

## Μύθοι και Παραπληροφόρηση

Υπάρχουν κάποιοι κοινοί μύθοι σχετικά με το σεξ στη διάρκεια αυτών των 40 εβδομάδων της εγκυμοσύνης. Θυμηθείτε να αναλογιστείτε τη σχέση σας (*Είναι υγιής; Το κάνω για μένα;*) και να προστατευτείτε από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ), πριν σκεφτείτε το ενδεχόμενο μιας σεξουαλικής επαφής.

### ΜΥΘΟΣ: Οι περισσότερες γυναίκες δεν επιθυμούν το σεξ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

ΑΛΗΘΕΙΑ: Στην πραγματικότητα, η λίμπιντο (σεξουαλική επιθυμία) κάθε γυναίκας διαφέρει κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης. Μια γυναίκα μπορεί να νιώθει πολύ σέξι σε μια εγκυμοσύνη, και να ενδιαφέρεται λιγότερο κατά τη διάρκεια μιας άλλης. Οι περισσότερες γυναίκες απολαμβάνουν το σεξ από την αρχή μέχρι το τέλος της εγκυμοσύνης τους, χωρίς επιπλοκές.

### ΜΥΘΟΣ: Οι περισσότερες έγκυες γυναίκες δεν χρειάζονται λιπαντικό κατά την σεξουαλική τους δραστηριότητα

ΑΛΗΘΕΙΑ: Ενώ κάποιες γυναίκες αναφέρουν επαρκή διέγερση και αυξημένη λίπανση κατά την εγκυμοσύνη, κάποιες άλλες αναφέρουν το αντίθετο – καθεμία είναι μοναδική. Δοκιμάστε ένα λιπαντικό με ισορροπημένο pH και βάση το νερό ή ένα λιπαντικό σιλικόνης με λεία και γλιστερή υφή, για επιπλέον λίπανση.

### ΜΥΘΟΣ: Το σεξ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης θα βλάψει το μωρό

ΑΛΗΘΕΙΑ: Το μωρό είναι προστατευμένο μέσα στον αμνιακό σάκο, άρα η σεξουαλική δραστηριότητα δεν θα το τραυματίσει. Οι ιστορίες των γιαγιάδων που θέλουν το σεξ κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης να προκαλεί λακκάκι στο πιγούνι του μωρού είναι αναληθείς.

### ΜΥΘΟΣ: Το σεξ προκαλεί πρόωρες συσπάσεις τοκετού

ΑΛΗΘΕΙΑ: Οι γυναίκες μπορούν να βιώσουν πολλές συσπάσεις, χωρίς να μπουν στην ενεργή φάση του τοκετού που προκαλεί διαστολή του τραχήλου. Η ωκυτοκίνη μπορεί να αυξηθεί με τη διέγερση των θηλών ή/και τον οργασμό, οδηγώντας σε αύξηση των συσπάσεων, κυρίως προς το τέλος της εγκυμοσύνης. Το σεξ από μόνο του, δεν φημίζεται ότι μπορεί να προκαλέσει τον τοκετό, καθώς υπάρχει μια σειρά άλλων αλλαγών, όπως οι ορμονικές, που συμβαίνουν για να καθορίσουν το πότε θα ξεκινήσει ο τοκετός.

### ΜΥΘΟΣ: Το στοματικό σεξ δεν είναι αποδεκτό

ΑΛΗΘΕΙΑ: Το στοματικό σεξ είναι μια αισθησιακή δραστηριότητα που πολλά ζευγάρια απολαμβάνουν, είτε στην περίοδο της εγκυμοσύνης, είτε όχι. Μια από τις πιο κοινές προκλήσεις στην πρακτική του στοματικού σεξ, αφορά τις ανησυχίες σχετικά με την ενδεχόμενη είσοδο φυσαλίδας αέρα στην κυκλοφορία του αίματος των γυναικών, ή την αίσθηση δυσφορίας. Ο/Η σύντροφος θα πρέπει να είναι προσεκτικός/ή, ώστε να μη φυσάει με δύναμη και απευθείας μέσα στον κόλπο.

Με ιδιαίτερες ευχαριστίες στον χορηγό μας:



Έμπιστος ηγέτης από την εγκυμοσύνη ως τη γονεϊκότητα  
[www.lamaze.org](http://www.lamaze.org)



**ΜΥΘΟΣ: Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε συσκευές αυτοδιέγερσης ή δονητές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης**

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η χρήση σεξουαλικών αξεσουάρ, όπως συσκευές αυτοδιέγερσης και δονητές, είναι απολύτως ασφαλής για μια έξτρα ευχαρίστηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Βεβαιωθείτε πως τα καθαρίζετε ανάμεσα στις χρήσεις και δεν τα μοιράζετε με τους/τις συντρόφους σας.

**ΜΥΘΟΣ: Όλες οι σεξουαλικές στάσεις είναι άνετες κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης**

ΑΛΗΘΕΙΑ: Καθώς η εγκυμοσύνη εξελίσσεται και η μήτρα μεγαλώνει, κάποιες στάσεις μπορεί να γίνουν άβολες. Μερικές γυναίκες βρίσκουν την ιεραποστολική στάση άβολη. Άλλες προτιμούν στάσεις, στις οποίες η γυναίκα μπορεί να έχει τον έλεγχο του βάθους και της δύναμης της διείσδυσης. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε την ενότητα του μαθήματος αυτού, που αναφέρεται στις στάσεις.

**ΜΥΘΟΣ: Όλα τα ζευγάρια επιστρέφουν στη σεξουαλική τους δραστηριότητα, μέχρι τη μεταγεννητική τους επίσκεψη στο γιατρό, 6 εβδομάδες μετά τον τοκετό**

ΑΛΗΘΕΙΑ: Δεν υπάρχει καθολική χρονική περίοδος για την επανέναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας – κάθε σώμα διαφέρει, το ίδιο και οι ανάγκες του. Ανατρέξτε στα φυλλάδιά μας σχετικά με τη λοχεία, για περισσότερες συμβουλές και πληροφορίες γύρω από τις προκλήσεις και τις ανάγκες της περιόδου της λοχείας. Αν αντιμετωπίζετε δυσκολίες, συμβουλευτείτε τον επαγγελματία υγείας σας.

**ΜΥΘΟΣ: Οι θηλάζουσες μητέρες δεν χρειάζονται λιπαντικό**

ΑΛΗΘΕΙΑ: Οι μητέρες που θηλάζουν αποκλειστικά μπορεί να παρατηρήσουν αλλαγές στον έμμηνο κύκλο τους, ή κολλική ξηρότητα, λόγω ορμονικών μεταβολών. Δοκιμάστε ένα λιπαντικό για να βοηθήσετε τη βελτίωση της σεξουαλικής σας άνεσης και, σε περίπτωση που έχετε περισσότερους προβληματισμούς, συμβουλευτείτε τον επαγγελματία υγείας σας.

Με ιδιαίτερες ευχαριστίες στον χορηγό μας:



Έμπιστος ηγέτης από την εγκυμοσύνη ως τη γονεϊκότητα  
[www.lamaze.org](http://www.lamaze.org)

