

Iza

Czy warto uprawiać sex w ciąży?

Jeżeli oboje odczuwacie taką potrzebę, to myślę, że warto.

Seks może jeszcze bardziej zbliżyć Was do siebie, pogłębić Waszą relację, otworzyć na nowe doznania.

Myślę, że najważniejsze jest to, aby nie robić niczego wbrew sobie.

Jeżeli z jakichś powodów chcesz zrezygnować ze stosunków, czy zmienić ich częstotliwość, to dobrze jest porozmawiać o tym ze swoim partnerem. Dzięki rozmowie możecie otworzyć się np. na inne możliwości zbliżeń niż seks penetracyjny.

Monika

Czy są jakieś przeciwwskazania do uprawiania seksu w ciąży?

Zazwyczaj, jeżeli ciąża przebiega prawidłowo, to nic nie stoi na przeszkodzie, aby uprawiać seks.

Czasem pojawiają się przesłanki medyczne i wtedy przeciwwskazaniem jest np. niewydolność szyjki macicy, która może przyczynić się do poronienia bądź też porodu przedwczesnego.

Lekarz prowadzący ciążę może zalecić wtedy wstrzemięźliwość seksualną.

Zawsze warto, jest zapytać lekarza, czy nie widzi przeciwwskazań, abyście mogli współżyć.

Z psychologicznego punktu widzenia natomiast jeżeli oboje macie taką potrzebę to ją zaspokajacie. ;)

Kasia

Czy to prawda że na koniec ciąży uprawianie seksu może wpłynąć na przyspieszenie porodu?

Tu zdania są podzielone.

Faktem jest, że:

1. Sperma posiada prostaglandyny, które mogą powodować szybsze dojrzewanie szyjki macicy oraz wspomagać jej skurcze.
2. Kobiece orgazm wiąże się z oksytocyną, która wpływa na skurcze macicy.
3. Niektóre kobiety twierdzą, że uprawiały seks pod koniec ciąży i w niedługim czasie rozpoczął się poród.
4. Inne kobiety uprawiały seks pod koniec ciąży i nie przyspieszyło to porodu.
5. Lekarze często zalecają seks w okresie zbliżającego się rozwiązania w myśl zasady „na pewno nie zaszkodzi, a może pomoże”.
6. Seks może działać relaksująco i odprężająco, co może pozytywnie wpłynąć na Mamę a tym samym na Dziecko.

Mama.Maksia

Czy są jakieś zakazane pozycje w ciąży?

Osobiście nie znam żadnych rekomendowanych albo zakazanych pozycji w ciąży. Myślę, że warto, jest tu zadbać o to, aby kobiecie było wygodnie. Przy doborze pozycji zwróćcie uwagę, aby jej brzuch nie był uciśnięty. Jeżeli poczujecie jakiś dyskomfort, spróbujcie czegoś innego. Seks nie może boleć. Warto więc popробować różnych pozycji i sprawdzić, która najlepiej Wam służy.

Wiktoria

Mój mąż to ostatnio boi się wgl jakichkolwiek zbliżeń. Jak mu wytłumaczyć, że nic nie zrobi dziecku ?

Mama.Maksia

Jak przekonać męża do uprawiania seksu w ciąży? Mówi że się boi że może zrobić krzywdę

Mama.Maksia

Jak uspokoić mega który ma obawy do współżycia podczas trwania ciąży?

Nie wiem czego, do tej pory próbowałaś, więc trudno mi się odnieść. Myślę jednak, że na pewno spokojna rozmowa o tym, czego dokładnie boi się Twój mąż i próba zrozumienia jego lęku może być pomocna. Postaraj się go spokojnie wysłuchać i nie bagatelizować jego obaw. Z tego, co piszesz (nie wiem, czy trafnie, aczkolwiek) zaryzykuje stwierdzenie, że Twój mąż musi być bardzo troskliwy i odpowiedzialny. Jeżeli też tak uważasz, to może warto, abyś mu o tym powiedziała np. „Słyszę, że bardzo się martwisz o Nasze Dziecko i czujesz się za nie odpowiedzialny, to nic dziwnego, dla Ciebie jest to również nowa sytuacja”. Kiedy już zaopiekujesz się jego emocjami, pozwalając na to, aby wypowiedział co myśli i czuje w tej sytuacji. Powiedz też, jak Ty to odbierasz, co czujesz, kiedy on odmawia tych zbliżeń, co dokładnie jest dla Ciebie ważne w tej sytuacji, czego potrzebujesz. Może uda Wam się znaleźć jakiś kompromis?

Zastanówcie się, czy musi to być seks penetracyjny? A może spróbujecie innych pieszczot, które zaspokoją Wasze potrzeby?

W tym wszystkim najważniejsza jest Wasza otwartość na zmianę.

Może w trakcie rozmowy dowiesz się, czego dokładnie się boi i tu będzie rozwiązanie.

Jeżeli prowadzisz ciążę u lekarza, któremu ufasz, to możesz zapytać męża, czy nie chciałby z Tobą udać na wizytę kontrolną, podczas której porozmawiacie z lekarzem prowadzącym, o tym czy możecie być aktywni seksualnie. Lekarz może wytłumaczyć Wam, że Dziecko jest bardzo dobrze chronione i stosunek penetracyjny nie jest dla niego zagrożeniem. Może też zgodzi się pokazać Wam podczas Usg, jak to wygląda.

Możesz np. wpisać w google „seks w ciąży a dziecko” i w zakładce grafika będzie przekrój, na którym wskazane będzie, gdzie znajduje się Dziecko, a gdzie penis podczas stosunku. Może to go uspokoi.

To tylko przykładowe wskazówki, nie wiem, czy będą dla Was użyteczne.

Ja z reguły nie daję rad- nie taka jest moja rola, a na drugą osobę zawsze patrzę bardzo indywidualnie podczas współpracy na terapii.

Tutaj nie ma na to przestrzeni, także tylko tyle mogę zasugerować.

Zawsze też możecie zapaść się na terapię, aby popracować nad tym tematem. Może być to seksuolog albo nawet Terapeuta pracujący w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach, w którym też ja pracuję.

Mama.Maksia

Czy jeśli ciąża jest zagrożona można uprawiać sex?

Z tego, co mi wiadomo, jeżeli ciąża przebiega prawidłowo, to można kontynuować swoje życie seksualne. W momencie, kiedy ciąża jest zagrożona zazwyczaj lekarz prowadzący ciążę, zaleca, aby wstrzymać się z uprawianiem seksu.

Każdy przypadek jest jednak bardzo indywidualny tak więc trudno odnieść się w tym momencie do ogółu. Najlepiej zapytać swojego lekarza. Jeżeli zaleci, aby zaprzestać na jakiś czas stosunków seksualnych, to można dopytać czy ma na myśli seks z penetracją, czy mówi o wszystkich aktywnościach. Być może jakaś aktywność będzie mogła być praktykowana.

Wiktoria

Czy takie właśnie eksperymenty nie zaszkodzą naszemu dziecku? Czy jednak są jakieś bezpieczniejsze pozycje czy to nie robi jakiejś różnicy?

Trudno mi się odnieść, bo też nie wiem jakie eksperymenty masz na myśli. Uważam jednak, że jeżeli w trakcie stosunku, jest Ci wygodnie, nic nie uciska Twojego brzucha, stosunek nie sprawia bólu, to nic złego nie powinno się wydarzyć. Warto zwrócić na to uwagę, abyś Ty dobrze się czuła w pozycjach, jakie będziecie wybierać.

Najważniejsze, aby ta pozycja była dobra dla Was, abyście czuli, że wszystko jest ok i się nie stresowali.

Mama.Maksia

Czy podczas ciąży można używa środków nawilżających?

Tak. Myślę, że bezpiecznym rozwiązaniem mogą okazać się lubrykanty na bazie wody. Ze względu na zmiany hormonalne może pojawić się suchość pochwy. Nie jest to wtedy związane z brakiem podniecenia tylko z procesami, jakie w ciąży zachodzą w Twoim ciele. Warto się więc wspomóc, aby uniknąć dyskomfortu bądź nawet infekcji.

Jeżeli występuje u Ciebie suchość pochwy, to zawsze warto, jest powiedzieć o tym lekarzowi. Czasem to może być np. początek infekcji, którą również w ciąży trzeba leczyć.

Marta

Czy podczas ciąży libido może spaść ?

Może. To zdarza się dość często i jest to naturalne. W trakcie ciąży może się też ono zmieniać, teraz możesz np. w ogóle nie odczuwać popędu seksualnego, ale może się to za chwilę diametralnie zmienić. Może, ale nie musi. Jest to sprawa bardzo indywidualna. To normalne.

Wiktoria

Czy obawa przed zbliżeniem w ciąży jest normalna czy jednak może to zepsuć relacje ?

Jest normalna. Masz prawo się bać, zarówno Ty, jak i Twój partner. Dla Was obojga jest to zupełnie nowa sytuacja. Zawsze warto, jest rozmawiać i mówić wprost o swoich obawach, potrzebach itp. Takie rozmowy mogą zapobiec konfliktom, kiedy oboje będziecie mieli jasną sytuację i będziecie wiedzieć, co jest powodem unikania stosunku.

Wiktoria

Czy zbliżenie po porodzie może być inne i czy jednak partner odczuwa różnicę?

Może być inne i często takie jest. Warto jest porozmawiać przed zbliżeniem po porodzie, powiedzieć o swoich obawach i potrzebach. Zdarza się, że partner ma trudności z wprowadzeniem penisa ze względu na to, że wejście do pochwy jest węższe niż przed porodem. W związku z tym może zdarzyć się tak, że pierwsze stosunki będą polegały na tym, aby to się udało. Potrzebna jest tu delikatność, obserwowanie swoich reakcji oraz powolne działanie. Nic na siłę. Można sobie pomóc lubrykantem na bazie wody w celu nawilżenia (po porodzie może pojawić się suchość pochwy).

Jeżeli po porodzie masz bliznę, to warto ją mobilizować, pomocna tu może okazać się wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego. Właściwie taka wizyta zawsze jest wskazana, niezależnie od tego, jakie rodzaju był to poród i jak on przebiegł.

Jeżeli seks po porodzie sprawia ból, powiedz o tym swojemu lekarzowi bądź właśnie skorzystaj z pomocy fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Czy partner będzie odczuwał różnice? Trudno powiedzieć. Musisz zapytać swojego, kiedy

już będziecie mieli ten pierwszy raz po porodzie za sobą. To kwestia bardzo indywidualna. Warto o niej rozmawiać.

Hanna

A po porodzie kiedy można? jaki jest czas

Lekarze zazwyczaj zalecają wstrzymanie się od stosunku do zakończenia porodu, który kończy się 6 tygodni po porodzie. Po tym czasie na wizycie kontrolnej, jeżeli lekarz nie będzie widział przeciwwskazań, można wrócić do aktywności seksualnej. Warto też o to dopytać. Tak wygląda to z medycznego punktu widzenia. Z psychologicznego natomiast wtedy kiedy poczujesz się na to gotowa.

Wiktorja

Czy pod koniec ciąży seks jest bezpieczny ? Partner boi się zrobić dziecku krzywdę, bo jest rozwarcie, ale akcji brak i on się boi, se poczuje główkę

Trudno mi odpowiedzieć, bo tutaj pojawia się sytuacja natury medycznej. Warto więc dopytać o to bezpieczeństwo swojego lekarza prowadzącego. Technicznie raczej nie możliwe jest, aby dotknął penisem główki Dziecka. Zawsze też może spróbować płytszej penetracji, jeżeli to by mu pomogło i zmniejszyło lęk. Możesz np. wpisać w google „seks w ciąży a dziecko” i w zakładce grafika będzie przekrój, na którym wskazane będzie, gdzie znajduje się Dziecko, a gdzie penis podczas stosunku. Może to go uspokoi.

Monika1990

Co w przypadku gdy boimy się współżyć w ciąży, ponieważ długo staraliśmy się o maleństwo i boimy się żeby mu nie zaszkodzić? Mimo tego, że ginekolog daje zielone światło

To naturalne, że się obawiacie. Przeszliście trudną drogę. Zawsze warto, jest o tym porozmawiać. Rozmowa może dać Wam dużo spokoju, warto, jest mówić o swoich obawach i potrzebach. Pomyśleć co jest dla Was teraz ważne, co byście chcieli. Może w trakcie rozmowy okaże się, że jest coś, co mogłoby Wam pomóc, poczuć się chociaż trochę bezpieczniej. Zastanówcie się, czy kiedyś była już jakaś sytuacja, w której się baliście i czy było coś, co Wam wtedy pomogło. Może tym razem to również okazałoby się pomocne. Czy rozważaliście jakieś alternatywy? Jeżeli seks penetracyjny (tak domniemam) sprawia największe obawy, to może spróbowalibyście innego rodzaju pieszczot, które zaspokoilyby Wasze potrzeby. Nigdy nie wiadomo, która z tych rozmów będzie tą przełomową. Jeżeli czujecie, że potrzebujecie wsparcia, to zgłóście się na terapie np. w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach.

Mama.Maksia

Jakie są mity dotyczące seksu w ciąży?

Szczerze mówić nigdy nie skupiałam na nich swojej uwagi. Z moich doświadczeń wynika, że jest to temat na tyle tabu, że mało się o nim mówi nawet w kontekście mitów. Może jedynie co mi się teraz nasuwa to, że „seks w ciąży może zagrażać Dziecku” bądź też to „że mężczyzna podczas penetracji może dotknąć główki Dziecka penisem”. Jeżeli ciąża przebiega prawidłowo, to nie ma wskazań, aby zrezygnować ze swojego życia seksualnego. Dziecko jest bardzo dobrze chronione, także jest to niemożliwe, aby

mężczyzna uderzył je swoim penisem. Aby móc to sobie lepiej wyobrazić można wpisać w google „seks w ciąży a dziecko” i w zakładce grafika będzie przekrój, na którym wskazane będzie, gdzie znajduje się Dziecko, a gdzie penis podczas stosunku.

Miemi

Jakie są czynniki które wpływają na to kiedy po urodzeniu dziecka można zacząć współżyć? czy powinno to nastąpić np dopiero po położu i wizycie u ginekologa?

Zazwyczaj ginekolog zaleca, aby odczekać te 6 tygodni położu, zgłosić się na wizytę kontrolną i po badaniu, jeżeli wszystko okaże się w porządku, to można wrócić do współżycia.

Warto dopytać lekarza. Organizm potrzebuje tego czasu na regenerację i wygojenie. Czasem na wizycie może okazać się, że jeszcze nie do końca wszystko jest tak, jak należy i ginekolog zaleci nam dalszą wstrzemięźliwość. Z psychologicznego punktu widzenia ważne jest, abyś była na to gotowa.

Wiktoria

Czy szczera rozmowa z partnerem zmieni podejście obojga do zbliżeń ?

Jeżeli będzie to szczera i otwarta rozmowa i oboje będziecie mieli przestrzeń na to aby przyjąć i zaakceptować podejście drugiej strony to jest to działanie, które może doprowadzić Was do celu. Ważne jest aby powiedzieć o swoich obawach, potrzebach, uczuciach. Zadbajcie też o to aby nikt Wam nie przeszkadzał, abyście czuli się jak najbardziej swobodnie, nigdzie się nie śpieszyli i mogli się skupić na rozmowie.

Miemi

Jakie mogą pojawić się różnice w odczuciach w seksie przed i po ciąży? co może zmienić się z czasem?

To kwestia bardzo indywidualna. Niektórzy mówią, że nie odczuwają żadnej różnicy. Niektóre kobiety mówią, że po porodzie mają lepszy seks niż przed ciążą. Jeżeli pojawi się jakiś ból czy dyskomfort podczas stosunku, to warto porozmawiać o tym ze swoim lekarzem, aby wykluczył przyczyny medyczne. Dobrze jest też pójść do fizjoterapeuty uroginekologicznego, który może pomóc w pracy np. nad mobilizacją blizny, wzmocnieniem mięśni dna miednicy itp. Seks nie może boleć. Jeżeli tak jest, to warto poszukać przyczyny, aby móc sobie z nim poradzić.

Pomocna może być również rozmowa z partnerem i mówienie o swoich obawach czy potrzebach. Pośpiech też nie jest wskazany, jeżeli nie czujesz się gotowa, aby wrócić do aktywności seksualnej po porodzie, to poczekaj na odpowiedni dla siebie moment.

Hanna

A są jakieś sposoby na "ciasnotę" po porodzie?

Warto tę sytuację skonsultować z ginekologiem być może u niego w gabinecie znajdziecie rozwiązanie, co może być dla Was pomocne.

Fizjoterapeuta uroginekologiczny może zalecić np. różne ćwiczenia, które mogą pomóc w takiej sytuacji.

Jeżeli jest to czas, w którym z medycznego punktu widzenia możecie rozpocząć współżycie po porodzie, to możecie spróbować użyć lubrykantu na bazie wody, spróbować się odprężyć, nie zapominać o oddychaniu i pomału rozciągać wejście do pochwy. Czasem wprowadzenie

penisa do pochwy w całości może udać się dopiero za którąś próbą.
Jeżeli oboje jesteście gotowi, to porozmawiajcie o tym i próbujcie.
Nie śpieszcie się, róbcie sobie przerwy.

Ps. Drogie mamy pamiętajcie, że to Wy jesteście ekspertkami od swojego życia i to Wy znacie swoich Mężów/Partnerów najlepiej. Gdy przychodzą jakieś trudności zastanówcie się czego już próbowaliście. A jeżeli to co właśnie robicie nie działa to spróbujcie czegoś innego. Czasem rozwiązanie jest bliżej niż się myśli.

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

Nigdy nie jest zawsze- wszystko się zmienia ;)

Wszystkiego co najlepsze <3

Agnieszka Łazuk-Godlewska

mail: rozwiązanie.psycholog@gmail.com

blog: <https://rozwiązanie.com.pl/>

facebook: www.facebook.com/rozwiązanie.psycholog

IG: www.instagram.com/rozwiązanie.psycholog/