# За и против - секс во время беременности. Позы для секса во время беременности.

Не важно, как Вы узнаете о наступившей беременности. Главное, что с этой минуты, Вы понимаете - все в Вашей жизни изменилось: что-то навсегда, а что-то на девять ближайших месяцев.

Интимная жизнь, пожалуй, одной из первых чувствует эти перемены, и дело здесь не только в физиологических изменениях. Страх навредить ребенку - главная причина, по которой пары часто лишают себя близости в этот период. Чтобы такого не случилось без серьезных показаний, стоит знать, когда сексуальным отношениям можно дать зеленый свет, а, когда следует осторожничать.

Существует несколько моментов, когда вагинальный секс и оргазм в особенности могут навредить будущему ребенку:

1. Привычное невынашивание, когда плод погибает на ранних сроках по каким-то внутренним причинам.
2. Угроза прерывания беременности (кровотечение, тянущие боли внизу живота и др. признаки).
3. Низкое прикрепление плаценты или ее предлежание.
4. Многоплодная беременность.

Венерическое заболевание или другая инфекция одного из партнеров также являются поводом для запрета сексуальных отношений.

Во время беременности организм женщины проходит три стадии. Для каждой из них характерно совершенно разное отношение к сексу: от полного неприятия до безудержного желания.

Первый триместр

Мало кто из женщин в первые три месяца может похвастаться отличным самочувствием: утреннее недомогание, сонливость, частые смены настроения- все это не способствует желанию. И даже те немногие счастливицы редко испытывают влечение к своему спутнику. Это природа позаботилась о сохранности плода, когда его жизнь так хрупка. Особенно, требует осторожности ситуация с угрозой прерывания беременности. В этом случае опасен не столько вагинальный секс, сколько оргазм, т.к. во время оргазма вырабатывается гормон окситоцин, способствующий сокращению маточных мышц.

Тем не менее, если нет прямых противопоказаний, секс может выступить в этот период в роли лекаря, поскольку гормоны, вырабатывающиеся во время оргазма, могут значительно улучшить состояние будущей мамы.

Второй триместр

Второй триместр можно, по праву, назвать золотым временем в сексуальной жизни будущих родителей. Позади физические неудобства и переживания первых месяцев, самочувствие улучшается, и приходит желание жить в полную силу. В этот период даже самые консервативные врачи дают добро на интимные отношения. Конечно, при отсутствии основных противопоказаний.

Многие женщины именно в этот период испытывают совершенно новые ощущения, поскольку повышение уровня жидкости в брюшной полости способствует медленному оттоку крови от половых органов после оргазма, что может быть причиной множественных оргазмов.

Третий триместр

В последние месяцы беременности интимная сторона отношений снова входит в более спокойное русло. Сказывается увеличивающийся животик, вновь накатившая сонливость, внутреннее напряжение, связанное с предстоящими родами. Бытующее мнение о способности секса вызвать преждевременные роды существует на уровне теории. Конечно, содержащиеся в сперме простагландины размягчают шейку матки, но их малое количество не способно вызвать ее раскрытие.

Единственный момент, после которого необходимо воздержаться от секса - разрыв околоплодного пузыря, т.к. преграда между ребенком и внешним миром исчезает и, велика вероятность попадания инфекции.

Позы во время беременности

В первом триместре нет особых причин менять свои предпочтения, поскольку тело женщины еще не претерпело сильных изменений. Дискомфорт могут вызвать увеличившиеся и ставшие болезненными молочные железы. В этом случае необходимо выбрать позы, в которых нет тесного контакта с грудью. Наиболее удобна в этом случае поза, когда мужчина находится сзади или, когда партнерша сверху. Последний вариант хорош еще тем, что женщина может контролировать глубину проникновения.

Конец второго триместра, а именно растущий животик, заставляет наконец-таки окончательно попрощаться с позами, где мужчина сверху.

В третьем триместре выбор становится небольшим. Приоритетны коленно-локтевая поза и позиция, когда партнеры лежат на боку (мужчина сзади). Коленно-локтевая поза хороша для профилактики почечных инфекций, поскольку при таком положении тела происходит отток жидкости от почек. На последних месяцах врачи настоятельно рекомендуют, естественно, не для интимных целей, проводить в таком положении в общей сложности 1,5-2 часа в день. Хорошо приятное совместить с полезным.

На последних месяцах следует избегать положений, когда женщина лежит на спине, т.к. из-за большого давления на полую вену может возникнуть головокружение или даже обморок. Так же стоит помнить, что к концу беременности происходит размягчение хрящей тазовой области, поэтому многие привычные движения могут вызывать дискомфорт.

Получается, существует не так много ограничений и запретов на близость двух людей, ожидающих появления малыша. Кроме того, не нужно забывать, что со способностью давать жизнь, женщина получила удивительную возможность интуитивно чувствовать состояние своего ребенка. Понимание этого и ответственность за новую жизнь должны быть на первом месте.