



Последние исследования доказывают, что заниматься сексом в период беременности не только можно, но и нужно, при условии, что беременность протекает нормально. Это обосновывается следующими факторами:

- 1. Секс – хорошая зарядка для мышц матки, благодаря которой происходит подготовка ее к родам.*
- 2. Сперма содержит гормоны простагландины, которые способствуют размягчению шейки матки и лучшему ее раскрытию во время родов. Тем самым снижается риск ее повреждения при прохождении ребенка по родовым путям.*
- 3. Отсутствие сексуальной разрядки приводит к снижению обмена веществ в плаценте, в результате чего в организме беременной накапливаются продукты жизнедеятельности ребенка, что может привести к токсикозу. У женщин, регулярно занимающихся сексом во время беременности, вероятность возникновения токсикоза намного меньше. Кроме того, таким образом можно избавиться, например, от тянущих болей в пояснице.*
- 4. Длительное воздержание от секса приводит к накоплению отрицательных эмоций, что не очень хорошо сказывается и на ребенке. А вот положительные эмоции у будущей мамы благотворно влияют и на малыша.*

Но следует помнить, что сексуальные отношения во время беременности могут быть под запретом в следующих ситуациях:

- если периодически наблюдаются небольшие кровянистые выделения из половых путей;*
- если имеется предлежание плаценты или она низко находится;*
- при многоплодной беременности, особенно в последнем триместре;*
- при угрозе преждевременных родов;*
- при привычной невынашиваемости беременности;*
- при подтекании околоплодной жидкости;*
- при наличии инфекций мочеполовой сферы у партнера;*
- если околоплодные воды уже отошли;*
- если предыдущая беременность закончилась выкидышем*

Даже при нормально протекающей беременности врачи не рекомендуют сексуальные отношения в дни предполагаемых менструаций, то есть в каждую четвертую неделю срока, а также в дни предыдущих выкидышей, если они были раньше!

В любом случае решение вопроса об интимных отношениях во время беременности остается за врачом! Подруги, Интернет, страницы [женского журнала](#) - в данной ситуации смогут стать лишь опосредованными помощниками, ведь все равно - право

последней рекомендации всегда за врачом.

Гормональный фон во время беременности постоянно меняется, от этого меняется и отношение к сексу у беременной.

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

Половое влечение к партнеру, как правило, несколько угасает. В этот период женщину часто беспокоит токсикоз, слабость, головокружение, болезненные отношения в груди, быстрая смена настроения. К концу первого триместра гормональный фон обычно приходит в норму.

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР

Это «золотая середина», наиболее благоприятный период для секса. Исчезают все неприятные ощущения, появляется половое влечение к партнеру. Даже существует мнение, что по степени влечения можно судить о том, кто родиться. Чем сильнее влечение, тем больше вероятность, что родиться мальчик. Это объясняется тем, что в кровь поступает больше мужских половых гормонов.

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР

Вновь наблюдается снижение половой активности. Все мысли связаны с грядущими родами. Да и большой живот мешает заниматься сексом. Правда, в определенных позах этого можно избежать, и некоторые пары наслаждаются процессом вплоть до родов.

В период беременности женщина испытывает повышенную эмоциональную чувствительность. Все ощущения, в том числе сексуальные, становятся более яркими. Это объясняется усиленным притоком крови к малому тазу, расширением матки и влагалища, увеличением клитора. Некоторые женщины именно в этот период впервые испытывают оргазм, другие же достигают пика ощущений.

Мнение о том, что секс может причинить какой-то вред малышу совсем необоснованно. Ребенок находится в матке в окружении околоплодной жидкости, которая хорошо защищает его от всех неблагоприятных факторов. Только нужно выбирать позу, чтобы не было сильного давления на живот. Мнение о психологическом шоке для ребенка тоже лишено оснований. Если женщина испытывает радость и удовольствие от близости с мужем, то ребенок, чувствуя состояние матери, тоже ощущает себя хорошо. Кроме того, при занятиях сексом улучшается приток крови через плаценту, которая снабжает малыша питательными веществами и кислородом, то есть его питание улучшается.

Оптимальное время для сексуальных отношений во время беременности – **раннее утро до завтрака или после дневного сна и отдыха**

. Даже если мужу придется подстраиваться под этот режим, то это только сблизит вас. Только нужно помнить, что период беременности – это время нежного и неторопливого секса без сложных трюков и в удобных позах. Изобретательность в поиске поз только

приветствуется, ведь секс не терпит однообразия. Женщине не стоит излишне беспокоиться о своей «неэстетичности». Вид беременной жены многих мужчин только возбуждает. А «неэстетичность» воспринимается как изюминка.

Известный американский психолог **Александр Лоуэн** писал: *«Здоровые дети имели родителей, которые были счастливы в постели»*

. Если вы сегодня удовлетворены своей сексуальной жизнью и она гармоничная, то и завтра, когда ребенок появится на свет, он получит от вас нежность, заботу и любовь.