## СЕКС И БЕРЕМЕННОСТЬ

#### Сохранение интимности

Нередко возможность не беспокоиться о противозачаточных мерах или радость, вызванная наступлением беременности, если это раньше было проблемой, делает сексуальное общение более радостным для женщины, чем раньше. Однако в течение первых 3 мес беременности ваши сексуальные интересы могут снизиться. Гормональные сдвиги могут сопровождаться тошнотой, утомляемостью, а эмоциональные реакции могут подавлять половое влечение и стремление к сексуальному общению, что затруднит наступление сексуального возбуждения. Если у вас отмечаются подобные явления, нужно некоторое время избегать полового общения, но при этом не надо забывать о проявлениях физической интимности. Особенно важно поддерживать в это время близкие контакты друг с другом, как физические, так и эмоциональные. Снижение ваших сексуальных желаний не означает, что ваш партнер должен испытывать то же самое, и для его удовлетворения можно применить методы, рекомендованные в главе "ПРИЕМЫ СТИМУЛЯЦИИ". Многие пары обнаруживают, что беременность дает им толчок к расширению кругозора и открывает новые возможности доставлять друг другу удовольствие, не связанное непосредственно с половым сношением.

#### Середина беременности

После исчезновения дискомфорта первых 3 мес беременности женщина может почувствовать возвращение сексуального желания, хотя и несколько сниженного. В середине беременности ткани влагалища становятся более полнокровными и секреция усиливается, так что может возникнуть чувство постоянной готовности к половому сношению.

#### Выбор позиции

По мере развития беременности женщина замечает, что некоторые позиции, сопровождаемые давлением на живот, становятся непереносимо неудобными. Если ваш партнер располагается сверху, он должен переместить тяжесть своего тела в основном на предплечья, а женщина может выбрать для себя более удобные положения: боковые, заднее или сидячее (см. "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ"). Если вы страдаете болями в пояснице, для вас может быть самой удобной позиция стоя на коленях, и она рекомендуется для позднего периода беременности, так как создает наименьшее давление на матку. Даже в ранние периоды беременности для вас может оказаться неудобным положение лежа на спине, оно способно вызвать диспепсические явления и изжогу, так что вы можете предпочесть сношение в положении сидя или подложив под себя подушку.

#### Секс после родов

Спустя несколько недель -- по меньшей мере 6 -- после первых родов и несколько меньше после повторных половое сношение, вероятно, будет тягостным или болезненным, особенно если вам накладывали швы. Ваша кожа будет чувствительна к давлению и ощущать покалывания, хотя она выглядит нормальной, могут быть участки с повышенной болезненностью, особенно у основания влагалища вблизи заднего прохода. Наименьшее давление на эти особенно чувствительные зоны обеспечивают позы "женщина сверху" или "лицом к лицу". Вероятно, лучше, прежде чем возобновить половые сношения, подождать первого послеродового врачебного осмотра, чтобы быть уверенной, что все пришло в норму. Первое время после родов вы почти обязательно будете чувствовать при половом сношении некоторое опасение и неосознанно оказывать сопротивление проникновению. Это может увеличить вероятность боли, так что попытайтесь расслабить мышцы влагалища, слегка наклонившись вниз, чтобы снять собственное напряжение во время осторожного проникновения. Поскольку естественное увлажнение влагалища после родов еще не вернулось к норме, первое время применяйте искусственные увлажнители.

Если ваши любовные действия в первые недели после родов не включают половое сношение, поддерживайте физическую влюбленность, так как в противном случае легко сменить ориентацию на ребенка, исключив друг друга из сферы своих интересов.

Помните, что даже если вы кормите грудью, вам нужно применять методы контрацепции, но средства, которыми вы пользовались прежде, могут не подойти в данное время. Например, непригодны некоторые пилюли, или вы должны изменить размер диафрагмы, если предпочитаете использовать ее (см. раздел "ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА").

Женщина иногда теряет интерес к сексу после рождения ребенка, поскольку утомление и сверхзанятость ребенком перекрывают все остальные эмоции. Вы можете заметить, что стали не способны к полной релаксации и отказываете себе в половой жизни. Если это так, оставьте ребенка под надежным присмотром в определенный вечер, чтобы остаться наедине с партнером и чтобы ничто не отвлекало внимания. У многих женщин интерес к сексу не восстанавливается, и это может быть признаком послеродовой депрессии. В таком случае необходима лекарственная терапия.

#### Укрепление мышц тазового дна

Рождение ребенка не ведет к растягиванию влагалища, чего опасаются некоторые женщины и мужчины. Однако это может быть причиной определенной мышечной дряблости, если вы никогда прежде не упражняли мышцы влагалища. В подобных случаях вам, вероятно, были рекомендованы специальные упражнения после родов, которые должны были повысить тонус и укрепить мышечную силу тазового дна, а тем самым избежать выпадения органов (это случается, когда внутренние органы спускаются через слабые места тазового дна, которое в норме их поддерживает). Упражнения Кегелю.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1