**Seks po porodzie.. co, gdzie, kiedy**

**Poodjęcie decyzji o powrocie do współżycia powinno należeć do kobiety, gdy będzie ona czuła się na siłach i miała ochotę na zbliżenie. W większości przypadków zalecane jest odczekanie ze współżyciem do zakończenia połogu.**

Uwarunkowania biologiczne sprawiają, że w okresie, gdy kobieta całkowicie poświęca się dziecku, jej potrzeby i odczucia odsuwane są na plan dalszy, czekając na odpowiedni moment. Każda kobieta ma swój czas przygotowujący organizm do powrotu także podejmowania aktywności seksualnej, może to trwać nawet kilka miesięcy. Młoda mama potrzebuje tego czasu na odpoczynek, zapoznanie się i zaprzyjaźnienie na nowo ze swoim zmienionym po ciąży ciałem.

Nie bagatelną rolę w powrocie do sprawności seksualnej ma do odegrania partner młodej mamy – wspierając ją w trudach macierzyństwa, rozmawiając o wspólnych oczekiwaniach, wreszcie zapewniając ją o akceptacji zmian zachodzących w jej ciele. Jego zadaniem jest także wsparcie mamy, rozwiewanie wątpliwości także dotyczących jej zmienionej fizyczności. Jest to kluczowe zwłaszcza w okresie połogu - partner powinien być stroną wspierającą a nie stawiającą oczekiwania względem aktywności seksualnej podkreślają eksperci Akademii Porodu.

Brak zainteresowania seksem po ciąży

Eksperci [Akademii Porodu](http://www.akademiaporodupl) podkreślają, że powrót do aktywności seksualnej po porodzie nie oznacza powrotu do pełnej sprawności, początkowo pojawić się może lęk, czy seks będzie sprawiał taką samą radość jak przed porodem, czy zmiany wynikające z porodu nie wpłyną ka komfort obcowania obojga partnerów. Czynnikiem ograniczającym sprawność seksualną kobiety może być także ból podczas współżycia powodowany przez drażnienie świeżej blizny krocza, która nadal pozostaje mało elastyczna. Należy wówczas poszukać odpowiedniej pozycji, która zmniejszy te dolegliwości, lub zasięgnąć porady u specjalisty, który prawdopodobnie skieruje nas na niebolesny zabieg laserowej korekcji blizny.

Kolejny prawdopodobny czynnik ograniczają libido młodej mamy to zmiany hormonalne – m.in. wysoki poziom prolaktyny pobudzającej laktację, zmniejsza ona również nawilżenie pochwy, co może skutkować bólem podczas współżycia.

Należy pamiętać, że seks także po ciąży nie ogranicza się jedynie do stosunku, wzajemnie pieszczoty, poznawanie ciała partnerów od nowa mogą być często nowym otwarciem do pełnej sprawności seksualnej.