

Chuť na sex po porodu nemusí přijít hned, dá se na ní však pracovat. Pomohou dlouhé přede hry i lubrikační gel

29.5.2024 - | Petr Lesensky - Dychame

Ženský sexuální apetit se v průběhu života mění. Jedním ze zásadních milníků je pak bezesporu období po porodu. Intimní vztahy v této době ovlivňuje extrémní únava, změna životního stylu a učení se novým rolím, ale také problémy s přijetím vlastního, leč jiného, těla. Kromě psychické přípravy na návrat do sexuálního života je důležitá také příprava fyzická. S tou ženám mohou pomoci cviky i erotické pomůcky.

Příchod miminka je považován za jedno z nejkrásnějších období v životě. Zároveň je však obdobím velmi obtížným, jelikož jsou oba partneři vystaveni velké psychické zátěži. Žena se navíc musí vyrovnat se spoustou hormonálních změn. *„Po porodu se vlivem kojení v těle ženy zvyšuje hladina hormonu prolaktinu. Právě ten může stát za sníženou chutí na sex. V některých případech zahájení intimního života brání také porodní poranění, nejčastěji pak trhliny či nástřih hráze,“* vysvětluje gynekolog MUDr. Pavel Turčan, Ph.D.

Během kojení se podle lékaře navíc v těle ženy rovněž snižuje hladina estrogenu. To může vést ke ztenčení vaginální sliznice, a tím i k diskomfortu, či dokonce bolesti. *„Problém pomůže vyřešit lubrikační gel, který intimní partie zvlhčí. Bez jeho použití by pohlavní styk mohl být pro ženu nepříjemný až bolestivý, tím pádem také traumatizující,“* vysvětluje Tomáš Koubík, zakladatel společnosti Sexshop.cz.

Fyzické zahojení trvá šest týdnů, psychické může být mnohem delší

Používání lubrikačních gelů společně s testováním nových poloh či změnou tempa jsou ostatně nejčastějšími strategiemi, které ženy volí, aby si návrat k sexuálnímu životu usnadnily. Vyplývá to ze studie publikované v roce 2022 v časopise Environmental Research and Public Health. Ve výzkumu ženy prozradily, že po psychické stránce jim zase pomáhá čas strávený ve společnosti partnera, péče o sebe sama a snaha přijmout své tělesné změny. Ty se projevují na vzhledu a tvaru postavy, ale i na neviditelných místech. Porod je totiž velkou zátěží pro pánevní svalstvo, které je zodpovědné za pružnost pochvy. Posílit jej lze takzvanými Kegelovými cviky, které tak zároveň mohou zlepšit kvalitu pohlavního styku.

Zdraví prospěšné mohou být též některé erotické pomůcky. *„Univerzální erotickou pomůckou ahračkou zároveň jsou Venušiny kuličky. Žena si zavede jednu nebo dvě kuličky do vagíny ajemným tahem je posunuje ven, přičemž přirozeně zatíná svaly. Takto lze cvičit i jen několik minut denně, aby se dostavily výsledky,“* popisuje Koubík a dodává, že cvičení skvěle působí také jako prevence proti inkontinenci, která ženy po porodu často trápí.

Ani takové cvičení však není stoprocentní zárukou úspěchu, u každé ženy je totiž návrat k intimnímu životu individuální. *„Rozhodně je dobré se sexem začínat pomalu až po šestinedělí, kdy lékař zkontroluje poporodní poranění, stav hráze, poševních stěn, děložního hrdla a uložení vnitřních rodidel,“* říká gynekolog Pavel Turčan. Upozorňuje, že žena musí mít čas nejen na zahojení, ale i na přizpůsobení se svým novým rolím. Klasický penetrační sex pak může uvést dlouhou přede hrou či ho dočasně zcela vyměnit za mazlení a jiné nekoitální praktiky, které posílí citové pouto s partnerem.

<https://www.dychame.cz/chut-na-sex-po-porodu-nemusi-prijit-hned-da-se-na-ni-vsak-pracovat-pomohu-u-dlouhe-predehry-i-lubrikacni-gel>