

1. Czy suchość pochwy po porodzie jest normalna? Kiedy to ustępuje?

Jest to bardzo częste. Wpływ na to ma zmęczenie, to że jesteśmy niewyspane. Wpływ na to może mieć stres, czyli jakieś życiowe problemy dodatkowe lub problemy w relacji z partnerem.

Powodem może być również karmienie piersią. Problemy te ustępują po zakończeniu karmienia i gdy znajdujemy czas dla siebie, który sprawia że nie jesteśmy sfrustrowane i zmęczone.

2. Mniejsze libido w ciąży przekłada się na jego wzrost po porodzie?

Nie ma to wpływu. Czasem libido spada/rośnie w ciąży, a czasem libido spada/rośnie po porodzie. Wpływ na to ma wiele czynników. Każdy z Nas jest inny. Mamy inną gospodarkę hormonalną i różne życie. Libido to nie jest coś, co jest dane Nam od Tak! Libido trzeba wypracować. Wymaga zaangażowania obu stron. Potrzebna jest bliskość, bezpieczeństwo, ciepło i zrozumienie. Trzeba na to mieć czas i odpowiednią motywację.

3. Jak radzić sobie z laktacją podczas stosunku?

Tak jak wspominałam w trakcie Webinaru. Nie trzeba sobie z nią radzić bo jest czymś naturalnym. Jeśli jednak przeszkadza to Nam i sprawia, że czujemy się skrępowane to możemy uprawiać seks w staniku i z wkładkami laktacyjnymi. Możemy stosować pozycje w których partner Nas nie widzi i w których pokarm nie może na niego spłynąć lub w niego prysnąć.

4. Jakie pozycje będą najlepsze na początki po porodzie?

To kwestia indywidualnych preferencji. Najodpowiedniejsze jednak będą pozycje w których to kobieta ma kontrolę i wie na ile

może pozwolić oraz pozycje w których jesteśmy blisko z partnerem, zaznając dzięki temu ciepła, czułości i bliskości.

5. Czy lubrykanty będą konieczne po porodzie, jeśli wcześniej nie było konieczności ich używania?

Może tak się zdarzyć, ale nie musi. Nasze ciała po porodzie zmieniają się diametralnie i czasem musimy korzystać z wsparcia gadżetów czy lubrykantów.

6. Czy w każdym przypadku ze stosunkiem po porodzie trzeba się wstrzymać 6 tygodni?

Takie są zalecenia medyczne, dlatego jeśli czujemy silną potrzebę zbliżeń z partnerem powinniśmy zastosować inną formę zaspokojenia niż penetracja. Dajmy macicy i pochwie czas na „odrodzenia”. Można stosować seks oralny lub analny i inne pieszczoty. Połóg może się przedłużyć z różnych przyczyn, dlatego niezbędna jest konsultacja z ginekologiem. To lekarz daje Nam tzw. „zielone światło” i to on może Nas pokierować jak zacząć po tym ekstremalnym dla ciała i duszy wysiłku.

7. Czy nacięcie krocza podczas porodu SN wpływa na to, kiedy można uprawiać seks?

Może wydłużyć czas gojenia się krocza, utrzymywania się bólu i odczuwania dyskomfortu. Pamiętajmy że poród to ogromny wysiłek, który zmienia nasze ciało. Nie tylko krocze jest naruszone, ale również śluzówka pochwy i macicy. Szyjka macicy musi się obkurczyć do wcześniejszych rozmiarów. W naszym ciele podcza porodu dochodzi do wielu zmian ogólnoustrojowych.