

В первом триместре чаще всего сексуальные желания женщины ослабевают. Причиной этого может быть токсикоз, тошнота, рвота, извращение вкусовых и обонятельных ощущений. Также нередко [в начале беременности](http://www.sana-med.com.ua/enc_preg_content.php) женщина находится в очень вялом состоянии.

И тянущие боли в молочных железах доставляют не самые приятные ощущения. Женщины становятся более эмоциональными и часто неадекватно реагируют на банальные житейские ситуации. Такие перемены в жене очень пугают мужчин. Конфликты, которые раньше разрешались в постели, теперь только обостряются.

В такой ситуации начинает казаться, что выхода нет. Но на самом деле, как это ни странно, дальше будет проще.

Во втором триместре будущую маму обычно оставляют все страхи и тревоги. Ее самочувствие значительно улучшается. А движения плода, которые ощущаются после [18–20 недели беременности](http://www.sana-med.com.ua/enc_preg2_c.php), регулярно говорят женщине, что с ребеночком все в порядке.

У беременной женщины уже виднеется выступающий животик, но он еще совсем маленький и не доставляет маме неприятных ощущений. Даже наоборот, такой животик очень сексуален. Хорошее самочувствие приводит к возрастающему желанию приятных ощущений.

Мужчина к этому времени окончательно смиряется с ролью будущего отца, поэтому середина беременности нередко становится вторым медовым месяцем для семейной пары.

Медики тоже в большинстве своем положительно отзываются о сексе именно во втором триместре, так как плод уже окончательно закрепился в матке, а новых гормональных всплесков в организме еще не предвидится.

В третьем триместре желание секса у супругов опять уменьшается по нескольким объективным и субъективным причинам. Прежде всего это связано с физическим дискомфортом женщины, ведь большой живот уже затрудняет объятия, и близость с

мужем может доставлять неудобства. Во время секса у беременной могут появляться боли.

Эмоциональное состояние женщины тоже несет свой вклад: страх перед родами негативно сказывается на половом влечении. Кстати говоря, с приближением родов у мужчины тоже становится больше проблем. Даже если не смотреть на психологические аспекты, связанные с появлением ребенка в семье, мужчина сильно загружен организационными проблемами.

Необходимо купить все необходимое для малыша (коляску, кроватку и т.д.), выбрать вместе с женой роддом, договориться на работе о коротком отпуске, чтобы помочь жене в первые дни после возвращения домой.

Очень хорошо, если уровень сексуальности во время беременности совпадает у мужчины и женщины. Но иногда возникает несоответствие желаний, что приводит к проблемам и недопониманию. В этом случае остается только уповать на мудрость каждого. Мужчине рекомендуется во всем уступать беременной женщине, относиться к ней терпеливо и нежно, проявлять внимание и ласку.

Женщина тоже должна помнить, что ей необходимо уважать окружающих и не превращаться в капризное и эгоистичное существо.

Медицинские аспекты секса во время беременности . Рассмотрим положительные моменты секса во время беременности:

1. Гормоны удовольствия, получаемые женщиной во время секса с любимым человеком, положительно влияют на ребенка.
2. Длительное воздержание от секса способствует накоплению отрицательных эмоций у беременной женщины.
3. При занятиях сексом во время беременности нет необходимости предохраняться J
4. Женщине необходимы те полезные вещества, которые содержатся в сперме: ферменты, мужские гормоны и простагландины, способствующие размягчению шейки матки и помогающие ей лучше раскрыться в родах.
5. Во время секса мышцы матки, сокращаясь, тренируются — схватки в родах будут лучше и продуктивнее.
6. При беременности оргазм и некоторое время после него сопровождается сокращениями матки, которые не оказывают негативного влияния на не созревшую к

родам матку. Но, если времени до родов осталось всего несколько недель или дней, оргазм может спровоцировать роды. Поэтому врачи советуют занятия сексом как мягкое начало родов на 40–41 неделе.

Не стоит забывать про **медицинские противопоказания** к занятиям сексом во время беременности:

1. активная угроза прерывания беременности;
2. кровотечение или кровянистые выделения из влагалища;
3. привычное невынашивание беременности;
4. подтекание околоплодной жидкости;
5. низкое расположение плаценты;
6. многоплодная беременность;
7. наличие у одного из партнеров инфекции половых путей.

Кроме того, для беременной женщины есть **два запрета в сексе**:

1. Врачи категорически не рекомендуют заниматься куннилингусом (оральный секс со стимуляцией влагалища).
2. Ни в коем случае нельзя вступать в связь с новыми (а возможно инфицированными), непроверенными партнерами, так как есть опасность заразить маму и малыша.

У **техники секса во время беременности** тоже есть свои особенности. Появившийся животик ограничивает использование некоторых поз, к примеру, «мужчина сверху». Более предпочтительными становятся позы «на боку», «наездница» и те, в которых женщина стоит на коленях.

Ну и конечно женщина может порадовать мужчину орогенитальным контактом.

Девять месяцев беременности пролетают очень быстро. Вот уже вы задумываетесь о сексе после родов. Если роды прошли без особых проблем, то воздержание от секса рекомендуется в течение 6–8 недель.

Другой вопрос, что немногие пары выдерживают даже названные сроки. В связи с этим, можно посоветовать воздержание хотя бы до окончания кровяных выделений.

Необходимо помнить, что у женщин, кормящих грудью, при возбуждении может вытекать молоко из сосков, а также надо быть готовыми к тому, что в первое время после родов придется использовать дополнительные смазки.

Вопреки распространенному мнению, кормление грудью часто сопровождается восстановлением обычной работы яичников, особенно, если сексуальная жизнь супругов уже вернулась в прежнее русло. Во время первой после родов овуляции может произойти оплодотворение и наступить нежелательная беременность. Поэтому вопрос послеродовой контрацепции стоит обсудить с акушером-гинекологом заранее.

Это могут быть презервативы, оральные контрацептивы для кормящих женщин или другие средства.

О сексе [во время беременности](http://www.sana-med.com.ua/enc_preg_content.php) и

после родов часто говорят — можно, нужно, но очень нежно и осторожно. А на самом

деле секс в интересном положении может быть занятием очень интересным!