Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Карельский государственный педагогический университет»

Кафедра

физического и психического

здоровья ребенка

**Беременность и интимная жизнь**

выполнила:

Маковская Надежда Сергеевна

студентка 733 группы

Петрозаводск, 2007

**Введение**

Еще несколько лет назад слово "беременность" ассоциировалось с необходимостью носить бесформенные унылые платья, строго соблюдать огромный перечень всевозможных запретов. Женщины воспринимали этот период как неизбежную плату за материнство. Наконец-то, наступили времена, когда быть беременной стало приятно и даже престижно. С экрана звезды эстрады и кино с нескрываемым удовольствием говорят о своем "интересном положении". По улицам гуляют красивые женщины в ярких нарядах, которые скорее подчеркивают округлившийся животик, нежели скрывают его. То и дело мы узнаем о том, что оказывается, беременные активно занимаются спортом, рисованием и музыкой. И все крепнет уверенность том, что состояние беременности - это не диагноз, а период расцвета женской природы, ее творческих способностей, ее духовности и сексуальности.

Если понимать сексуальность не только как способность к половому акту, а как глубокое переживание любви и полноты жизни в целом, как образ жизни человека, способного активно и творчески реализовывать себя, то тема сексуальности в отношении беременности приобретает актуальное звучание. Известный американский психолог Александр Лоуэн писал: "Здоровые дети имели родителей, которые были счастливы в постели". Проблемы невротичных людей, чаще всего говорят о сексуальной неприспособленности и конфликтах родителей. Женщина, удовлетворенная своей сексуальной жизнью, легко дает своему малышу заботу, нежность, понимание, просто благодаря тому, что обладает избытком любви. В период внутриутробного развития и в первый год жизни, ребенок отождествляет себя с матерью. Значимость отношений между матерью и ребенком настолько велика, что в дальнейшем они станут прототипом отношений человека с миром в целом, и с любовным партнером в частности. Материнство и сексуальность не должны противопоставляться друг другу, это тесно связанные между собой проявления женской сущности.

**Содержание**

Классическая медицина по-прежнему рекомендует ограничение сексуальной активности в течение первых трех и последних трех месяцев беременности. Но такой однозначный запрет, увы, не всегда способствует нормальному протеканию беременности и может даже навредить. Психологи, занимающиеся проблемами беременности, знают, насколько важны гармоничные сексуальные отношения в паре для благополучного протекания беременности. Период беременности и без запрета на интимную близость, является кризисным для отношений мужчины и женщины. Мужчине трудно "успевать" за переменами, которые начинают происходить как в организме, так и во внутреннем мире беременной жены. Может начаться непонимание, напряжение в семейных отношениях. Если к тому же добавить вынужденное сексуальное воздержание, картина жизни "беременной" семьи складывается достаточно унылой.

Чтобы этого не происходило, мужчине следует знать о некоторых особенностях сексуальности беременной женщины. Во-первых, беременная женщина испытывает повышенную потребность в тактильном контакте - ласках, объятьях, массаже. Во-вторых, женский организм в этот период буквально переполнен женскими половыми гормонами, присутствие которых, с одной стороны, усиливает приятные ощущения от интимной близости, с другой стороны, может вызывать повышенную раздражительность. Прикосновения любимого мужчины помогают женщине в познании собственного тела, так быстро меняющегося в процессе беременности, снимают излишнее напряжение, создают чувство эмоционального комфорта и безопасности. Многие женщины при помощи интимной близости избавляются от неприятных ощущений, сопутствующих беременности, например, токсикоза или тянущих болей в пояснице. Если врачи по каким-то причинам запретили сексуальный контакт, не стоит вовсе отказываться от физического взаимодействия, ведь кроме полового акта существует иные формы интимного общения. Можно сделать акцент на нежный эротический массаж. Основные зоны, требующие внимания - это голова, плечи, поясница, крестец и ступни ног беременной женщины.

Многие семейные пары опасаются заниматься любовью в период беременности.

В одном опросе, проведенном среди 260 женщин, в качестве наиболее общей причины такого снижения был назван хорошо известный физический дискомфорт. Многие женщины жалуются на болевые ощущения во время сношения, усиливающиеся по мере увеличения срока беременности. Будущие отцы так же переживают эмоциональное волнение, как и их жены. Одно исследование 59 супружеских пар установило, что "будущие отцы испытывают даже меньший эмоциональный комфорт, чем их беременные жены". Женщины в этот период чувствуют себя более умиротворенными, их сексуальная самооценка и степень удовлетворения сексом выше, чем у их супругов.

Удивительно, но и мужчины, и женщины обычно недооценивают, насколько притягательнее в глазах мужа будет выглядеть жена с большим животом, хранящим их ребенка. И все же многие мужчины по-прежнему считают беременность серьезным препятствием на пути сексуальных отношений. Причины могут быть различными: страх навредить ребенку, потеря телесной привлекательности жены, ощущение аморальности секса во время беременности, даже опасение, что "плод сделается свидетелем их любовных игр".

*Физиологическая сторона сексуального контакта*

Если говорить о физиологической стороне сексуального контакта, то главное это его важность в деле подготовки организма женщины к родам. Семенная жидкость мужчины содержит простагландины, гормоны которые смягчают шейку матки, делая ее более эластичной. Таким образом, снижается риск ее повреждений при прохождении ребенка во время родов. Во время оргазма в организме женщины вырабатывается окситоцин - гормон, заставляющий мышцы матки сокращаться, что собственно и вызывает у женщины очень приятные ощущения. Тот же самый гормон руководит процессом родов. Кроме того, сексуальная разрядка сопровождается выработкой эндорфинов - гормонов радости и удовольствия, те же гормоны являются в родах естественным обезболивающим средством. Поэтому роды являются очень сексуальным процессом, логическим продолжением сексуальной жизни пары. Сексуально активные, раскрепощенные женщины рожают гораздо легче.

Однако следует помнить, что механизм выработки этих гормонов очень хрупок, он напрямую зависит от общего эмоционального состояния женщины. Любовь и доверие являются главными условиями сексуального контакта. То же самое справедливо в отношении родов. Чувство страха и тревоги, переживаемое женщиной во время родов может подавлять выработку естественных гормонов и серьезно мешать нормальному течению родов. К сожалению, в подавляющем большинстве роддомов первоначально создают стрессирующую женщину обстановку, а затем начинают бороться при помощи медикаментов с угасанием родовой деятельности. Что приводит к достаточно тяжелым последствиям, таким как травмы ребенка и матери. А ведь роды вовсе не обязаны быть болезненным процессом. Ведь при гармоничной сексуальной близости женщина не испытывает болезненных ощущений. Боль скорее характерна для изнасилования, а не для любовного контакта. Если роды проходят в режиме изнасилования - без учета эмоционального и психологического состояния женщины, в пугающей ее казенной атмосфере родильного дома, в присутствии незнакомых равнодушных людей, то естественной реакцией напряженного организма становиться непереносимая физическая боль. Реальной причиной боли является напряжение. Те женщины, которым посчастливилось родить в атмосфере доверия и любви, с удивлением говорят о том, что испытали ощущения похожие на переживание оргазма. Вот почему спокойная, расслабленная обстановка, созданная для роженицы, присутствие любимого человека бывает гораздо важнее для здоровья матери и малыша, чем наличие специальной медицинской аппаратуры или создания стерильных условий.

Основной вопрос, который возникает у семейных пар:

Не вредит ли ребенку занятия любовью?

"Нормальный секс во время беременности, если она ничем не осложнена, никоим образом не угрожает здоровью ни плода, ни матери, ни новорожденного ребенка", - говорит Рикардо Лорет де Мола, инструктор по акушерству и гинеколог в Пенсильванском университете в Филадельфии, который провел всеобъемлющий обзор литературы по этому вопросу.

Беременность - это не болезнь, но двойная ответственность, а значит осторожность. Поэтому некоторые ограничения все-таки присутствуют. Секс - это дополнительный фактор риска. Бывает, что и с ним справляется организм, но не благодаря, а вопреки. Если женщина здорова, и беременность протекает без осложнений - можно не отказываться от полноценной сексуальной жизни. Но при этом необходимо внимательно следить за своими ощущениями и при малейших сомнениях обращаться к врачу. Не бойтесь при половом акте случайно навредить ребенку. Он хорошо защищен плодным пузырем и маткой, а околоплодные воды надежно амортизируют сильные толчки. Необходимо быть уверенной, что партнер не страдает венерическими заболеваниями. Но принять окончательное решение, можно ли женщине заниматься любовью, может только наблюдающий ее врач. Он объяснит, можно или нет, если нельзя - то только на какой-то критический срок или до конца беременности.

Если беременность относиться к категории "высокого риска" то необходимо отказаться не только от половых контактов, но и от полового возбуждения.

*Необходимо воздержаться от интимной жизни во время беременности:*

* при многоплодной беременности (двойня, тройня) врачи, независимо от самочувствия будущей мамы, рекомендуют с 20-й недели отказаться от половой жизни. Это связано с тем, что при многоплодной беременности всегда присутствует риск преждевременных родов, а сексуальное возбуждение может стимулировать родовую деятельность;
* если матка постоянно находиться в тонусе. В этом случае, независимо от срока беременности, половой акт может спровоцировать сокращение матки и преждевременные роды;
* если по показаниям УЗИ у вас низкое расположение или предлежание плаценты - половой акт может вызвать кровотечение. В этом случае врачи рекомендуют отказаться от поз обеспечивающих глубокое проникание (мужчина сзади, женщина сверху, и.т.д.);
* при появлении кровотечения или мажущих выделений, рекомендуется воздержаться от сексуальных контактов до визита к врачу;
* если у вас уже были выкидыши и преждевременные роды или при угрозе выкидыша, в особо опасные периоды необходимо отказаться от сексуальных контактов. При этом опасными считаются дни предполагаемых менструаций, то есть каждая четвертая неделя срока (4-я, 8-я, 12-я, 16-я, и.т.д.), а так же даты предыдущих выкидышей;
* при любых венерических заболеваниях, а также в случаях, когда беременность наступила во время лечения от венерических болезней;
* за 2-3 недели до предполагаемого срока родов большинство врачей рекомендуют отказаться от интимной близости. При сексуальном возбуждении женский организм вырабатывает гормон окситоцин - стимулирующий сокращение матки. Аналогичным действием обладает и мужской гормон простагландин, содержащийся в семенной жидкости. Так что половой акт непосредственно перед родами может вызвать схватки. А вот если женщина перехаживает, и в предполагаемый срок роды не начинаются, врачи, наоборот, советуют стимулировать начало родовой деятельности при помощи сексуальных ласк.

Религии мира о беременности и интимной жизни

*Христианство*

С точки зрения христианской религии, секс при беременности смысла не имеет, так как единственная цель полового акта - зачатие - выполнена. Особенно жесткую позицию здесь занимает католическая церковь, некоторые теософы которой полагают, что всякий половой акт (даже между супругами) греховен.

*Мусульманство*

Поскольку мужчина не должен беспокоить жену в последние месяцы перед родами и сразу после них, то: шариат разрешает ему иметь четырех жен (дабы воздержание не нанесло вреда здоровью).

*Иудаизм*

Количество половых актов во время беременности - не менее одного раза в неделю, желательно в пятницу вечером (накануне еврейского субботнего дня). Талмуд, однако, провозглашает, что женщина имеет право отклонить сексуальные притязания мужа, и в этом случае ему запрещается проявлять какую-либо настойчивость.

*Индуизм*

Сексуальность рассматривается как одна из форм духовной энергии. Секс с беременной женой приравнивается к молитве.

*Буддизм*

Никаких особенных рекомендаций относительно секса с беременными, не высказывается.

*Даосизм*

Согласно Дао, при отказе от совокуплений во время беременности жизненные силы застывают, а инь и янь приходят в расстройство

**Заключение**

Природа предприняла все необходимые меры к обеспечению безопасности плода, запрятав матку глубоко под лобковую кость и окружив плод защитной амниотической жидкостью, таким образом, оберегая его от ваших амурных устремлений.

Беременность - особый период в жизни супружеской пары. Женщина, которая способна ценить в беременности и родах воплощение собственной женственности, чувственности, расцвет своих жизненных сил - получает настоящее удовольствие от переживаний этого периода.

Именно сейчас будущим родителям, как никогда раньше, необходимо чувствовать духовную близость и поддержку друг друга. И зачастую доверительные беседы, нежные прикосновения и поцелуи приносят гораздо большее удовлетворение, чем традиционный половой акт. Рассказывайте супругу о своих переживаниях, вместе разговаривайте с ребенком и мечтайте. Если вы благополучно переживете эти девять месяцев, то ваша духовная близость станет еще сильнее, а семья - крепче.

**Список литературы**

1. Акушерство, Э.К.Айламазян. СПб: Специальная литература,1998.
2. Большая медицинская энциклопедия, М.,ГМИЛ,1958
3. Кислинг Б. Целительные свойства секса. М.:1999
4. О.С.Тюнин, С.Л.Абрамова Беременность и интимная жизнь.// Акушерство и гинекология – 2000 №3
5. «Основы сексологии» Э.Джонсон, К.Колодни. Пер.с англ. М.: Мир,1998
6. «О вашем здоровье, женщины». Под ред. В.И.Кулакова, М.: Медицина, 1991
7. Пенни Симкин «Гид по беременности», М. «Гранд»,1998