

GEBELİK DÖNEMİNDE SAĞLIKLI CİNSEL YAŞAMIN YOLLARI

11.

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba GÜRBÜZ¹

Gebelik süreci, son adet tarihinin ilk gününden itibaren 280 günlük zaman veya 40 haftayı kapsayan bir süredir (1). Bu dönemde kadın vücudu başta hormonal değişiklikler olmak üzere, pek çok değişiklik yaşar (2). Kilo alır, bulantı kusmaları olabilir, dönem dönem yorgunluk hisseder. Bebeğine bir şey olacakmış korkusu yaşayabilir. Tüm bunlar kadında cinsel isteksizliğe sebep olabilir. Aynı zamanda erkekte bu dönemde eşine ve anne karnındaki çocuğuna zarar verecek korkusuyla cinsellikten soğur ve kaçır (3).

Cinsellik bireyin yaşamını ve yaşam kalitesini tamamlar (4). Bu bakımdan gebelerin en temel gereksinimlerden biri olan cinsellekle ilgili sorun yaşamaları yaşam kalitelerini etkiler .

Gebelikte daha sağlıklı bir cinsel yaşam için doğru bilgilendirilmek gerekir. Gebelik öncesi dönemden başlayarak çiftlere danışmanlık verilmesi önemlidir. Gebelik dönemi cinsel yaşamı olumsuz olarak etkilememelidir. Birbirlerine olan yakınlık hissi, kadının ve erkeğin kendini iyi hissetmesini sağlar ve çift ilişkisinin güçlenmesi açısından önemlidir.

Bazı özel durumlarda kadın doğumcular cinsel ilişkiyi kısıtlayabilir ya da yasaklayabilirler. Bu durumda dahi eşler birbirlerine yakın temas kurmalı ve birleşme dışı cinsel davranışlara yönelerek cinsel yakınlığı her zaman sürdürülmelidir. Birleşme olmaksızın sevişmek; dokunmalar, sarılmalar, öpüşmelerle çiftlerin birbirini uyarmasıyla, mastürbasyon ya da karşılıklı mastürbasyonlarla cinsel iletişim her zaman sürebilir.

¹ Medistate Kavacık Hastanesi, Kadın Hastalıkları