

سه دلیل برای بی‌میلی به رابطه جنسی بعد از زایمان

18 آذر 1403

کاهش میل جنسی پس از زایمان طبیعی است. این حالت می‌تواند ماه‌ها طول بکشد.

در یک پژوهش انجام‌شده روی زنانی که زایمان کرده بودند، ۲۰ درصد از آنها سه ماه پس از زایمان میل کمی به رابطه جنسی داشتند یا هیچ میلی به آن نداشتند و ۲۱ درصد دیگر میل جنسی‌شان را کاملاً از دست داده بودند یا از فعالیت جنسی بی‌زاری داشتند. عوامل متعددی در این احساسات نقش دارند که مهم‌ترین آنها را در این مطلب برای شما آورده‌ایم.

دلیل اول

میل جنسی شما باید با خستگی شدید ناشی از مراقبت از یک نوزاد رقابت کند و نوزادان پرزحمت هستند. آنها نیازمند توجه ۲۴ ساعته و مقدار زیادی تماس فیزیکی هستند. این می‌تواند هم از لحاظ فیزیکی و هم از جنبه عاطفی طاقت‌فرسا باشد. وقتی هم که فرصتی برای خودتان پیدا می‌کنید، ممکن است نیاز داشته باشید از تماس فیزیکی نزدیک فاصله بگیرید و همین رابطه جنسی را در انتهای فهرست اولویت‌های شما قرار می‌دهد.

دلیل دوم

بدن شما در حال بهبود از کار سخت وضع حمل و زایمان است. تغییرات هورمونی عمده‌ای در بدنتان در حال وقوع است که می‌توانند به شما احساس عدم تعادل بدهند. شما همچنین ممکن است نگران باشید که آمیزش جنسی دردناک باشد و برای بسیاری از زنان، اولین ارتباطات جنسی پس از زایمانشان دردناک است. همچنین، بدن شما هنوز در حال بهبود از زایمان است و شاید به اندازه معمول احساس جذابیت نکنید.

این احساسات می‌توانند تأثیر چشمگیری روی تصویر شما از بدنتان داشته باشند و باعث شوند که کمتر احساس زیبایی و مطلوبیت کنید.

دلیل سوم

شما ممکن است آگاهانه یا ناخودآگاه از بارداری مجدد بترسید. فرگشت ممکن است به توضیح این احساس کمک کند. در طبیعت، حیوانات وقتی مشغول مراقبت از فرزندانشان هستند به ندرت

جفت‌گیری می‌کنند. بدن‌های آنها آمادگی بار اضافی یک بارداری دیگر را ندارد. ممکن است همین امر در مورد انسان هم صدق کند.

اما خبر خوب این است که بیشتر زنان گفته‌اند که این کاهش میل جنسی موقتی است. با گذشت زمان و صبوری، شما و همسرتان می‌تواند یک رابطه جنسی رضایت‌بخش را بازسازی کنید.