

# Nola eta noiz berrekin sexu-jarduerari erditu ostean?

Haurra jaiotzen denean, batez ere lehenbizikoa, aldaketa handiak gertatzen dira eta bigarren mailan uzten dute bikotea



Egunak dituen 24 orduak ez dira aski izaten haur jaioberri bat zaindu eta egoera berriak etxean sortzen dituen beharrian guztiei aurre egiteko. Bigarren mailan geratzen dira –edo hirugarrenean, edo laugarrenean...– nor bere burua zaintzea, etxea txukun edukitzea, erosketak egitea eta gizarte-harremanekin jarraitzea. Haurrak bereganatzen du bikotearen denbora eta arreta guztia. Lehenbiziko asteetan, batik batik. Guraso-lan berrietara erabat emanak egoten dira bikotekideak, eta askotan ahaztu egiten zaie bikote izaten jarraitzen dutela. Eta adituen iritziz, hori ez da batere ona: garai horretan ere funtsezkoa da maitasun-loturari eustea eta arnasa ematea, gurasoen betebeharrak mugatu gabe.

## Haurtxoa etxera iristen denean

Haurrak izaten direnean, bikotekideek bat eginda jardun behar dute haurra hezteko garaian, ulertu egin

behar dute haurrak bien beharra duela, eta euren ere elkar behar dutela; alegia, beren maitasun- eta sexu-intimitateak bateragarria izan behar du guraso-bizitzarekin. Maitasun-jolasak ezin dira desagertu pixoihal eta bibe-roi artean.

Horregatik, ahal den guzietan, intimitate une horiek bilatzen saiatu behar du bikoteak. Haurtxoak sei aste bete aurretik, beranduenez ere, gurasoek hitzordu erromantiko bat eduki behar lukete, afaltzera joan eta, ahal balitz, baita gau bat biek bakarrik igaro ere, errudun sentitu gabe. Ohartuko dira ez dela deus ere gertatzen, eta gogoberrituta itzuliko dira haurtxoarengana.

## Kontuz errutinarekin!

Errutina izaten da arazorik ohikoentakoa bikote-bizitzan. Maite dugun horrekin bikotea osatu ondoren dena egina dagoela pentsatzeak eramaten gaitu horretara. Jokabide horrek, ordea, poliki-poliki, apaldu egiten du desira. Eta txinparta hori bizitzeko, lagungarria izaten da, adibidez, biak bakarrik paseatzera irtetea, zinemara joatea, kontzertu batean ongi pasatzea edo lagunekin ateratzea, harremana hasi zen garaian bezala. Garrantzitsua da gure bikotekidea lehen bezain erakar-garri zaigula sentitzea, desiratu egiten dugula, orduantxe deskubritu bagenu bezala begiratzea, harremanaren hasieran zeukan erakargarritasun guztia ikustea harengana. Biek elkarrekin une goxoak bilatzea, maitasunerako eta sexurako bezala elkarren sentimenduak adierazteko ere, ona izaten da bai bikotearentzat eta bai familiako kide guztiarekin harreman onak edukitzeko.

## Berrogeialdiak sei aste irauten du

Ama haurraz erditzen denetik lehen koitua izan arte, sei asteko tarteak –edo gehiagokoa– izaten dela kalkulatu da, nahiz eta kasuan kasu ikusi behar den. Kontuan hartu behar da, adibidez, amari zesarea bat egin badiote (ebakuntza bat da, azken batean), denbora gehiago beharko duela osatzeko. Baina ama fisikoki bere onera etorri denean, osasungarria da ahal bezain agudo ekitea sexu-harremanei.

Sexu-harremanak esatean ez gara ari, ezinbestean, koitoari buruz. Sexualitatea komunikazio modu aparta da, adierazpide asko dituena, eta garai honetan beste aukera batzuk proba daitezke. Gainera, sexu-jardunaren helburua beti ez du zertan izan kitzikapena edo orgasmoa. Eskuak laztantzea, besoak, bizkarra, burua... atsegina izaten da, eta gustura hartzen dira, halaber, erogenotzat jotzen ez diren ataletan egindako laztanak ere; bikotea ahulago egon litekeen une horretan, hurbiltasun- eta maitasun-giroa sortzen eta zabaltzen du.

## Episiotomia

Episiotomia –emakumearen perineoan egiten den ebaki kirurgikoa– mingarria izan daiteke hasieran, baina sarritan azkar sendatzen da. Denbora pasatu eta ondorena desagertu ez bada, ginekologoarekin hitz egin beharra dago. Behin ehun guztiak osatu ondoren, eta koitua baldintza egokietan egiten bada, emakumeak ez du eragozpenik sumatuko (minik, behintzat, ez luke sentitu behar). Dena behar bezain ongi joan dadin, emakumeak eroso egon behar du eta sexualki kitzikatua. Gizonak pazientziak eta errespetuz jokatu behar du, ulertu egin behar du bagina egoera



gogor batetik pasatu berria dela, zauria oraindik era hor dagoela eta kontu handiarekin zaindu behar dela.

## Baginaren lehortasuna

Erditu ostean, aldaketa hormonalen eraginez eta koitua sortzen duen bel-durra dela eta, litekeena da baginarako lubrikatzaileak eta gelak behar izatea. Lubrikatzaileak erabiltzerakoan, honako alderdi hauek hartu behar dira kontuan:

- └ Oinarri hidrikoa duten lubrikatzaileak erabili edo uretan disolbatzen direnak.
- └ Baselina eta uretan disolbatzen ez diren beste olio mineral batzuk (petrolotik eratorriak) itsatsi egiten zaizkio baginako muki-mintzari, germenak sortzeko arriskua izaten dute eta infekzioak moztarrotu egiten dituzte, oso aurreratua egon arte.
- └ Komeni izaten da pH zertxobait azidoa edukitzea, ez 5.0koa baino handiagoa (baginak eduki ohi duenaren antzekoa), horrek lagundu egingo baitu infekzioetatik hobeki babesten edo baginako bakterio-floraren desorekei aurre egiten.
- └ Hobe da gel arin bat erabiltzea, erraz ematen dena. Lubrikatzaileak ez badu inolako substantziarik zaporea, usaina edo kolorea emateko balio duenik, arrisku gutxiago izaten da baginan narritaduraren bat sortzeko.
- └ Gelaren eraginak luze irauten badu, sexu-harremana lasaiagoa izango da, denboraz har daiteke, eta ez da erne egon beharrik koitua egin aurretioxan emateko.
- └ LOinarri hidrikoa duten gelak errazago kentzen dira garbitzean.