

המדריך למין בהריון

ד"ר ירון בוקר

יחסי הגומלין בין המין וההריון הם מיוחדים ומעניינים. ברור שצריך יחסי מין כדי להרות אך האם זה אומר שברגע שהאשה הרתה, לא צריך יותר לקיים יחסי מין? כמובן שלא, יחסי המין הם חלק משמעותי בזוגיות. אצל רוב הזוגות לא ניתן, או לפחות קשה מאד, לשמור על זוגיות טובה ללא יחסי מין.

הריון הוא תקופה מיסתורית בחיי הזוג, בעיקר אם מדובר בהריון ראשון. מבחינה רגשית ופיזיולוגית, ההריון גורם לשינויים רבים אצל האשה וגם אצל בן זוגה. שינויים אלה יכולים להשפיע גם על המיניות שלהם. בהריון קיימת בדרך כלל קרבה בין בני הזוג אך השינויים הגופניים וההורמונליים יכולים גם לשנות גם את מצב הרוח וגם את החשק המיני אצל האשה ובאופן משני גם אצל הגבר. אחד המרכיבים המשמעותיים במיניות בהריון הוא חוסר הידע והחשש - "האם יחסי המין ישפיעו לרעה על העובר וההריון?"

האם יש סכוי שאוכל להרגיש מינית בהריון?

ההסתכלות הבסיסית של האשה על חיי המין היא המרכיב החשוב ביותר שישפיע על תחושותיה המיניות בהריון. אם הגישה הבסיסית למין היא חיובית, בדרך כלל חיי המין בהריון לא ישתנו באופן משמעותי. חלק מהנשים בהריון לא יחושו שינויים בהרגלי המין שלהן ובחלקן יכולים להופיע שינויים, לחיוב או לשלילה. יש נשים המרגישות מאד נשיות וסקסיות עקב ההריון וההנאה המינית בהריון יכולה להיות רבה יותר מאשר לפני כן ומצד שני יש נשים המרגישות שמנות ודוחות ואז בודאי שגם תחושת המיניות לא תוכל להתעצם.

האם יהיו שינויים בהרגלי המין שלי בהריון?

בהריון מופיעים שינויים הורמונאליים ופיזיולוגיים שונים שאינם בשליטת האשה. חלק מהנשים נוטות להרגשת שבירות וחולשה ולכן, שכיחות מקרי הדכאון בהריון וסביב הלידה עולה. השינויים יכולים לגרום לבחילות וחולשה בתחילת ההריון, קושי פיזי בעיקר בשלבי ההריון האחרונים, ירידה בחשק המיני במהלך כל ההריון ועוד ועוד, אך כאמור, לגישה הבסיסית של האשה כלפי מין יש מרכיב נכבד במיניותה בהריון. אשה שאהבה סקס והיתה פתוחה ומעונינת בכך

בעבר, יכולה בדרך כלל להתגבר על הקשיים הזמניים ולהנות מחיי מין גם בהריון.

מה מותר לעשות ביחסי מין בהריון ?

זוגות רבים חוששים ונמנעים מלקיים יחסי מין בהריון. הדבר אופייני יותר בהריון ראשון ובהריונות לאחר טפולי פרוין. ישנו חשש, לגמרי לא מבוסס, שהמגע המיני יפגע בעובר. לפעמים יש גם אי נעימות רגשית שהעובר נמצא קרוב לאברי המין ו"רואה ושומע הכל".

ככלל - כל זמן שההריון תקין אין מניעה מקיום יחסי מין. רק במידה ומופיעים סבוכי הריון כגון דמום, כאבי בטן, זיהום, צירים מוקדמים, שלית פתח או ירידת מים - אסור לקיים יחסי מין. ישנם גם מקרים גבוליים כגון הרגשת לחצים או סיבוכים בהריונות קודמים ואז חשוב להיוועץ ברופא הנשים המטפל. בהריון תקין אין סכנה להגיע לאורגזמה, אין צורך רפואי להמנע ממין אוראלי ואין הגבלה בתדירות יחסי המין, בתנאי שלא יעייפו את האשה מבחינה פיזית.

העובר נמצא מוגן בשכבות רבות - דופן הבטן, הרחם, שק מי-השפיר ומי-השפיר עצמם וכל אלה משמשים כבולם זעזועים כך שלא ניתן לפגוע בעובר בזמן קיום יחסי מין רגילים.

האם אני שמנה ודוחה או נשית ומינית?

רוב הנשים עסוקות לאורך שנות חייהן בדימוי הגוף שלהן. העיסוק בכך מתחזק בהריון. שנויי המשקל יכול להשפיע לרעה ולגרום לדכאון ולהרגשה של האשה שהיא אינה נשית ואינה מושכת. חשוב להדגיש שאין הכרח רפואי לעלות הרבה במשקל במהלך ההריון ולכן ניתן לשמור על דיאטה מאוזנת ופעילות גופנית ולהמשיך לשמור על הגזרה, למעט הבטן שתלך ותתפח. גם בן הזוג יכול לפעמים להרגיש שזוגתו שמנה ופחות מושכת, אך מסתבר שאצל רוב הגברים, האשה בהריון דוקא נשית ומושכת יותר. חשוב שהגבר יתמוך ויעודד את האשה ויתן לה מחמאות כדי לחזק את בטחונה העצמי.

האם גם הגבר שלי בהריון?

ההריון מגביר את תחושת הגבריות אצל רוב הגברים עקב העובדה שהצליחו לעבר את נשותיהם.

הקשיים של הגברים הם במישורים רבים, האחריות על המשפחה הגדלה, הצורך לדאוג לפרנסה והחשש שאינו מתאים להיות "אבא". לקראת הלידה יחוש הגבר לעיתים את בת זוגו כ"אמא" ופחות כבת זוג וזה יכול להקשות עליו לחשוק ביחסי מין עם אותה דמות אמהית.

כיצד אוכל להתגבר על החשש מיחסי המין בהריון?

חשוב לדבר עם בן הזוג על החששות ולא לנסות לגונן אחד על השני.
ניתן לשנות את הרגלי המין על פי המגבלות של שלבי ההריון השונים.

אפשר לשנות תנוחות כך שלא יגרם לחץ חזק על בטן האשה.
נסו להנות זה את זה וזכרו שהמגע אינו מחייב תמיד בצוע חדירה.

**זכרי - דווקא בהריון ניתן להגיע להנאות ושיאים שלא היו בעבר ...
הכל תלוי באיבר המין העיקרי -המח.**