



## Seks w ciąży

Opinie o tym, czy można uprawiać seks w ciąży, są diametralnie różne.

**Opinie o tym, czy można uprawiać seks w ciąży, są diametralnie różne.**

Rozbieżności te wynikają tylko i wyłącznie z niewiedzy, niejasności i mitów, które narosły wokół tego tematu. Mam nadzieję wyjaśnić kilka „ciemnych plam” w tej kwestii.

Magiczne dwa paski na teście ciążowym wiele zmieniają w życiu obojga partnerów. Pojawia się cała masa pytań, planów do zrealizowania, świat się wywraca do góry nogami - to zbiór moich doświadczeń. By móc zacząć normalnie funkcjonować trzeba szybko zejść na ziemię i zająć się przyziemnymi sprawami. A seks jest takim nieodłącznym elementem naszej egzystencji i nie ma co się obruszać. Tak było, jest i będzie – na szczęście :)

### Pierwszy trymestr ciąży

To zwykle wtedy pojawia się lęk przed poronieniem, chociaż nie ma żadnych naukowych publikacji które wykazałyby, że unikanie stosunków we wczesnej ciąży zapobiega poronieniu. Warto wybrać się razem do lekarza ginekologa, który wyjaśni parze wszelkie kwestie z tym związane. Pierwsze miesiące związane mogą być z różnymi niedyspozycjami kobiety. Pojawiają się nudności, zawroty głowy, wszechogarniająca senność i zmęczenie. Wtedy sypialnia może kojarzyć się kobiecie tylko ze snem. Jednak u większości par rośnie apetyt na współzycie, znika lęk przed nieplanowanym poczęciem. Zmiany hormonalne w ciele przyszłej mamy zwiększają ukrwienie i wrażliwość pochwy, zwiększa się wrażliwość piersi a to sprawia, że niektóre kobiety szybciej i częściej osiągają orgazm. Ponieważ sylwetka nie zmienia się wtedy jeszcze zbyt mocno, dozwolone są pozycje preferowane dotychczas przez partnerów.

### Drugi trymestr ciąży

Wiele kobiet twierdzi, że to najprzyjemniejszy okres czasu. Na tym etapie ciąży, kobieta zwykle już jest oswojona ze swoim stanem. Znikają męczące dolegliwości, przyszła mama zaczyna promieniować wewnętrzną radością, brzusek się zaokrągla ale jeszcze nie przeszkadza we współzyciu. O tym jak blisko siebie są partnerzy, zależy oczywiście od ich dojrzałości i stałości związku. Jeśli są spełnione podstawowe potrzeby zapewniające kobiecie bezpieczeństwo, wtedy satysfakcja wynikająca ze współzycia seksualnego będzie większa niż dotychczas. Jeśli pojawiają się pewne obawy, dotyczą zwykle zdrowia dziecka i jego

bezpieczeństwa w łonie matki. Należy pamiętać, że maluszek jest chroniony wodami owodniowymi, błonami płodowymi i mięśniami macicy. Jeśli kobieta będzie mieć orgazm, dziecko będzie to odczuwać jako przyjemne kołysanie. Takie skurcze macicy z pewnością nie wywołają poronienia. W czasie drugiego trymestru, kiedy brzusek zacznie się widocznie zwiększać, nadchodzi czas na pewną modyfikację zachowań seksualnych. Należy unikać pozycji gniotących brzuch i piersi. Zamiast pozycji klasycznej, wybierzcie te w których kobieta jest na górze – zakres jest dosyć szeroki.

## Trzeci trymestr ciąży

Finisz jest najtrudniejszy, zarówno dla kobiety jak i dla mężczyzny. Kobieta przestaje postrzegać siebie jako atrakcyjną, z tego względu może zacząć unikać intymnych zbliżeń. W dosyć krótkim czasie jej ciało bardzo się zmienia, trudno jej oddychać, pojawi się parcie na pęcherz i męcząca zgaga. Mogą też zacząć obawiać się wywołania przedwczesnego porodu, to wszystko sprawi, że będą unikać kontaktów z partnerem. To niesamowite, że my kobiety widzimy siebie całkiem inaczej niż postrzegają nas nasi partnerzy. Dla zakochanego mężczyzny, kobieta nosząca jego dziecko jest coraz piękniejsza. On naprawdę nie zauważa spuchniętych kostek i obrzmiałej twarzy, to nasza wyobraźnia szaleje podobnie jak hormony. Jednak faktem jest, że dotychczasowa gotowość do seksu zanika lub bardzo się zmniejsza. Jeśli ciąża przebiega prawidłowo, seks nie wywoła przedwczesnego porodu. W ciąży bardzo ważne jest okazywanie sobie wzajemnej bliskości i uczucia, to wzmacnia więź między przyszłymi rodzicami, a seks jest jednym ze sposobów. Pamiętać trzeba, że wybór pozycji seksualnych może być już dosyć ograniczony, ze względu na wielkość brzucha jak i brak dawnej sprawności fizycznej kobiety. Pozycja na boku jest optymalna dla zaawansowanej ciąży.

Oczywiście nie zawsze jest tak pięknie. Zdarzają się przypadki, kiedy aktywność seksualna jest niewskazana dla dobra ciąży. O tym w drugiej części artykułu.

## UWAGI AUTORA

W przypadku publikacji artykułu u siebie w serwisie proszę o umieszczenie informacji o źródle: artykuł pochodzi z serwisu <http://nasza-pociecha.pl>

Źródło: [http://nasza-pociecha.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=335:seks-w-ciy-cz1&catid=8:artykuly&Itemid=41](http://nasza-pociecha.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=335:seks-w-ciy-cz1&catid=8:artykuly&Itemid=41)