

# Szex szülés után

## HOGY HANGOLÓDJAK RÁ?

„Öt hete szültem, a férjem azóta már próbált közeledni hozzám, mert hiányzik neki a szex, de közben fél is tőle. Bennem is sok a félelem, egyik porcikám sem kívánja. Mikortól biztonságos összebújni?” – kérdezi Éva (31) nevű olvasónk.

TERJÉKI-TÓTH NÓRA  
SZEKOLÓGUS



FOTÓ: THINKSTOCK

## A SZEXUÁLTERAPEUTA VÁLASZA

Teljesen normális, hogy újdonsült édesanyaként nem tudod hová tenni magadban a szülés utáni szexet, illetve az ezzel kapcsolatos aggodalmait. Az orvosok által javasolt szexmentes időszak általában hat hét, természetesen akkor, ha komplikációmentes volt a szülés. A szülésznő-gyógyász ugyanis ekkor rendeli vissza az édesanyát kontrollra, és ha mindent rendben talál, akkor zöld utat ad a szerelmi élet megkezdéséhez. Az orvostól ezen a viziten érdemes mindent megkérdezned: mennyire kell óvatosnak lenni az első alkalommal? Megalapozottak-e a férjed félelmei? Kell-e fájdalomra számítani? Mégiscsak az orvosod volt jelen a szülésnél, ő látja leginkább, miként jött helyre például a császárvagy a gátmetszéses járó seb. Mindenképpen sort kell keríteni a fogamzásgátlással kapcsolatos kérdésekre, hiszen az első alkalomtól erre is gondolni kell! A legnagyobb tévhit, hogy a szoptatás alatt nem lehet teherbe esni.

Valószínű, ezekben a hetekben te is minden idegszáladdal, figyel-

meddel a kisbabád felé fordulsz, és az is lehet, az új testeddel sem vagy kibékülve. Az apának a legfőbb erénye ekkor a türelem, erről jó, ha beszélgettek is: semmit nem szabad erőltetnie, siettetnie, viszont neked is helyre kell tenned magadban az új szerepek mellett, hogy még mindig nő és feleség vagy számára, nemcsak a gyermeketek anyukája. Engedd be a gondolatot, hogy igenis szükségetek van a kettesben eltöltött, meghitt együttlétekre.

A férjeden sok múlik, hiszen neki kell végigzongorázni türelemmel, mi jó neked, lépésről lépésre haladva, összehangolódva. Kezdjétek finom simogatásokkal, csókolózással a visszatérést, oldván a kezdeti feszültséget. Ezt mindaddig lehet folytatni, amíg neked is kellemes, és egyértelmű jelzéseket kell adnod, ha valami már a komfortzónádon kívül esik.

A szülés utáni első behatolásra a legjobb, ha a lehető leginkább felizgatott állapotban kerül sor, amit

hosszú előjátékkal tudtok elérni. Amikor elég nedves a hüvely, te is vágyasz az aktusra. Persze ne legyenek illúzióitok, az első alkalom kicsit kellemetlen lehet! Ne az orgazmus legyen a cél, inkább az érzelmi kielégülés. Ha visszatér az aktív szexuális élet a mindennapjaitokba, újra felébred a tűz, ezen is túllendültök.

Szülés után a legtöbb, amit testiekben a kielégítő szexuális életért tehetsz, hogy segíted a hüvelyed regenerálódását. Ha már a szülés előtt jártál olyan kurzusra, ahol a medencealapi izmok erősítését elsajátítottad, bátran alkalmazd az ott tanult gyakorlatsorokat, hamar érezni fogod te is, a férjed is az áldásos hatását! Ne legyen kifogás: az időhiányos anyukák szoptatás közben, oldalt fekvésként is gyakorolhatnak!

Kitartást, türelmet kívánok, sok beszélgetéssel, hogy minden a helyére kerüljön! «

