważność i delikatność, ponieważ może pojawić się ból.

Podsumowując:

1. Po położeniu udaj się do ginekologa i zapytaj czy z medycznego punktu widzenia możesz wrócić do aktywności seksualnej.
2. Kiedy lekarz da Wam „zielone światło”, to pomyśl, czy psychicznie jesteś/ jesteście na to gotowi.
3. Jeżeli TAK
 - A) Porozmawiajcie o swoich potrzebach, wątpliwościach, obawach.
 - B) Otwórzcie się na to doświadczenie i nie oczekujcie zbyt wiele.
 - C) Spróbujcie- z uważnością, słuchajcie siebie, swoich ciał.
 - D) Miejcie pod ręką lubrykant wodny- może się Wam przydać w celu lepszego nawilżenia.
4. Jeżeli pojawi się ból, czy jakiś dyskomfort- nie róbcie niczego na siłę, pośpiech również nie jest wskazany.
5. Warto udać się również do fizjoterapeuty uroginekologicznego, aby sprawdzić np. mięśnie dna miednicy, nauczyć się mobilizować bliznę po cc, czy nacięciu bądź pęknięciu krocza itp.

Pamiętajcie Seks może boleć tylko wtedy kiedy tego chcecie.
Jeżeli ból pojawia się pomimo waszej woli- można mu zaradzić!

Nie bójcie się skorzystać z pomocy Terapeuty, jeżeli doszłyście do ściany w jakiejś kwestii.

Nigdy nie jest zawsze- wszystko się zmienia ;)

Pozdrawiam ciepło,

Agnieszka Łazuk-Godlewska, psycholog

Blog: <https://rozwiazanie.com.pl/>

Facebook: www.facebook.com/rozwiazanie.psycholog

Instagram: www.instagram.com/rozwiazanie.psycholog/

Znany Lekarz: <https://www.znanylekarz.pl/agnieszka-lazuk-godlewska/psycholog/bialystok>