

ممارسة العلاقة الحميمة أثناء الحمل

الحمل هو فترة التغيير البدني والعاطفي. التاريخ الشخصي، الأعراض، والسلوكيات حول موضوع الأمومة تؤثر على المشاعر التي تختبرها المرأة عن جسدها وعن ممارسة العلاقة الحميمة أثناء الحمل. قد يغير الحمل كيف تشعر المرأة وشريكها حول موضوع الجنس، وقد تنشأ اختلافات في الحاجة الجنسية.

أفضل طريقة للتعامل مع هذه الاختلافات هي التحدث، الاستماع، والانفتاح على مشاعر واهتمامات بعضكما البعض. بالإضافة إلى ذلك، ينبغي مناقشة الأسئلة المتعلقة بالممارسات الجنسية وتأثيرها على الطفل والحمل مع طبيب أثناء الزيارات الصحية الفاحصة.

تغيرات الحمل والنشاط الجنسي

بالنسبة للعديد من النساء، إن الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل يمكن أن تكون مليئة بالتعب والغثيان. إذا كانت هذه الأعراض موجودة، قد لا تشعر المرأة أنها تريد ممارسة العلاقة الحميمة.

الحمل يجلب معه زيادة في إمدادات الدم إلى منطقة الحوض. خلال الأشهر الثلاثة الثانية من الحمل، بعد مرور الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل وقبل أن تصبح وضعية الرحم المتنامي وضعية صعبة، العديد من النساء يتمتعن بالعلاقة الحميمة.

حجم الثديين عند المرأة أثناء الحمل يزيد، فيكبر بالإضافة عند الإثارة الجنسية. بالنسبة لبعض النساء، هذه هي المرة الأولى التي يتمتعن حقاً بشعور لمس الثديين الجميل، في حين أن الآخرين يختبرن هذه التغيرات كشعور غير مريح.

عند تقدم الحمل، تبدأ المرأة في فقدان شكل خصرها، وتصبح الوضعية والراحة مهمة أثناء ممارسة العلاقة الحميمة. قد تصبح المرأة مكتئبة مع تغير شكل جسمها. كما يبدأ الطفل في التحرك إلى أسفل الحوض، وقد يزعج المرأة بسبب زيادة الضغط على الحوض. قد لا تحب فكرة العلاقة الجنسية، وشريكها قد يقلق أيضاً بشأن إيذاء الطفل.

بالإضافة إلى ذلك، النشوة قد تكون مخيفة بعض الشيء خلال فترة

الحمل. عند الوصول إلى النشوة، يعقد الرحم بطريقة إيقاعية. عند المرأة الحامل، هذه التقلصات تدوم لفترة أطول، وفي الأشهر الثلاثة الأخيرة، يمكن أن تتحول أحيانا إلى انقباضات طويلة وصعبة قد تشعرها بعدم الارتياح. الحساسية لرغبات الشريك الآخر أمر حيوي. قد يكون الحزن والتدليك وسيلة بديلة للإظهار والتعبير عن الحب.