

COSMOPOLITAN

Pletť, vlasy, líčení

BŘEZEN 2015

**Probudíte
se krásná**

**5 triků
z kosmetické
taštičky**

KDYŽ ŽIJETE
OD VÍKENDU
KVÍKENDU

Co v práci změnit,
aby vám úsměv
vydržel i v pondělí.

JARNÍ TRENDY

+ JAK VÁM NOVÉ BARVY A VZORY

POMŮŽOU V KARIÉŘE

**„MÁM POUŽÍT
PŘEVOZNÍKA?“**
Když hledáte lék
na zlomené srdce.

LILY ALLEN:

„Jak jsem se
rozhodla, že
budu slavná.“

**JDĚTE
ŠTĚSTÍ
NAPROTI
CO VÁM ZRYCHLÍ
PŘÍSUN
RADOSTI.**

21 VĚCÍ,
KTERÉ
UMĚJÍ
DOSPĚLÉ
ŽENY

COSMOPOLITAN
slaví
21.
NAROZENINY

Cena: 59,90 Kč, 2,79 €
9 177 1211 6450 14 0 3
Barcode
f O životě v redakci pišeme na
facebook.com/CosmopolitanCZ
www.cosmopolitan.cz

Jaký je SEX PO PORODU?

Dítě změní rozměry vaší pánve i vaginy, ovlivní ale i váš prožitek sexu? Ivana Hermová našla odpověď na všechny otázky, které vás s příchodem dítěte trápí, ale bojíte se o nich mluvit.

„Musíš mě vyslechnout...“



ALLEN:
Jak jsem se ozhodla, že budu slavná.

**ĚTE
ESTÍ
ROTI
ZRYCHLÍ
SUN
OSTI.**

21 VĚCI,
**KTERÉ UMĚJÍ
DOSPĚLÉ
ŽENY**

SMOPOLITAN
slaví
21.
NAROZENINY

59,90 Kč, 2,79 €
Barcode
645014 03

v redakci příšeme na
com/CosmopolitanCZ
smopolitan.cz



Ten moment si devětadvacetletá Tereza představovala úplně jinak. Na těhotenství se těšila, ale když jí test potvrdil, že opravdu čeká miminko, namísto euforie ji zaplavily obavy. „V tu chvíli mi blesklo hlavou, že tam dole už nikdy nebude vypadat stejně. Možná mě zašijou, od kojení mi povinnou prsa a manžel mě přestane vnímat jako milenku,“ vzpomíná na své úzkosti energická matka dnes dvouletého Bertíka. „I před početím jsme sex s partnerem řešili. Vždycky jsem měla větší chuť než on. Miloval jsme se třeba jen jednou týdně a já najednou dostala strach, že po dítěti nás milostný život skončí definitivně.“ A nejistota ohledně ztráty přitažlivosti Terezu provázela celé těhotenství. „Když jsem v zrcátku viděla, jak mi na vagině naskočily žíly, udělalo se mi špatně. Nechtěla jsem, aby Martin něco takového viděl. Syn v bříše jako by to vycítil a odmítl se otočit hlavou dolů, takže mi gynekolog oznámil, že musím rodit císařským řezem. V tu chvíli se mi ohromně ulevilo. Měla jsem představu, že mi zůstane jen jizvička na bříše a navíc se vyhnu bolesti. Až po porodu jsem zjistila, o čem císařský řez vlastně je. Nejde o jedinou jizvu, ale hned o tři, navíc vám místo zákroku nateče a bolí. K tomu se mi šíleně nalila prsa! Ačkoliv jsem chuť na sex po šestinedlí měla, raději jsem se intimitě vyhýbala.“ Tahle vášnivá žena se ale s danou situací nehodlala smířit. Začala s protějkem o svých potřebách a obavách otevřeně mluvit, přihlásila oba na kurz intimní masáže a dnes už spolu opět sexuálně žijí. O potížích v sexu si ale zprvu neměla s kým promluvit. Proto založila vlastní skupinu Spokojenec na Facebooku, a když zjistila, že Češek na mateřské s podobnými starostmi je spousta, spustila stránku Mamazon.cz.

Všechno, co souvisí s materstvím, se tu otevřeně probírá. V diskusi na téma sex v graviditě a po porodu můžete číst třeba: „Na konci těhotenství už nebyl sex nic moc, spíš z povinnosti, byla jsem těžká a nebavilo mě to. Po porodu mě to bolelo, možná kvůli nástrhlmu. K častějšímu sexu jsme se vrátili asi po dvou měsících, ale ještě z toho nic nemáme. Většinou je to rychlovka, než se malej probudí.“ Anebo: „Rodila jsem císařem, takže ještě půl roku mě trápily nejrůznější záňenty a sex nic moc. Teď jsem čtyři měsíce po porodu a sex mě absolutně nezajímá. Jsem ráda, když můžu spát a nic se po mně nechce.“ Díky podobným příspěvkům minimálně zjistíte, že intimní problémy nemáte sama. Do jaké míry se jich dá zbavit?

TOUHA VIZOLACI?

„Sexualita ženy se porodem samozřejmě proměňuje,“ potvrzuje pražská sexuoložka Andrea Dutková. „Když pečujete o novorozěně, nezbývá vám na intimnosti s partnerem čas, navíc každé dvě hodiny kojíte, takže v noci se nevyspíte a dolehne na vás únava. K tomu se může připojit i pocit sociální izolace. Přestanete chodit do práce a vaše kamarádky třeba ještě děti nemají, proto si nemáte s kýmkou o svých starostech popovídat. Žena přitom potřebuje, aby se jí někdo věnoval a vyslechl, co má na srdeci. Když se tak neděje, může u ní narůstat pocit nespokojenosti, který pak vyústí v hádky s partnerem. Muž nezřídka přichází domů unavený po celém dni v práci a často se chce jen najít a pomilovat. Když ale na něj partnerka místo toho začne chrlit všechny své zážitky s plínkami a kašičkami, příliš vášně u něj nerovnáří.“ Pokud jste se ocitla v podobné situaci, zkuste si ve svém okolí vyhledat další maminky třeba v mateřských centrech. „Přestanete si připadat odříznutá, můžete si vyměnit zkušenosti. Domů pak přijdete klidnější a pravděpodobnější intimního života se o dost zvýší,“ povzbuzuje lékařka. Netrapte si přitom ani v případě, že se s příchodem dítěte necítíte ve svém

Volejte 225 985 220

BŘEZEN 2015 / COSMOPOLITAN 107

se, můžete využít i různého času, aby vás mohly zaujmout různé emoce. A také můžete využít svého partnera, aby vás mohl uchovat v jeho rodině.

novém těle přitažlivá. „Atraktivita se neodvíjí jenom od vašeho zevnějšku, takže pokud se bojíte, že se nebudete partnerovi líbit, svědčí to jen o vašem nízkém sebevědomí,“ upozorňuje odbornice a nabádá: „Dojděte si na kosmetiku nebo na masáž, zacvičte si, pečujte o sebe. Pořád pak můžete mít pár kil navíc nebo širší pánev, ale vás zdravý přístup manžel vycítí a zůstanete pro něj krásná.“

KDYŽ EROTIKA BOLÍ

Děsí vás nemusí ani bolest při sexu v prvních měsících po porodu. „Je naprostě přirozené, že chvíli trvá, než se vaše tělo zregeneruje a citlivost se obnoví,“ vysvětuje sexuoložka.

„Poševní svaly jsou elastické a časem se zase stáhnou.

Myslete na to, že pocity, které aktuálně cítíte, rozhodně nejsou finální. Zkuste posilovat pánevní svaly a rekonsilenci urychlíte.“ Situaci ovšem komplikuje, pokud během porodu utržíte nějaké zranění. „Natržení, nástrh hráze, pohmoždění nebo císařský řez zásadním způsobem ovlivňují kvalitu

vnímání vlastního těla a intimity,“ tvrdí učitelka intimity a terapeutka sexuologické práce s tělem Denisa Říha Palečková. „Žena často zažívá necitlivost v místě jizvy, která se může rozrůst a zasáhnout třeba pálku vaginy. Já sama jsem měla při porodu nástrh hráze, a ačkoliv se mi jizva rychle zahojila, vnímala jsem, že to místo nemám tak citlivé jako dřív.“ Čím víc se může být způsobené? „Velkou roli v tom hraje uvolnění



V ideálním případě se masáž naučí partner rodičky a ona sama si jizvu navíc hněte každý den třeba ve sprše. Zatuhlo tkán uvolňuje i ricinový olej – a to platí i o jizvách uvnitř vaginy,“ dodává Palečková.

S MILOVÁNÍM NEOTÁLEJTE

„Fungující sexuální vztah po porodu hodně závisí také na komunikaci mezi partnery,“ doplňuje sexuoložka Dutková. „Pokud si s mužem umíte vzájemně sdělovat pocity, máte vyhráno. Realita ale bývá taková, že žena s miminkem si často nestříhá svoje pocity ani uvědomovat, natož je

nevyjádřených emocí. Hodně často to vídám u klientek, které rodily císařským řezem. Nemají pak rády svoje břicho. Je přitom přirozené, že když vám někdo řeže do břicha, objeví se spousta emocí, které si musíte uvědomit a vyjádřit je, abyste se od nich mohla odpoutat. K tomu vám pomůže intenzivní stimulace.

sdílet. Přepadají ji pak třeba vzteklé nálady, kterým sama nerozumí. Muž by si proto měl udělat čas, aby své partnerce během dne zatelefonoval, jestli něco nepotřebuje, nebo chvíli

převzal zodpovědnost za dítě, aby si ona mohla na chvíli vydechnout a vyznat se ve svých pocitech.“ Předejdete i zbytečným nedorozuměním. Vy se totiž můžete vyhýbat sexu kvůli únavě, studu za svůj vzhled po porodu nebo ze strachu z bolesti, nicméně vás muž se může cítit odstrčený a začít pochybovat, jestli po něm ještě toužíte. „Muži otevřejí své srdce ženě, až když se aktivuje sexualita,“ tvrdí Denisa Říha Palečková.

„Nějakou dobu sice on chápe únavu po porodu a na partnerku sexuálně nenaléhá, jenže když to trvá dlouho, začne si myslit, že už ho nemiluje. Pro muže je důležité, aby se s ní spojil milováním. Nemusí přitom jít o žádnou divočinu. Stačí, když zasune penis do vaginy, oba se obejmou, dýchají spolu a procítují fyzický kontakt.

I když nepřijde orgasmus, tohle vědomé propojení navodí pocit hluboké intimity.“ Potěšit ho můžete i v případě, že styk

není možný třeba kvůli tomu, že máte ještě bolesti. „Hledejte jinou formu uspokojení. Muž může ženu objímat a hladit, ona mu může masírovat penis. Podpoříte tak jeho sexualitu, namísto abyste se tvářila, že neexistuje,“ radí Denisa Palečková. Se sexem neotálejte. „Milování rovná se životabudič. Když prožijete orgasmus, hned se vám budou vyměňovat plísnky líp, než když se jenom rozdáváte a na vlastní rozkoš zapomínáte,“ dodává Dutková. ☺

On
Žijí spolu
funguje

PAVLA: „Měla
co nejdříve zbo
žádná jiskra ne
charisma. Pře
bonvívána, ve

„Já po srátku
bylo pro vztah
jsem čekala
zdravé, vezmě
jen řecí o obř
abych ho um
zničehonic se

„Ano, hlavně
i nadále voln
dětmi v jedné
patra, kde je
neslucuje s
třeba mít re

„Občas an
motá spous
otupila. At

PŘEDPLATNÉ

