



Vrijen na de bevalling

«Hoelang moet je eigenlijk wachten na een bevalling om weer intiem te zijn? En zal het nog zoals daarvoor zijn?»

Katrien (32)

«O, intiem mag je altijd zijn, hoor! Hoe meer, hoe liever. Voor tijdens en na de bevalling. Knuffel, kus, streel, lik, aai er maar op los. Of bedoel je seks? De daad? Ik ben je aan het plagen, maar de boodschap is duidelijk: 'intiem zijn' en ook 'seks' is heel wat meer dan penetratie. Gelukkig maar.»

«Het is medisch aanbevolen om minstens vier tot zes weken te wachten met penetratieve seks. Tot de baarmoedermond weer afgesloten is en je voortplantingsorganen afgeschermd zijn tegen infecties.»

• Dat je seks mag hebben, betekent niet dat het ook moet: veel vrouwen hebben de eerste zes maanden pijn, zeker bij een knipje of scheurtje dat moeilijk heelt en littekenweefsel vormde.

• Je 'binnenvoering' is bij een bevalling opgerekt en soms zelfs beschadigd. Als je borstvoeding geeft, heeft dat invloed op je hormoonhuishouding, en een van de bijwerkingen is vaginale droogte. Allemaal ingrediënten voor mogelijk pijnlijke seks.

Een glijmiddel is het proberen waard, maar als de pijn langer aanhoudt, ga je naar je gynaecoloog. Soms moet het knipje hersteld of woedt een infectie.

• PIV-seks (penis in vagina) voelt dus de eerste

maanden, soms zelfs het eerste jaar niet meteen hetzelfde als voor de bevalling. De eerste keer vinden veel koppels spannend of beangstigend. Spreek je angsten en nervositeit uit, dat helpt!

• Ook psychologisch is seks na de bevalling geen vanzelfsprekende stap: ineens ben je pa en ma, niet alleen geliefden. Vooral vrouwen worstelen al eens (onbewust) met de combinatie moederrol en stoeipoes in zichzelf. Mama's zijn toch niet sexy? Het vergt aanpassing om die rollen te verenigen en weer minnaars te worden. Spreek je partner nooit aan met 'mama' of 'papa', dat helpt niet! Hij is je papa niet, wel je man en sekspartner. Na zes maanden moet je jezelf echt weer als seksgodin gaan profileren, hoor! Ga naar de kapper, wax en scrub en kies een mooi setje uit. Bekijk jezelf als mooie, aantrekkelijke vrouw. Niet alleen als die voortreffelijke moeder die je ongetwijfeld bent. Tot slot nog dit: in de periode waarin penetratie moeilijk of onaangenaam is, is het juist heel belangrijk dat koppels toch intiem met elkaar omgaan. Dat je afspraken maakt en je wensen uitspreekt, zodat je liefdevolle aanrakingen, kussen en strelingen niet gaat vermijden uit angst dat hij meer wil. Voor je het weet, treedt er een heel lange ijtijd tussen jullie in ... soms voorgoed.

Goedele

Goedele Liekens (54) is klinisch psycholoog-seksuoloog en presenteert programma's rond relaties en seksualiteit op de Nederlandse en Britse tv. Meer info op goedele.com. Ook een vraag voor Goedele? Stuur een mailtje naar nina@hln.be.



Foto: Johan Jacobs



LIEFDE OP HET EERSTE GEZICHT
Om aan te trekken op een eerste date?
Sweater van Friday
€ 79,99
www.friday.com

VRAAG HET AAN GOOGLE
Waar ligt de g-plek? Hoe breng je een vrouw tot een orgasme? Hoe raak je van herpes af? Volgens Durex zijn dat de meestgestelde seksvragen op Google. Of je via de zoekmachine tot de beste antwoorden komt? Dat is een ander verhaal.



ALL YOU NEED IS LOVE
Ringen van Calvin Klein Jewelry € 99



74%
van de vrouwen die na 1980 geboren zijn, gebruikt de pil als anticonceptiemethode. Dat is nog altijd een verpletterende meerderheid, terwijl er ook heel wat alternatieven op de markt zijn.
Bron: Goedele.com

ADEMLOOS
Het ultieme teken van liefde? Een zalige romantische massage na een vermoeiende werkweek. (Laat deze NINA openliggen als hint.)
Massageolie A Bout de Souffle van Aesop € 29 www.senteursdailleurs.com