



Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

14.11.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Există viață sexuală după naștere? Explicația unui cunoscut sexolog

Nașterea unui copil aduce o bucurie extraordinară în viață oricărui cuplu însă, pe lângă fericirea nemărginită, apare și o serie de schimbări importante în viața celor doi părinți. Aceste schimbări nu îi afectează doar ca indivizi, ci au efect asupra întregii relații. Odată cu venirea pe lume a bebelușului, toată grija și atenția mamei se îndreaptă către micuț, iar tatăl este neglijat.

În opinia cunoscutului [sexolog Gabriela Marin](#), sarcina și nașterea unui copil sunt, de cele mai multe ori, foarte epuizante pentru femeie, iar în această situație, este posibil ca mamă să aibă dificultăți în a găsi un echilibru între nevoile permanente ale bebelușului și relația cu partenerul său.

“Deseori, după nașterea unui copil, cuplurile întâmpină probleme în restabilirea intimității și a vieții sexuale normale. În perioada post-natală apar numeroși factori care afectează viața sexuală a cuplului, iar schimbările fiziologice și hormonale care apar în corpul femeii pot fi copleșitoare pentru mămică”, declară sexologul Gabriela Marin.

Factorii care dezechilibrează viața sexuală a noilor părinți

Specialistul în relații de cuplu afirmă că viața sexuală după naștere poate fi afectată de următorii factori:

1. **Corpul femeii are nevoie de timp pentru a se recupera după naștere.** “În prima etapă post-natală (primele șase săptămâni), aproape toate femeile constată o scădere considerabilă a dorinței sexuale. Inciziile cauzate de epiziotomie sau copcile abdominale provocate de cezariană au nevoie de aproximativ 4-6 săptămâni pentru a se vindeca complet. Proaspăta mamă are senzația unui abdomen inflammat, iar acest lucru conduce la lipsa interesului față de sex. De altfel, în această perioadă cunoscută drept perioada lăuziei, sexul este interzis”, explică sexologul Gabriela Marin.
2. **Depresia post-natală (la unele femei).** “Simptomele pot fi iritabilitatea, impulsivitatea neobișnuită, senzația permanentă de oboseală și dificultățile de atașare față de nou-născut. Orice femeie cu aceste simptome ar trebui să consulte imediat un specialist”, spune Gabriela Marin.
3. **Epuzarea.** „Chiar dacă mulți observatori cred că este o muncă ușoară, în fapt îngrijirea unui nou-născut este o activitate extenuantă. În timpul alăptării, somnul





Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

este deseori întrerupt și apare o mare privare de somn, care sporește oboseala acumulată. În astfel de momente, dorința mamei de a face sex tinde să fie pe plan secund. Nevoia de somn și de odihnă va fi mai puternică. Percepția femeii despre propriul corp se schimbă foarte mult în timpul sarcinii, cât și în perioada de după. Este posibil ca femeia să nu se simtă atrăgătoare din cauza kilogramelor în plus sau să conștientizeze schimbările care au avut loc și să aibă ezitări în privința sexului. Din aceste motive, pentru a se relaxa, trebuie să se simtă confortabil, să fie alintată și să se simtă iubită și admirată de către partenerul său”, declară sexologul Gabriela Marin.

4. **Durerile remanente.** “Femeile pot, de asemenea, avea ezitări în reluarea vieții sexuale din cauza durerilor remanente, legate de epizotomie sau de operația cezariană. Chiar și după ce acestea trec, apar dificultăți în legătură cu excitarea sau teama de durere”, explică sexologul.
5. **Lubrifierea genitală.** “Actul sexual poate fi neplăcut și din cauza lipsei sau scăderii lubrifierii vaginale, provocate de alăptare. Folosirea unui lubrifiant pe bază de apă poate elimina acest disconfort. Dacă teama de durere persistă, este recomandat să se utilizeze o poziție sexuală confortabilă pentru femeie. Poziția sexuală în care femeia este deasupra îi conferă mai mult control asupra penetrării, ea putând să continue actul sexual cât dorește sau poate să se oprească dacă disconfortul devine prea mare”, declară Gabriela Marin.

Sfaturile sexologului pentru viața sexuală a tinerilor părinți

1. **Luați-o încet!** “Este recomandat preludiul, în locul actului sexual cu penetrare rapidă, cuplul să înceapă cu gesturi intime, precum săruturile și îmbrățișările. Acest lucru va facilita tranziția către sex și nu va fi intimidant pentru femeie. Intimitatea fizică este foarte importantă în viața cuplului, ajutând trecerea către o viață sexuală normală”, explică sexologul Gabriela Marin.
2. **Folosiți metode contraceptive!** “Un lucru important de reținut este că femeia care alăptează sau căreia ciclul menstrual nu i-a revenit la normal, poate totuși să rămână însărcinată, pentru că ovulația a revenit la normal. Este recomandat deci, să fie folosite metode contraceptive. Pilulele contraceptive pot fi administrate după sfatul medicului, precum și combinațiile de estrogen cu progesteron. Trebuie evitată folosirea steriletului vaginal, deoarece poate cauza formarea cheagurilor de sânge”, declară sexologul Gabriela Marin.
3. **Faceți exerciții pentru reîntărirea mușchilor vaginali!** “Din cauza slăbirii mușchilor vaginali, multe cupluri nu mai găsesc sexul la fel de plăcut ca înainte de naștere. Femeile pot face exercițiile Kegel (contractia ritmică a mușchilor perineali – pubococcigieni) care contribuie, la revenirea mușchilor vaginali”, menționează sexologul.
4. **Adoptarea unei diete echilibrate!** “Noile mame ar trebui să aibă o dietă echilibrată, sănătoasă și un consum adecvat de lichide. Îngrijirea propriului corp trebuie să fie considerată la fel de importantă ca îngrijirea copilului. Atenția trebuie îndreptată către starea de sănătate și odihnă. Toate acestea pot ajuta la o





Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

recuperare mai rapidă a mamei, cuplul regăsindu-și astfel intimitatea sexuală pierdută. Revenirea la viața sexuală normală nu trebuie grăbită. A fi mamă este dificil, iar femeia trebuie să beneficieze de tot timpul necesar pentru a integra această schimbare extraordinară apărută în viață sa”, conchide sexologul Gabriela Marin.

Persoană de contact

Gabriela Marin
Psiholog
0743.351.579

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication
0725.465.508