

A teherbeesés számtalan kérdést vet fel az intimitás terén is

# Erotika szülés előtt és után

A teherbeesés számtalan kérdést vet fel az intimitás terén is. Lehet szexuális aktus az első trimeszterben? Hát az utolsóban? Szülés után mikor lehet újra házasséletet élni? Megváltozik az intimitás? Számtalan kérdés és sok-sok tabu övezi ezt a témát még manapság is.

**A** szülés előtti erotikát ismerjük, a szüleink is összebújtak, nem lenénk itt különben. De a szülés alatti erotika már furcsának tűnhet, a szülés utánit pedig többnyire tabuként kezeljük – tudjuk meg Bálint Sándor szülész-nőgyógyásztól, a budapesti Gólyafészek Születésközpont szakorvosától, aki a Csíki Anyák Egyesület által szervezett Édesanyák Hete rendezvénysorozatán beszélt a témáról.

## Amikor nem a szex a legelső gondolat

A várandósság első felében nem az erotika és a szex jut eszébe egy nőnek. „Elindulnak a hormonok, hánynia kell, mindenféle baja van, és nyugós. Valaki jelzi, hogy ott van benne, és ezt hormonálisan közli. Nyilvánvaló, hogy a nő azal van elfoglalva, hogy a saját egyensúlyát megtalálja. Ezt a férfiak vegyék tudomásul, és adjanak időt neki, ne a nemi életet tartásuk fontosnak ilyenkor. Ne várják el, hogy az asszonyok ugyanúgy működjenek, mint korábban, hanem más minőségükben ugyanazt az örömet, boldogságot megtalálhatják, amire szükségük van” – fogalmaz a szakember. Hozzáteszi: a várandós nő ebben az időszakban a benne fejlődő gyerekekre figyel, és mindazt, ami adott esetben vele történhet, a gyerek oldaláról közelíti meg. Amikor egy asszony megtudja, hogy benne megfogant egy gyerek, egy olyan kötődés jön létre, ami akkor is tart, amikor már felnőtt a gyerek, mindig édesanyja kicsi fia, lánya marad.

## Vannak-e kockázatok?

Az első három hónap után, elmúlt a hányinger, a nő akár készen is áll, hogy fogadja a férfit, de akkor amiatt lehetnek félelmei, hogy ezt meg azt olvassott. Például, hogy a spermium hatására beindulhat a szülés, a vetélés. Ez nem így van – mutat rá az orvos. Továbbá, vannak, akik attól félnek, hogy a pénisz sérülést okozhat. Mint mondta, bizonyíték van rá, hogy a zárt méhszáj esetében a szexuális aktus kapcsán sem történik semmi olyan, hogy az adott esetben vészhelyzetté alakulhatna át, még burokrepedés sem. Vannak olyan kismamák, akik úgy tartják, hogy ha várandósság alatt orgazmusuk van, akkor a méh összehúzódik és az a babának nem jó. De ami az anyának jó, az egész biztosan a babának is jó – nyugtat meg a szakember. Ettől függetlenül nem árt az óvatosság bizonyos esetekben, de ez az óvatosság a frekvenciákra és a pozíciókra vonatkozik.

A nőknek a várandósság első harmadában tehát nem sok kedvük van az erotikához, a másodikban a női hormon kevesebb, száraz a hüvely. Az orvos hangsúlyozza, vannak megoldások, ilyenkor mindenféle trükköt lehet alkalmazni. Az intimitást kell keresni, és bizony a kókuszolaj is hasznos lehet.

Az utolsó harmadban pedig – érthető módon – a nő már a szüléssel foglalkozik.

## Intimitás a szülés alatt

Bálint Sándor az apa jelenlétében történő, azaz apás szülésről is beszélt, és arról az



FOTÓ: REGAPO.INFO

## Sok oka lehet annak, hogy nehezebb újramezteni a házasséletet

összhangról, amely ilyenkor kialakulhat a nő és férfi között. „Volt már arra példa, hogy nem zavartuk őket a vajúds időszakában, és picit igazítottak a babán. A tudomány ezzel is foglalkozott, ilyenkor orgazmusos élményt élnek át az asszonyok. Ha a szülés a befogadásról, érintésről szól, jelentősen kevesebb fájdalomcsillapítóra van szükség. Ha nincs kontroll, akkor az asszonyok egyszerű dolgokra képesek, ha elengedik magukat és hagyják, hogy az ősi, mély erő mutakozzék.”

## Szülés utáni problémák

Szülés után, császármetszés esetén is hat hetet szoktak javasolni az orvosok szexuális tilalom gyanánt, hozzávetőleg ennyi idő alatt szűnik

meg a gyermekági vérzés és váladékozás, ennyi nagyjából a „tisztulási idő”. A korai együttlét fokozott fertőzésveszéllyel járhat, hiszen a gyermekági vérzés jó táptalaj lehet bármely kórokozó számára. Ha volt gátmetszés, a teljes regeneráció ideje is körülbelül ennyi, előtte fájdalmas, kényelmetlen lehet az együttlét.

Ugyanakkor a szülés után sok nő aggódik amiatt, hogy a teste megváltozott, noha a férfiak ez nem érdekli, őket a lényeg érdekli – mutat rá Bálint Sándor. „Az asszonyban kiteljesülés van, hogy ott van a gyereke. De ott van az elbizonytalanodás is, hogy ott van ez a férfi, a gyereke apja, szereti, kívánja is, de neki száraz a hüvelye, fáj a hasa, a melle. A vágy csökkenésének vannak biológiai, hormonális okai is, fájdal-

mas elhúzódo szülések bizonyos emléke... De az első szülés utáni együttlétnél, úgy érzi magát egy nő, mint egy szűz lány. Ugyanolyan szorongás is van, mint szülés előtt, de egy-két alkalom után el tudja engedni magát. Ne akarjanak a szülés után két hónappal úgy viselkedni, mint a szülés előtt” – figyelmeztet a nőgyógyász.

Arról, hogy a pár későbbi szexuális életében okoz-e problémát, hogy a férj ott volt a szülésnél, Bálint Sándor úgy véli, hogy nem. „Noha van, aki úgy gondolja, hogy nem akarja látni a feleségét szülés közben, a tapasztalat az, hogyha együtt szülnek meg a gyereket, nem arra figyel, hogy vér van, hanem, hogy ott valami csoda történik.”

PÉTER BEÁTA

A RENDEZVÉNY MÉDIAPARTNERE A VÁSÁRHELYI HÍRLAP

## Ünnepi kínálat a X. Csíkszeredai Régizenei Nyári Egyetemen

Kizárólag a régizene-fesztivál keretében szerveznek régizenei nyári egyetemet Romániában. A képzésekre június 12-ig jelentkezhetnek a hallgatók.

Az elmúlt évek során 250 diák vett részt a mesterkurzusokon, köztük visszatérők is vannak, így az intézmény összesen 420 oklevelet adott ki eddig a számukra. A képzések több nyelven, magyarul, románul és adott esetben – előadótól függően – angolul, franciául, spanyolul zajlanak.

A diákok részéről egyre nagyobb az érdeklődés: míg az első évben közel harmincan, a legutóbbi nyári egyetemen már több mint hetvenen vet-

tek részt. A kínálat is duplájára növekedett: míg 2008-ban hat, 2016-ra tizenkét mesterkurzust indítottak. Mivel minden mesterkurzuson főleg egyéni foglalkozások vannak, ezért korlátozott a résztvevők száma, és idén bevezetik az eltérő költségvonzattal járó aktív és passzív hallgatói státust: a jelentkezők eldönthetik, csak megfigyelő résztvevőként, vagy egyéni hangszeres gyakorlatot is igényelnek.

**Választható képzések:**  
Új! Kórus – Ványolós András (Csíkszereda)

Ingyenes! Régizene előadására alkalmazott zenekritika-kurzus – Sorban Elena Maria (Kolozsvár)

Reneszánsz együttes mesterkurzus (főtárgy) – Csörsz Rumen István (Budapest)

Barokk hegedű – Vitárus Piroska (Budapest)

Ének – Palócz Réka (Budapest)

Ének – Kiss Noémi (Budapest)

csembaló – Fülöp Mária (Bázel)

Lant és gitár – Kónya István (Budapest)

Viola da gamba és violone – Csata István (Kolozsvár)

Útőhangszerek a régizeneben, ütőhangszeres kamarakurzus: zenei játékok, rögtönzés, szólamszerkesztés – Kasza Roland (Budapest)

Reneszánsz és barokk táncok (min. 6 résztvevővel indul) – Szabó Anikó (Kolozsvár)

Furulya és fuvola – Széplaki Zoltán (Budapest)

A nyári egyetem mesterkurzusainak, oktatóinak bemutatása a fesztivál honlapjáról érhető el: [www.regizene.ro](http://www.regizene.ro).

Szakmai előadások – közönségre nyitottan:

A nyári egyetem alatt az oktatáson kívül idén is lesznek szakmai előadások. Míg Fodor Csaba magyarországi előadóművész Internetes források és digitális eszközök a régizene szolgálatában címmel tart előadást, Sam Chapman svájci lantművész az Alexander-technikát ismerteti meg a hallgatókkal. A romániai előadók közül a lamentációk műfaját Szabó András csíkszeredai zene-

tanár, a reformáció zenéjét Péter Éva kolozsvári egyetemi előadótanár esetlenül majd. A szakmai előadásokra nem szükséges előzetes bejelentkezés.

Jelentkezési határidő a Csíkszeredai Régizenei Nyári Egyetemen: 2017. június 12., hétfő este (24:00 UTC+2).

A képzés díját érintő részletek megtalálhatók a [www.regizene.ro](http://www.regizene.ro) honlapon. Kiegészítő információkért kérjük, írjanak a [nyariegyetem@regizene.ro](mailto:nyariegyetem@regizene.ro) e-mail-címre, vagy keressék a szervezőket az alábbi telefonszámokon: +40-266-372 044 (vezető), +40-0746-244 235 (mobil), illetve Csíkszeredában személyesen, a Temesvári sugárút 4. szám alatt.