

# DVA NOVÉ ŽIVOTY

NARODENIE DIEŤATKA JE NEPOCHYBNE TÝM NAJKRAJŠÍM SPEČATENÍM LÁSKY PARTNEROV. TEHOTENSTVOM A PÔRODOM SA VŠAK ZÁROVEŇ RODÍ AJ NOVÝ, ZMENENÝ SEXUÁLNY ŽIVOT. UŽÍVAJTE SI HO A PREKONÁVAJTE SPOLU JEHO NOVÉ VÝZVY ÚSPEŠNE.

„V tehotenstve i po pôrode u žien nastávajú hormonálne zmeny. Menia sa hladiny ženských hormónov, stúpa tvorba prolaktínu, vyplavuje sa oxytocín počas dojčenia. Prírodou sú ženy šestonedielky nastavené na starostlivosť o dieťa po narodení a na dojčenie, nie na sex a otehotnenie,“ hovorí



**MUDR. PETER KRAJKOČ,**

gynekológ zo Sanatória Helios, projekt Cesta k dieťaťu

MUDr. Peter Krajkoč, gynekológ zo Sanatória Helios, projekt Cesta k dieťaťu. Pripravte sa na to, že sa po pôrode váš sexuálny život zmení. „Jednak je to psychická aj fyzická stránka. Sťahuje sa maternica, odchádzajú očistky, liečia sa popôrodné poranenia, žena dojčí. Fyziologicky je toto obdobie nastavené tak, že nie je možné otehotnenie.“

Na druhej strane je tu psychika ženy, nová starosť a starostlivosť o dieťaťko, takže je samozrejmé, že chuť na sex v období šestonedelia nie je na prvom mieste. Po nejakom čase stabilizácie sa žena vracia do pôvodných predpôrodných stavov aj čo sa týka chuti na sex či jeho prežívania. Je to však veľmi individuálne.“

## ČO ROBIŤ, AK SA NEDOKÁŽEME PO NARODENÍ DIEŤAŤA VRÁTIŤ K OBOJSTRANNE USPOKOJIVÉMU SEXUÁLNEMU ŽIVOTU?

### ODPOVEDÁ:

„Je dôležité pripraviť sa na obdobie po pôrode a prediskutovať si svoje plány a očakávania v sexuálnej oblasti a predísť tak zbytočným komplikáciám. Dlhotrvajúce odmietanie sexu po pôrode môže byť príčinou problémov vo vzťahu alebo aj jeho rozpadu. Preto sa netreba s problémom nenaplneného sexuálneho života po pôrode dlho trápiť a ak nepomôže návšteva v gynekologickej ambulancii, obrátiť sa na pomoc psychológa, sexuológa alebo psychiatra.“



**MUDR. IGOR BARTL,**  
sexuológ  
a urológ

## KEDY JE PO PÔRODE VHODNÝ ČAS NA PRVÝ SEX?

Návrat k sexuálnemu životu po pôrode je veľmi individuálna záležitosť. Lekári vo všeobecnosti odporúčajú počkať s prvou súložou aspoň šesť týždňov po pôrode, niektoré páry sa však nemusia cítiť na sex pripravené aj šesť mesiacov. Dôležité je cítiť sa pri sexe bezpečne a aj ne strácať po pôrode intímny kontakt s partnerom, pričom tento kontakt hneď nemusí nevyhnutne obsahovať sexuálny styk.

