

Működjön akármilyen jól egy párkapcsolat, legyen bár óriási a szerelem, szinte biztos, hogy a gyerek érkezése fenekestül felforgatja addigi életünket, szexuális szokásainkat. Jobb esetben átmeneti problémák adódnak az ágyban, rosszabb esetben évekig is eltarthat, mire visszatalálunk egymáshoz, ha egyáltalán sikerül. Van-e biztos recept? Segít-e a türelem? Vagy irány a terapeuta?



Változik a szexuális élet szülés után? Igen...

Úgy gondoltuk, elmélet helyett (vagy mellett) olvasóinkhoz, hozzátok fordulunk, meséljétek arról, hogyan változott a szexuális életetek a baba érkezése után. Az életből vett helyzetek, igaz történetek, tapasztalatok azt mutatják: biztos recept nincs, ahogy két ugyanolyan történet sem. Van, akiknél „csont nélkül” megy az átállás a gyermekágyi időszak után, de vannak olyan kapcsolatok is, ahol

a két fél komoly küzdelmet vív egymással és saját magával. A nőknél a kimerültség, fáradtság lehet visszatartó erő, másokat a szerepváltozások (például: szeretőből anya lett a párom) riasztanak vissza az összebújástól. Megkérdeztünk egy szexuálpszichológust is a témáról, aki megerősítette: teljesen természetes jelenség a szexuális élet változása egy gyermek születése után, főként az elsónél.

Hogy
ezen a
nézz

„Tü

Gabin

még jo
a mási
kezésé
között
sabb eg
mére há
is kell,
fiunkho
és után
szont há
át a szó
láttam.
láttam d
örült a c
ha nem
kontakt
erőítetté
az élme
rengete
abban,
ő irányít
ahogy é
demény
egyre n
együtt l
nélkül t



Hogy a szakértő szerint hogyan lendülhetünk túl ezen az időszakon, arról egy kicsit később, **most nézzük a ti történeteiteket!**

„Türelem, megértés és bizalom kellett”

Gabinak és Zsoltinak két gyermeke van. A kicsik születése után még jobb lett a szexuális kapcsolatuk, de ez nem egyik napról a másikra történt, kemény munka van mögötte. „A gyerekek érkezésével szerelmünk ugyan fokozódott, de sok feszültség is volt közöttünk, főleg a második szülés után. Egy hosszabb-tartalmasabb együttlét után az órára nézve bizony sokszor a párom szemére hánytam: »fenébe, milyen késő van már, s még szoptatnom is kell, reggel meg korán csörög az óra, kelnem kell a nagyobb fiunkhoz«. Nehéz volt elfogadni azt is, hogy a terhességeim alatt és után is furcsa módon én lettem szexuálisan aktívabb, Zsolti viszont hártott...” „Mert félttem, hogy kárt teszünk a babában – veszi át a szót a férj –, a szülések után Gabiban pedig inkább az anyát láttam. Ez nem róla szólt, hanem rólam. Pedig mindig szépnek láttam őt, sokat bókoltam neki.” Gabi elégedetlenkedés helyett örült a dicsérő szavaknak, és benne volt minden összefüggésben, ha nem lett belőle fergeteges szex, akkor is. Tudták, ha a testi kontaktus megvan, akkor egy idő után minden rendben lesz. Nem erőltették a dolgot, amikor összebújtak, próbálták átadni magukat az élménynek. „Az egymáshoz való visszataláláshoz részemről rengeteg türelem, megértés és bizalom kellett. Biznom kellett abban, hogy a férjem még mindig szeret és kíván. Hagytam, hogy ő irányítson. Néha durcás voltam, ha nem úgy történtek a dolgok, ahogy én szerettem volna, de általában vártam, és örültem a kezdeményezésének. Ahogy a szoptatást befejeztem, és a gyerekek egyre nagyobbak lettek, mind többet akartunk csak kettesben együtt lenni, hogy a »sebeket« begyógyíthassuk és kötöttségek nélkül tölthessük együtt az időt.” Gabi hozzáteszi: kettejük siker-

történetében kulcsfontosságú az is, hogy hat év után is kölcsönösen vonzóan találják egymást. Gabi mindig odafigyelt az alakjára, emellett a sok intimtornának köszönhetően nem tárgult ki túlságosan. „Ha sminkelni és fodrászhoz járni nincs is idő, a testalkat megőrzése, illetve visszaszerzése esszenciális! Toleránsak a férfiak e téren, tudom, de nagyobb örömmel bújnak ágyba azzal a testű nővel és immár anyával, akivel anno megismerkedtek” – mondja a kétgyermekes anyuka.

„Gondot inkább a szex kivitelezése jelent”

Mónikának és párjának, Miklósnak soha eszébe sem jutott, hogy mi lesz velük és a szexuális életükkel, ha bővül a család. „Az első terhességem alatt nagyon sokszor szexeltünk, ahányszor csak kedvet kaptunk hozzá. A szülés, illetve a gyermekágyas időszak után minden a helyére került – az első aktus ugyan nagyon félve történt, de iszonyú jólesett mindkettőnknek” – mondja Mónica, aki szerint a gondot a későbbiekben is inkább a szeretkezés kivitelezése jelentette a gyerekek mellett. „Ahogy növekedtek, egyre jobban féltünk, nehogy meghalljanak minket, vagy ránk nyissanak, de legalább megtanultuk a »csendes szexet« akár úgy is, hogy ők mellettünk mesét néznek a hitvesi ágyban...” – meséli nevetve Mónica, aki szerint a lopott, meghitt órák, kényeztetések még jobban esnek mindkettőjüknek. Négy gyerek mellett igazi öröm nekik, ha kapnak egy szabad estét, aminek a végén rögtön arról beszélgetnek, mennyire hiányoznak a kicsik. „A páromat kismamaként is sugárzóknak láttam. Nagyon imponált és nagyon büszke voltam rá, hogy nem hízott sokat, figyelt magára, és hogy megmaradt csinos nőnek az anyasága mellett is. Tudom és értékelem, hogy ezt miattam is tette. Azt hiszem, ez is kell ahhoz, hogy egy párnak jól működjön a szexuális élete a szülővé válás után is” – teszi hozzá Miklós.



A Felicitas INGYENES Szolgáltatásai várandósok és kismamák számára



A várandósság korai szakaszában kapja kézhez

Várandós Mamák Tanácsadója

A védőnője adja át a várandósság kezdetén a Várandós Információs Csomag részeként.

Átvehető a várandósság késői szakaszában

Várandós Csomag a Gyermekszületési Tanácsadóval

Kupon ellenében váltható ki a Felicitas bolthálózatában. A kiadvány a szülésre készíti fel.

A születést követő napokban kapja kézhez

Kismama Csomag a Babagondozási Tanácsadóval

A baba gondozásáról szóló könyv a csomag része, melyet a szülés után kap meg a kórházban.

Átvehető gyermeke hathónapos kora után

Babacsomag a Cseperedők Tanácsadóval

Kupon ellenében váltható ki a Felicitas bolthálózatában. A kiadvány a gyermek fél éves korától nyújt segítséget.

www.felicitas.hu

LELKI SZORONGÁSOK

Győri Szilvia szexuálpszichológus szerint, a szülés utáni időszak az óriási boldogság mellett a hosszú távú párkapcsolati problémák melegágya lehet. „A szexuális gondok mögött sokszor az áll, hogy a férfi és a nő közé »bekerül« egy harmadik személy, s hiába várta őt nagyon, az addig egyenrangú kapcsolatban a nő most első-sorban anyuka lesz, eltörlődnek a hangsúlyok, változnak a szerepek. A friss anyuka fáradt, kimerült, általában nincs kedve vagy ideje a szexhez, sokan közülük elégedetlenek a testükkal, ugyanakkor az idő előrehaladtával nem is tesznek érte semmit, hogy felkeltsék partnerük vágyát és vonzalmát” – magyarázza Szilvia, s azzal folytatja, hogy a probléma nagyon mélyről is fakadhat. „Találkoztam már olyan anyukával, aki párja közeledését azért hátrította, mert valójában attól félt, hogy újra teherbe esik, és megint át kell élnie a szülési fájdalmakat.” Vagy ott van például Kinga... Első gyermekének édesapja korán elhagyta őket. „A terhességem alatt nagyon jól működött a szexuális életünk, és bár a szülés után gyorsan regenerálódtam, valami eltört. Csak évekkkel később állt össze a kép, hogy nem az egymás iránti testi vonzalmunk, hanem a kapcsolatunk változott” – meséli Kinga, aki másfél évvel ezelőtt új párjának kislányt szült. És azóta sem működik úgy a szex köztük, ahogy a terhessége előtt – konkrétan nem kívánja az együttléteket. „Sem a babavárásnál, sem a szülést követően nem éreztem jól magam: zavart, hogy nagy a hasam, sokat híztam, nem tartottam magam kívánatosnak. Kítűztem egy célt, hogy mire a babám kilenc hónapos lesz, visszafogyok, de ez nem sikerült maradéktalanul, kudarcot vallottam. A párom nagyon kíván, de szerencsére türelmes, nem követelőzik, sokszor beszélgettünk már erről, sőt párterapeutánál is voltunk. De amíg nem látom magam tökéletesnek, hogyan kívánjam a szexet?” Kinga bízik abban, hogy előbb-utóbb visszajön a vágy, de azt is pontosan tudja, hogy neki kell rendet tennie a fejében. „Légtésztechnikával, önfejlesztő beszélgetésekkel próbálkozom, sokat olvasok, kutatok, hogy feloldódjon bennem a blokk, ami a régműltből fakad. Abból, hogy egyszer már elhagytak minket.”

VAN PROBLÉMÁNK, VAGY NINCS?

A teremtés koronái is komoly lelki csatákat élhetnek át a szülés után. Hiába imádják a párjukat és a gyermeküket, nehezen fogadják el, hogy a nő életében más valaki került az első helyre. Szilvia szerint van, aki nem igazán tudja, hogyan „illik” hozzáérni gyermeke édesanyjához. „Másoknak nem tetszik a nő alakváltozása, bár – ahogy azt az imént Gabi is mondta – a friss apukák ebben azért igyekeznek toleránsak lenni.” De mit is értünk szexuális probléma alatt? Ha szám szerint kevesebbet bújunk össze? Ha nem élvezzük annyira a szeretkezést, csupán csak házastársi kötelességünknek teszünk eleget? Ha a hancúrozás alatt fél szemünkkel a kiságyon, fél fülünkkel a bébiőron vagyunk? Nos, ez attól függ, mi mit értünk probléma alatt, s mi az, amit már nem tudunk, vagy nem is akarunk tolerálni. Ha például az egyik fél nem akar szeretkezni, és a másik ebből nem csinál nagy ügyet (mert például nem fontos neki, vagy mert homokba dugott fejével inkább máshol, esetleg más valakinél

próbál sikerélményekhez jutni), ott látszólag nincs is gond, mert ők nem élik meg annak, de valójában nem akarják látni a problémákat. Ha azonban nem egyezik az elvárásuk, a kívánságuk, és az egyik félben megfogalmazódik, hogy valami nem oké, akkor muszáj erről beszélgetniük, ami egyszerű megoldásnak tűnik, ám Szilvia tapasztalata szerint szinte hihetetlen, hogy a gyakorlatban mennyire nehézkesen megy a pároknak a kommunikáció.

MI A MEGOLDÁS?

Először is, fogadjuk el: szülés után újra vissza kell találnunk egymáshoz (változó, mennyi idő kell ehhez), és ez csak keveseknek működik zökkenőmentesen. Beszéljünk a szexről ahelyett, hogy elmeleteket gyártanánk, és emészténénk magunkat azon, miért nem kíván a férjünk, feleségünk. Tegyük fel magunknak a kérdést: kiben, miben hiszünk? Szexuális segédeszközökben? Világmegváltó beszélgetésekben? Kellems kis összebújásokban vagy vad szeretkezésekben? Mindenkit más hoz lázba – ezt rájuk át párunkkal, legyünk türelmesek, és ha nem sikerül közösen „visszarendeződni”, kérjük szakember segítségét. „Mindig van visszaút! – biztat a szexuálpszichológus. Pároknak gyakran javaslom, hogy segédeszközként vessenek be különféle selyemanyagokat vagy tollakat, amelyekkel átsimíthatják egymás bőrét. Kössék be egymás szemét, ez nagyon izgalmas, és gyertyával, hangokkal, illatokkal teremtsenek intim légkört, ha csak 20 percük van, akkor is. Nem biztos, hogy vad szex lesz, az is lehet, hogy »csak« egy intim, összebújós együttlét, ám ezáltal nyitottabbá válnak, és újra minőségileg élik meg egymás közelségét.”

Az a bizonyos 6 hét

Dr. Demjén László, a MeDoc Egészségközpont

szülész-nőgyógyászat arról kérdeztük: milyen testi változások akadályozhatják a szülés utáni szexet?

„A szülés utáni hat hétben változik vissza a női szervezet a szülés előtti állapotba – ekkor van a kontrollvizsgálatok ideje is. Ebben a hat hétben kerülni kell az együttléteket az esetleges fertőzések, gyulladások megelőzése érdekében, valamint a gyerekágyi vérzés is nagyjából ennyi ideig fordulhat elő. Szülés után hat héttel azonban nincsenek olyan maradandó változások, amelyek akadályoznák az együttlétet! Persze előfordul, hogy a friss anyukák pszichésen nem kívánják az együttlétet – félelem, szorongás, az anyaszerep kialakulása gátolhatja szexuális életük kiteljesedését. Ha szülés után 3–6 hónappal még mindig fennáll ez a helyzet, mindenképpen célszerű szakemberhez, először a nőgyógyászhoz fordulni. Minél előbb teszik ezt meg, annál egyszerűbb megtalálni és orvosolni a problémát.”

SZERZŐ: MOLNÁR ÁGI