

# Jaký je SEX PO PORODU?

Dítě změní rozměry vaší pánve i vaginy, ovlivní ale i váš prožitek sexu? **Ivana Hermová** našla odpověď na všechny otázky, které vás s příchodem dítěte trápí, ale bojíte se o nich mluvit.

„Co když to teď bude bolet?“

Ten moment si devětatřicetiletá Tereza Kinclová představovala úplně jinak. Na těhotenství se těšila, ale když jí test potvrdil, že opravdu čeká miminko, namísto euforie ji zaplavily obavy. „V tu chvíli mi blesklo hlavou, že tam dole už nikdy nebudu vypadat stejně. Možná budu zašitá, od kojení mě přestane vnímat jako milenku,“ vzpomíná energická matka dnes dvouletého Bertíka. „I před početím jsme sex s partnerem řešili. Vždycky jsem měla větší chuť než on. Milovali jsme se třeba jen jednou týdně a já dostala strach, že po dítěti náš milostný život skončí definitivně.“ Nejistota ohledně ztráty přitažlivosti Terezu provázela celé těhotenství. „Když jsem v zrcátku viděla, jak mi na vagině naskočily žíly, udělalo se mi špatně. Nechtěla jsem, aby Martin něco takového viděl. Syn v břiše, jako by to vycítil a odmítl se otočit hlavou dolů, takže mi gynekolog oznámil, že musím родit císařským řezem. V tu chvíli se mi ohromně ulevilo. Měla jsem představu, že mi zůstane jen jizvička na břiše a navíc se vyhnu bolesti. Až po porodu jsem zjistila, o čem císařský řez vlastně je. Nejde o jedinou jizvu, ale hned o tři, navíc vám místo zákroku nateče a bolí. K tomu se mi šíleně nalila prsa! Ačkoliv jsem chuť na sex po šestinedělí měla, raději jsem se intimně vyhýbala.“ Tahle vášnivá žena se ale s danou situací nehodlala smířit. Začala s protějškem o svých potřebách a obavách otevřeně mluvit, přihlásila oba na kurz intimní masáže a dnes už spolu opět sexuálně žijí. O potížích v sexu si ale zprvu neměla s kým promluvit. Proto založila vlastní skupinu na Facebooku, a když zjistila, že Češek na mateřské s podobnými starostmi je spousta, spustila stránku mamazon.cz. Všechno, co souvisí s mateřstvím, se tu otevřeně probírá.

V diskusi na téma sex v těhotenství a po porodu můžete číst třeba: „Na konci těhotenství už nebyl sex nic moc, spíš z povinnosti, byla jsem těžká a nebavilo mě to. Po porodu mě to bolelo, možná kvůli nástřihu. K častějšímu sexu jsme se vrátili asi po dvou měsících, ale ještě z toho nic nemám. Většinou je to rychlovka, než se malej probudí.“ Anebo: „Rodila jsem císařem, takže ještě půl roku mě trápily nejrůznější záněty a sex nic moc. Teď jsem čtyři měsíce po porodu a sex mě absolutně nezajímá. Jsem ráda, když můžu spát a nic se po mně nechce.“ Díky podobným komentářům minimálně zjistíte, že intimní problémy nemáte sama. Do jaké míry se jich ale dá zbavit?

## TOUHA V IZOLACI?

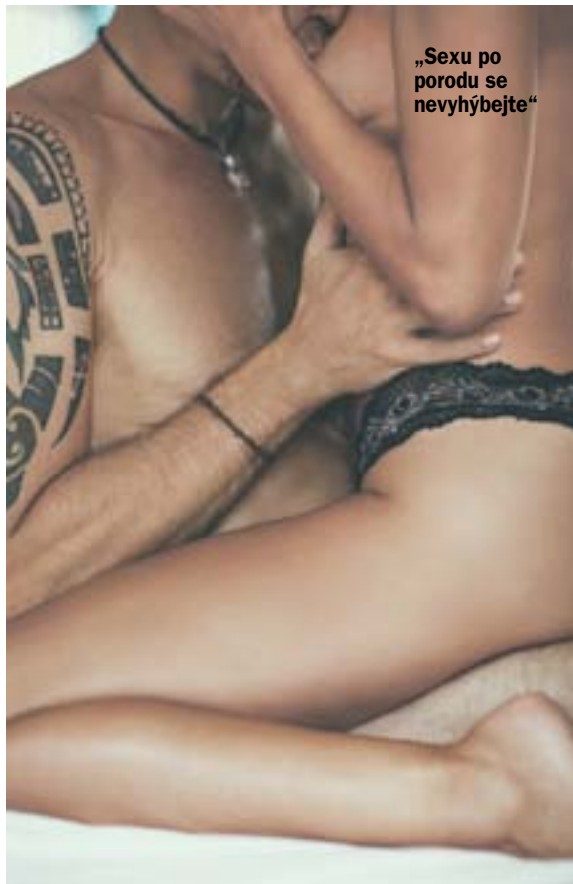
„Sexualita ženy se porodem samozřejmě proměňuje,“ potvrzuje pražská sexuoložka Andrea Dutková. „Když pečujete o novorozeně, nezbyvá vám na intimnosti s partnerem čas, navíc každé dvě hodiny kojíte, takže v noci se nevyспíte a dolehne na vás únava. K tomu se může připojit i pocit sociální izolace. Přestanete chodit do práce a vaše kamarádky třeba ještě děti nemají, takže si nemáte s kým o svých starostech popovídat. Žena přitom potřebuje, aby se jí někdo věnoval a vyslechl, co má na srdci. Když se tak neděje, může u ní narůstat pocit nespokojenosti, který pak vyústí v hádky s partnerem. Muž nezřídka přichází domů unavený po celém dni v práci a často se chce jen najíst a pomilovat. Když ale na něj partnerka místo toho začne chrlit všechny své zážitky s plínkami a kašičkami, příliš vášně u něj nerozvíří.“ Pokud jste se ocitla v podobné situaci, zkuste si ve svém okolí vyhledat další maminky třeba v mateřských centrech. „Přestanete si připadat odříznutá, můžete si vyměnit zkušenosti. Domů pak přijdete klidnější a pravděpodobnost intimního života se o dost zvýší,“ povzbuzuje lékařka. Netrapte si přitom ani v případě, že se s příchodem dítěte necítíte ve svém novém těle přitažlivá. „Atraktivita se

neodvívá jenom od vašeho zevnějšku, takže pokud se bojíte, že se nebudete partnerovi líbit, svědčí to jen o vašem nízkém sebevědomí," upozorňuje odbornice a nabádá: „Dojděte si na kosmetiku nebo na masáž, zacvičte si, pečujte o sebe. Pořád pak můžete mít pár kil navíc nebo širší pánev, ale váš zdravý přístup manžel vycítí a zůstanete po něm krásná.“

## KDYŽ EROTIKA BOLÍ

Děsit vás nemusí ani bolest při sexu v prvních měsících po porodu. „Je naprosto přirozené, že chvíli trvá, než se vaše tělo zregeneruje a citlivost se obnoví,“ vysvětluje sexuoložka. „Poševní svaly jsou elastické a časem se zase stáhnou. Myslete na to, že pocity, které aktuálně cítíte, rozhodně nejsou finální. Zkuste posilovat pánevní svaly a rekonvalescenci urychlit.“ Situaci ovšem komplikuje, pokud během porodu utrháte nějaké zranění. „Natržení, nástřih hráze, pohmoždění nebo císařský řez zásadním způsobem ovlivňují kvalitu vnímání vlastního těla a intimity,“ tvrdí učitelka intimity a terapeutka sexuologické práce s tělem Denisa Říha Palečková. „Žena často zažívá necitlivost v místě jizvy, která se může rozrůst a zasáhnout třeba půlku vaginy. Já sama jsem měla při porodu nástřih hráze, a ačkoliv se mi jizva rychle zahojila, uvědomila jsem si, že to místo nemám tak citlivé jako dřív.“ Čím vším to může být způsobené? „Velkou roli v tom hraje uvolnění nevyjádřených emocí. Hodně často

to vídám u klientek, které rodily císařským řezem. Nemají pak rády svoje břicho. Je přitom přirozené, že když vám někdo řeže do břicha, objeví se spousta emocí, které si musíte uvědomit a vyjádřit je, abyste se od nich mohla odpoutat. K tomu vám pomůže intenzivní stimulace. V ideálním případě se masáž naučí



partner rodičky a ona sama si jizvu navíc hněte každý den třeba ve sprše. Zatuhlou tkáň uvolňuje i ricinový olej – a to platí i o jizvách uvnitř vaginy,“ dodává Palečková.

## S MILOVÁNÍM NEOTÁLEJTE

„Fungující sexuální vztah po porodu hodně závisí také na komunikaci mezi partnery,“ doplňuje sexuoložka Dutková. „Pokud si s mužem umíte vzájemně sdělovat pocity, máte vyhráno. Realita ale bývá taková, že žena s miminkem si často nestíhá svoje pocity ani uvědomovat, natož je sdílet. Přepadají jí pak třeba vzteklé nálady,

kterým sama nerozumí. Muž by si proto měl udělat čas, aby své partnerce během dne třeba zatelefonoval, jestli něco nepotřebuje, nebo chvíli převzal zodpovědnost za dítě, aby si ona mohla na chvíli vydechnout a vyznat se ve svých pocitech.“ Předejdete i zbytečným nedorozuměním. Vy se totiž můžete vyhybat sexu kvůli únavě, studu za svůj vzhled po porodu nebo ze strachu z bolesti, nicméně váš muž se může cítit odstrčený a začít pochybovat, jestli po něm ještě toužíte. „Muži otevírají své srdce ženě, až když se aktivuje sexualita,“ tvrdí Denisa Říha Palečková. „Nějakou dobu sice muž chápe únavu po porodu a na partnerku sexuálně nenaléhá, jenže když to trvá moc dlouho, začne si myslet, že už ho nemiluje. Pro muže je důležité, aby se s ní spojil milováním. Nemusí přitom jít o žádnou divočinu. Stačí, když zasune penis do vaginy, oba se obejmou, dýchají spolu a prociťují fyzický kontakt. I když nepřijde orgasmus, tohle vědomé propojení navodí pocit hluboké intimity.“ Potěšit ho můžete i v případě, že styk není možný třeba kvůli tomu, že máte ještě bolesti. „Hledejte jinou formu uspokojení. Muž může ženu objímat a hladit, ona pak může masírovat jeho penis. Podpoříte tak jeho sexualitu, namísto abyste se tvářila, že neexistují,“ radí Denisa Palečková. Se sexem po porodu přitom neotálejte. „Milování rovná se životabudič. Když prožijete orgasmus, hned se vám budou vyměňovat plínky lehčeji, než když se jenom rozdáváte a na vlastní rozkoš zapomínáte,“ dodává sexuoložka Dutková. ☺