

Nati: Kiedy ciało jest gotowe na sex po porodzie?

Kwestia gotowości ciała jest niezmiernie indywidualna. Co do zasady mówi się o 6 tygodniach po porodzie, kiedy to należy udać się do ginekologa, by sprawdzić, czy wszystko jest okej.

Z badań wynika, że jeśli nie ma żadnych komplikacji, nie było nacięcia krocza lub poród odbywał się przez cesarskie cięcie to często kobiety są gotowe już wcześniej.

Jeśli jednak mamy wątpliwości, a był to pierwszy poród dobrze poczekać do 5-6 tygodnia i odbyć kontrolną wizytę u lekarza.

Sandra: Jak rozmawiać z partnerem o seksie? Obawia się, że stosunek będzie dla mnie bolesny

Rozmowa z partnerem o seksie to rzecz kluczowa dla dobrze prosperującego związku.

Jeśli jednak chodzi o kwestie bólu - dobrze rozmawiać w parze na temat tego, czego się boimy i co nas blokuje. Jeśli partner ujawnia takie obawy świadczy to o jego trosce oraz o poczuciu bezpieczeństwa jakie czuje, że może się tą obawą podzielić.

Dobrze więc w takie sytuacji porozmawiać o wzajemnych potrzebach i granicach i o tym, co możecie zrobić, aby sytuację tę wyeliminować lub maksymalnie zminimalizować. Dobrze, abyś zarówno Ty jak i partner miała pełne poczucie bezpieczeństwa w tej sytuacji- Ty, że jeśli stwierdzisz, że odczuwasz ból, który przekracza na dany moment twoje granice w jasny sposób zakomunikujesz to partnerowi- a on przyjmie to ze zrozumieniem; oraz On, że może Ci zaufać, że będziesz zakomunikujesz mu szczerze, że czujesz ból nie zmuszając się i nie narażając na traumatyzację, a jego wpędzając w poczucie winy. Dobrze zadbać o czas, stopniową penetrację, dodatkowe nawilżenie. Jednak rozmowa, otwartość i zaufanie są kluczem do wszystkiego.

Ada: Jak polubić na nowo swoje ciało po porodzie?

To sprawa niezmiernie złożona i z pewnością proces. Często kobiety po porodzie, z czasem rozumiejąc nową rolę w jakiej się znalazły, rozumiejąc rolę ciała jakie odegrało w całym procesie, zaczynają postrzegać je jako cudowne narzędzie, które wykonało olbrzymią pracę, aby na świecie mógł pojawić się nowy człowiek.

Oczywiście istotne jest, aby dbać o swoje ciało po ciąży, jednak z psychologicznego punktu widzenia bardzo ważnym jest, aby podchodzić do niego z troską i opieką, a nie jako do rzeczy, którą teraz należy poprawiać i dyscyplinować. Takie podejście jedynie zaburzy naszą pozytywną relację z ciałem.

Nie bez znaczenia jest kwestia tego jakie podejście do swojego ciała miała kobieta jeszcze przed ciążą. Jeśli postrzegamy swoje ciało przedmiotowo, jako coś czego główną rolą jest „podobanie się” bliżej nieokreślonym innym, trudno faktycznie będzie budować pozytywny obraz swojego ciała.

Ważne w tym procesie jest zrozumienie wielości funkcji jakie ma ciało, skłonienie naszej uważności na te aspekty, które dają nam radość i przyjemność. Dobrze również zwrócić uwagę na aspekty dotyczące ciała, którymi się otaczamy: co czytamy, co oglądamy, jak wyglądają moje social media. Czasem dobrze jest udać się na warsztaty rozwojowe w tym temacie, a czasem – jeśli kwestia ta przynosi nam cierpienie, być może konieczna jest również psychoterapia.

Monika: Jak dbać o seks w związku mając małe dzieci?

Bardzo chciałabym jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie jednak odpowiem niestety jak z dowcipów o psychologach: „zależy”. Zależy od ilości dzieci, ich wieku, systemu wsparcia, układu pomieszczeń w domu... kwestii jest multum.

W dużym uogólnieniu i naprawdę z dużą dawką marginesu błędu powiem, że bardzo istotne jest, na jakim miejscu w liście priorytetów stawiamy tę kwestię. Nikt albo prawie nikt, nie zadaje pytań „jak dbać o robienie prania mając małe dzieci”. Wiemy, że to jest coś co jest „niezbędne” by funkcjonować. Bez kontaktów seksualnych da się żyć, jednak ich brak wpływa bardzo znacząco na relacje partnerskie oraz na poziom funkcjonowania jednostki.

Z doświadczenia zawodowego wiem, że kiedy pary realnie sobie zdają z tego sprawę - widzą to u siebie - zaczynają kreatywnie podchodzić do kształtowania swojej rzeczywistości w tym obszarze. Seks nie zawsze musi być bardzo głośny, eksploatujący, może być po prostu bliskością. Jedną Panią z którą pracowałam, wpadła na pomysł, aby raz w miesiącu organizować sobie randkę z mężem- czasem udało się podrzucić dzieci do babci, czasem do znajomych, a czasem najmowali nianię. Nie zawsze te działania kończyły się seksem, czasem zwykłym spędzeniem razem czasu, wyśpaniem się lub przytulaniem. Ale był to czas, który podkreślał, że potrzeby tych dwóch osób w relacji partnerskiej są również bardzo ważne.

Nie zaryzykowałabym powiedzenia „chcieć to móc” bo wiem jak bardzo złożone potrafią być te historie, natomiast wydaje mi się, że uzmysłowienie sobie istotności tej kwestii jest pewnym punktem wyjścia.

Daria: Gdzie szukać pomocy kiedy zauważę u siebie depresję poporodową?

Należy udać się do psychiatry i psychoterapeuty poznawczo-behawioralnego.

Psychiatra potwierdzi lub wykluczy diagnozę. Skonsultuje również możliwość oraz konieczność przyjmowania leków.

Psychoterapeuta poprowadzi przez proces leczenia, co jest niezmiernie istotne zwłaszcza, jeśli lekarz wykluczy możliwość przyjmowania leków.

Proszę pamiętać, że depresja poporodowa jest rodzajem depresji, a depresja jest chorobą zagrażającą życiu- nie należy tego bagatelizować!

Wiktoria: Czy to normalne, że po urodzeniu dziecka mam mniejsze libido?

Tak. Tak jak mówiłam w wykładzie, jest to możliwe z wielu przyczyn m.in. hormonalnych, emocjonalnych, relacyjnych czy po prostu ze zmęczenia. Jeśli libido stopniowo nie zacznie wracać do normy sprzed porodu po ok 4 miesiącach od porodu z czasem dobrze sprawdzić czy poziomy hormonów są w normie, a jeśli tak udać się na konsultację do psychoseksuologa.

Ewa: Minął ponad rok od porodu. Nie wróciliśmy z partnerem do współżycia. Czy powinniśmy udać się na terapię?

Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Dobrze by było zastanowić się co jest powodem takiej sytuacji i czy jesteście w stanie na spokojnie kwestie te przeanalizować i podjąć współżycie czy też nie.

Jeśli jednak jest coś co Was niepokoi, dobrze udać się na konsultację, gdzie wspólnie z psychoseksuologiem podejmiecie decyzje czy należy rozpoczynać terapię, czy jest to jeszcze obszar w którym poradzicie sobie samodzielnie.

Ola: Jak budować komunikację z partnerem w kwestiach seksu?

Przede wszystkim dobrze zdać sobie sprawę jak bardzo jest to istotne dla związku. I zadać sobie pytanie czemu akurat ta sfera- intymna, ale jednak to właśnie intymność dzielimy z partnerem, jest tak trudna do poruszania w rozmowie. Jakie przekonania się za tym kryją? Może nigdy nikt z nami nie rozmawiał na ten temat, a jeśli już to w sposób żartobliwy? A może zwyczajnie brak nam języka do rozmowy w tematach, które są nieczęsto poruszane poważnie.

Jeśli do tej pory w tej sferze było mniej rozmów, a my czujemy, że mamy potrzebę o tym porozmawiać czy zwyczajnie zdjąć temat tabu, dobrze jest... po prostu o tym powiedzieć.

Bardzo istotnym jest tu komunikowanie swoich potrzeb, uczuć, pragnień komunikatem „ja”. Jeśli również dla nas nie jest to z początku łatwe, dobrze się również tym podzielić z osobą partnerską np. „Mam potrzebę porozmawiania o... ale jest mi też trudno, potrzebuje Twojej uwagi i zrozumienia w tym

temacie”. Dobrze jest też pytać drugą osobę, co myśli na dany temat, co czuje kiedy słyszy nasze słowa, jak odbiera nasz komunikat.

Czasem łatwiej jest stopniowo zacząć poruszać te kwestie przy okazji sceny w filmie, wspólnie przeczytanego artykułu, czy filmiku na yt, a czasem można po prostu zacząć rozmowę- każdy pretekst jest dobry.

Poza jednym wyjątkiem. Nie rozpoczynamy takich rozmów w kłótni, kiedy emocje sięgają zenitu a my mamy ograniczoną kontrolę wypowiedzianych słów. W takich warunkach trudno o wzajemny szacunek wobec uczuć i intymności bliskiej osoby.

Ewa: Jaką pozycję wybrać jeśli seks po porodzie boli?

Pozycje, które są rekomendowane w początkowej fazie po porodzie to takie, gdzie partnerka może kontrolować zarówno głębokość penetracji jak i tempo ruchów frykcyjnych. Przy porodzie przez cesarskie cięcie unika się również obciążania brzucha. Głównie na początku zaleca się pozycję „na łyżeczkę” i „na jeźdźca”.

<https://dominikhaak.pl/>

<https://www.znanylekarz.pl/aleksandra-panczyk/psycholog-seksuolog/poznan>

<https://www.instagram.com/centrumterapii.haak/>

<https://www.instagram.com/psychosexolozka/>

<https://www.facebook.com/centrumterapii.haak>