

[Seksualitet og samliv i barseltiden]

الحياة الجنسية والحياة الزوجية في فترة النفاس

تتغير المشاعر والرغبات الجنسية طوال الحياة. الحمل والولادة وفترة النفاس ومرحلة الطفل الرضيع هي فترات يمكن للمرأة أن يواجه خلالها تحديات مختلفة. فالولادة تؤثر على الحياة الجنسية والحياة الزوجية بعدة طرق، إذ أن الأدوار تتغير، ليس بين الشريكين فحسب، بل تجاه العائلة والأصدقاء والمعارف.

في فترة ما بعد الولادة تكون المرأة بحاجة إلى الراحة والاسترخاء. الرضاعة والنزيف والهرمونات والوضع الجديد كلها تجعل المرأة تشعر بسرعة بالتعب وانعدام الطاقة. والشريك هو شخص مهم يقوم بتقديم الدعم وتأمين الراحة للمرأة التي ولدت للتو، ولهذا قد يكون من الحكمة الحد من تقبل الزيارات من الآخرين وعدم التخطيط للقيام بالعديد من النشاطات في هذه الفترة.

ويمكن للمرأة وشريك حياتها أن يشعرا بحصول تغيرات جسدية واجتماعية نفسية بعد أن أصبحا والدين. وبعد الولادة يمكن للرغبات الجنسية أن تأخذ طابعاً مختلفاً بين الرجال والنساء على حدٍ سواء. أما أسباب النقص في الرغبات الجنسية فهي قد تكون عديدة و من بينها على سبيل المثال:

- الشعور بالانزعاج بسبب التمزقات والخدوش والقص
- نزيف مهبلي
- جفاف في المهبل بسبب التغيرات الهرمونية الناتجة عن الرضاعة
- وجود الكثير من الجلد المترهل والزائد في منطقة البطن
- سلس البول
- أوجاع أثناء الجماع
- أوجاع عند بلوغ النشوة لدى المرأة
- النعاس والشعور بالتعب
- الخوف من إيقاظ الطفل
- تغير النمط والروتين اليومي

هناك اختلافات فردية كبيرة بين شخص وآخر بالنسبة للوقت الذي يصبح فيه الشخص جاهزاً من الناحيتين الجسدية والنفسية لإستئناف الحياة الجنسية بعد الولادة. لا توجد إجابة واحدة على ذلك، ولكن يُنصح باستعمال الواقي الذكري في الأسابيع الـ 6 الأولى بعد الولادة من أجل تجنب الالتهابات. يجب عدم ممارسة الجنس إذا كان المرء يشعر بأن هذا العمل ليس صحيحاً أو صعب التنفيذ لأن ذلك قد يؤثر بصورة سلبية على الحياة الجنسية على المدى البعيد. أما الحياة الجنسية فهي تنطوي على أكثر من الجماع، إذ أن العديد من النساء يرغبن في التقارب والحميمية من دون وجود قضيب ذكري في المهبل وهذه من الأمور التي يجب على الشريكين أن يتناقشا بخصوصها أو ربما استكشافها سوياً.

لقد أجري العديد من الدراسات حول الوقت المناسب لاستئناف ممارسة الجنس بعد الولادة. العديد من الدراسات التي أجريت على نساء نفساوات وشركائهن تبين بأن هناك فاصل زمني واسع للوقت الذي يقوم فيه الأزواج بممارسة الجنس بعد الولادة.

معظم الأزواج/الشركاء ينتظرون من 6 إلى 8 أسابيع بعد الولادة ولكن هناك العديد من الأزواج الذين ينتظرون أطول من ذلك بكثير.

إذا كنت تريدين تجنب الحمل، فمن المهم أن تقوما باستعمال وسائل منع الحمل. الواقي الذكري هو ربما أسهل وسيلة لمنع الحمل خلال الأسابيع الأولى، ولكن يوجد العديد من وسائل منع الحمل الأخرى. اتصلي بالقابلة القانونية أو بالطبيب الثابت للتحدث معهما حول وسائل منع الحمل المختلفة والتي تناسبك/تناسبكما. انظري الى بدائل منع الحمل المتاحة على الموقع التالي: <http://sexogsamfunn.no/prevensjon/prevensjon/>

قد يشعر كل من المرأة وشريك حياتها أنه باستطاعتها تغطية الكثير من احتياجاتهما للتقارب والحنان عبر المولود الجديد. ويمكن لذلك أن يقلل بدوره من التقارب والرعاية التي كان الشريكان يتقاسمانها في السابق. من المهم أن يدرك الشريكان بأن دورهما لا يقتصر على أن يصبحا أباً أو أمّاً فقط، بل أن عليهما أن يستمررا في حياتهما كعشيقين وشريكين.

الوضع الجديد مع طفل صغير قد يحمل معه العديد من التحديات المختلفة. من المهم أن تستعدا كشريكين لهذه الفترة من خلال التحدث مع بعضكما حول توقعاتكما وأفكاركما لذاتكما ولبعضكما البعض. الانفتاح والصراحة مهمان لكي تتمكننا من مساعدة بعضكما البعض في فترة ربما تكون فيها الأسئلة أكثر بكثير من الأجوبة؟

اتصلي/ اتصلا بالمركز الصحي أو بالطبيب الثابت أو غيرهما من الجهات التي تقدم المساعدة إذا كانت هناك حاجة لذلك.

<http://www.trondheim.kommune.no/content/1117736018/SEXOLOGISK%20RÅDGIVNING>