

ČASOPIS, KTERÝ ROZUMÍ VÁM I DĚTEM

ŘÍJEN/OKTÓBER

10/2017 ROCNIK 18

• 19,90 Kč • 0,99 € / platí jen pro SR

# betymka

Jaký jste typ  
rodiče?

Ovládněte  
umění  
nočního kojení

17 VÝHOD  
KAŽDÉHO  
TĚHOTENSTVÍ

SEX jako dřív

Pravda o intimním  
životě po porodu

Jen  
**19,90**

POROD  
V POHODĚ!

Přečtěte si  
naše tipy,  
které vám  
vše zpříjemní

MAREK  
ZTRACENÝ:  
„Mareček je tatánek  
a miluje rock.“

## JAK UDRŽET DÍTĚ ZDRAVÉ?



Těhotenství



Vše  
o odběru  
plodové  
vody



Jak se starat  
o první zoubky

Batole

Váš příběh



Mám miminko  
a bojují o život



Rodina



Kam na víkend  
s celou rodinou?



## MILUJTE SE jako dřív

Dítě je naplněním vaší lásky, ale často natolik upozadí její projevy, až se ze vztahu potichu vytratí a vy se sobě odcizíte. Víme, jak do vztahu vrátit sex a užít si ho.

Text: KRISTINA ZÁBRODSKÁ

**P**odle statistiky se české sezdáné páry milují průměrně dvakrát týdně, kolem čtyřicítky už jen 1,7krát týdně. Vyhasínající intimní život zná velmi důvěrně přes polovinu rodičů napříč Evropou, čtvrtina z nich se dokonce sexu úplně vzdala. Nejčastějším důvodem bývá únava, nechuť, stud a pocit nedostatečného soukromí. Zní vám to povědomě? Tak si ještě kontrolně zodpovězte otázku, co uděláte, když vaše miminko (nebo batole nebo ano i předškoláka) někdo pohlídá: a) jdete spát, b) pracujete, c) uklízáte, d) milujete se se svým partnerem? Tušíte už, v čem to vězí?

### ZNOVU POPRVÉ

Porodem se mění vaše tělo i přístup k sexu. Možná jste změny pozorovala už v těhotenství. Pokud vše probíhá bez problémů, můžete se i s rostoucím bříškem oddávat sexu podle libosti. Zatímco mnoho žen po sexu touží více než před otěhotněním, muži zpravidla



### NÁŠ ODBORNÍK

**Mgr. Julie Gaia Poupětová, ASC., CSB.**  
sex koučka a zakladatelka akademie rozvoj sexuálních dovedností SCE Academy

[www.sex-koucink.cz](http://www.sex-koucink.cz),  
[www.juliegaiapoupetova.cz](http://www.juliegaiapoupetova.cz)

### JAK VRÁТИ DO VZTAHU SEX

#### Prověřený návod sex koučky:

- 1. Naučte se vzájemně naladit nekoitálním způsobem, tedy si povídajte tak, abyste se uvolnili, zrelaxovali, sblížili a cítili vzájemnou intimitu či dokonce romantiku.
- 2. Ze stavu intimity se dostanete do stavu vzrušení, i v přítomnosti miminka se vzájemně dotýkejte tak, aby vás to naladilo na sex. Sdílejte své obavy, naučte se pracovat se svým studem.
- 3. Sladte se při zvyšování vzrušení a dosahování orgasmu – pracujte s přirozeným způsobem dosahování orgasmu (zpravidla masturbací).
- 4. Povídajte si o sexu i po sexu, co se vám líbilo, co byste chtěli příště znova nebo co zkusit jinak.

dla řadí zpátečku a mají obavy, aby plodu neublížili, nebo se prostě o ženu nechtějí dělit s někým uvnitř. Porod změní fyziognomií vaginy a pochvy. Během šestinedělí se děloha zavinuje (zmenšuje se na původní velikost), vagina získává zpět svůj svalový tonus, otok pochvy opadne, případné stehy hráze se zahojí. Rychlosť hojení záleží na průběhu porodu i psychické pochodeň během šestinedělí. Dopřejte si čas a s pohlavním stykem počkejte, až vás nebude nic bolet a budete se cítit komfortně. To ale neznamená, že byste se měli vzdát ostatních intimností. „Jako sex nemůžeme vnímat pouze koitální aktivity, ale řadu pozorností, něžnosti i dotyků mimo intimní zóny, jež si partneři poskytují a sdílejí, aniž by došlo ke klasické koitální aktivitě. Tyto něžnosti by ani těhotenství nebo čerstvé miminko nemělo ukončit,“ říká MUDr. Kamila Nouzová. Chuť k milování může snižovat i kojetín – hormon prolaktin, který tvoří mléko, zároveň snižuje libido. Dobrou zprávou je, že po třech měsících se

hladina hormonu vyrovnává, i když v kojení pokračujete. Je pochopitelné, že po tak dlouhé době abstinence máte obavy, jaké to bude. Nestydte se a sdílejte je s partnerem. Pro vás oba to bude poprvé a záleží jen na vaší důvěře, jestli k tomu přistoupíte hravě s nadhledem, nebo s přehnaným očekáváním, že všechno bude jako dřív. Nebude. „Sliznice bývají po porodu a zejména u kojících žen sušší než obvykle, je tedy nutné neodbýt předehru a nezapomenout i na lubrikační nebo hydratační gel, ideálně s obsahem hyaluronu,“ doporučuje MUDr. Kamila Nouzová. Nespečejte – vydržte rychlý průnik, protože to partner po šestinedlém očekává, vaše city spíš zraní, než znova zažehne vás. „Po narození se předeším mění funkční anatomie vzrušení u ženy,

## Po porodu se rozhodně nezdávejte něžnosti a intimních doteků.

někdy musí po porodu partneři přijít na úplně nové způsoby vzrušování, dejte si čas na objevování. S tím přichází i změna potřeb, co nakonec při sexu oběma partnerům vyhovuje nejvíce, ale preferenčně toho, co nás při sexu baví, se mohou měnit a využít celý život,“ dodává Julie Gaia Poupětová.

## VELKÝ NÁVRAT SEXU

Pokud jste byli spokojeni se svým intimním životem před otěhotněním, vzpomeňte si, jak skvěle jste se spolu cítili a udělejte krok od fantazii k činům. Pokud jste se v posteli už trochu míjeli i předtím, vezměte porod jako tlustou čáru a začněte znovu. „Mnoho lidí si mylně myslí, že chuť na sex je něco, co by se u zdravých lidí v dlouhodobém vztahu mělo objevovat pravidelně samo od sebe. Vycházejí přitom z takzvané pudové představy, že sex je něco, k čemu nás pudí příroda. Ale to, co od sexuality většina dnes

*Jestli se sebou nejste spokojená, nebudte na sebe moc přísná a zkuste pro sebe něco udělat.*



### NÁŠ ODBORNÍK

**MUDr. Kamila Nouzová**  
gynekoložka ProfiGyn,  
Městská poliklinika Praha  
[www.profigyn.cz](http://www.profigyn.cz)

### MOŽNOST ANTIKONCEPCE

Kojení není 100% antikoncepcí, k ovulaci dochází u mnoha žen už při konci šestinedlí, mohou tedy otěhotnět velmi brzy po porodu. Antikoncepcí proberte s gynekologem ještě před porodem. Při kojení zvažte pilulku bez estrogenu (např. Azalia), aby nedošlo ke snížení produkce mateřského mléka, při dobrém zhojení po porodu lze ihned po šestinedlém zavést nitrodéložní tlisko. Pokud nekojíte, můžete si vybrat z šíře škály antikoncepcí. Začínáte-li se sexem zvolna a méně často, postačí vám kondom nebo antikoncepční čípky či krém, které se aplikují těsně před pohlavním stykem. Pečlivě si však přečtěte příbalový leták a držte se dalších opatření. A pokud vaše vzplané rychleji, než se stihnete připravit, mějte v nočním stolku tzv. postkoitální antikoncepční pilulku (např. Escapelle či Postinor). Brání nechtcenému otěhotnění zablokováním ovulace, použít ji musíte co nejdříve po nechráněném styku s ejakulací do pochvy, ale maximálně 1x za měsíc. Koupíte ji bez receptu v lékárně.

[www.antikoncepce.com](http://www.antikoncepce.com)

očekává, dávno nemá s pudy nic společného,“ vysvětluje Julie Gaia Poupetová. V dlouhodobém vztahu se zkrátka musíme naučit nové dovednosti, aby chom dostali uspokojení, po kterém prahneme. A jestli se nám sex líbí, rádi se k němu vrátíme. A protože sex upevňuje vztah, byla by škoda vytlačit ho na okraj zájmu jen proto, že se stydíme, bojíme nebo jsme zapomněli, jak na to.

### JSTE KRÁSNÁ!

Pokud se sexu vyhýbáte, odpovězte si poprvé proč. Jste unavená? Nechte část domácích prací a péče o dítě na manželovi, chůvě či paní na úklid. Připadáte si tlustá? Začněte cvičit, už pouhá svížnější procházka

s kočárkem vám zpevní svaly, na hodinu týdně určitě seženete hlídání a navíc změníte prostředí. Cítíte se neutrátní? Tak se hezky oblékejte i doma, naličte se a choďte pravidelně ke kadeřníkovi a na manikúru jako před porodem. Pokud o sobě budete stále pochybovat a shazovat se, začne vás tak vnímat i partner. Pokud se naopak vaše polovička proměnila v taťku domácího, který se spíš než sexem odreaguje u videoher, promluvte si o tom a zkuste se do sebe

*Sex mimo jiné upevňuje vztah. Nezanedbávejte ho králi studu.*

vzájemně znova zamilovat. Vyhradte si alespoň jeden večer v týdnu, kdy budete jen sami dva. Klidně u vás v kuchyni, až uspíte dítě. Důležité je, že jste spolu a věnujete se jen sami sobě, nesledujete při tom televizi ani telefon, neřešíte rozvrh příštích dní ani šikovnost vašeho miláčka. Prostě jste spolu na rande a znova se do sebe zamilováváte.

### POZNEJTE SE

„Studie potvrzuje, že kvalitu intimního prožitku ženy ovlivňuje do velké míry to, jak dobře se ve svém těle cítí. Často je třeba zpracovat také na sebe přijetí, na změnách, které s miminkem přirozeně nastaly a znova zapojit vlastní genitálie do intimního života s partnerem. Někdy bývá nepřijetí této části ženského těla hlavním kamenem úrazu a v takovém případě ženám ani hubnutí a cvičení nepomůže,“ popisuje Julie Gaia Poupetová. Prozkoumajte své intimní partie – sama nebo s partnerem, nestyděte se masturbovat. Při sexu nezapomínejte na ochranu a hygienu. „Oba partneři by si měli omýt intimní partie a ruce mydlem. Zejména ženy by se měly ihned po sexu vymočit, zdravá moč je téměř sterilní a spolehlivě vypláchně močovou trubici, do níž se při sexu mohou dostat všelijaké bakterie,“ doporučuje MUDr. Kamila Nouzová. Chcete se přeče co nejdříve milovat znova a ne trpět se zánětem močového měchýře. Teorii znáte, pusťte se do praxe! X