

MYŚLI I ZACHOWANIA O CHARAKTERZE SEKSUALNYM

Czy seks musi być bolesny?

SŁOWA KLUCZOWE


ból | stosunek płciowy (aktywność) | zdrowie



Seks ma być pozytywnym i przyjemnym doświadczeniem. Niestety, dla niektórych nie zawsze tak jest. **Jeśli kiedykolwiek doświadczyłeś /doświadczyłaś/doświadczyłoś bólu podczas seksu, pamiętaj, że nie jesteś sam/sama** - wiele osób napotyka ten ból w swoim życiu. Dobrą wiadomością jest to, że większość dyskomfortu można przezwyciężyć lub przynajmniej zmniejszyć przy odpowiednim podejściu.

Naukowym terminem medycznym określającym ból podczas seksu jest dyspareunia. Odnosi się on do bólu odczuwanego przed, w trakcie lub po stosunku i może występować w różnych jego obszarach. Przygotowaliśmy infografikę zawierającą więcej szczegółów na temat bólu, którego można doświadczyć podczas seksu tutaj. ([link](#))

Istnieją **różne przyczyny** takiego stanu rzeczy, które mogą być **fizjologiczne lub psychologiczne**.



W przypadku młodych mężczyzn ból podczas seksu może być spowodowany infekcją, reakcją alergiczną na środek plemnikobójczy lub lateks, niektórymi warunkami fizycznymi (takimi jak zbyt ciasny napletek) lub podrażnieniem spowodowanym wcześniejszymi czynnościami seksualnymi lub nieseksualnymi.

W przypadku młodych kobiet ból podczas seksu może być spowodowany różnymi przyczynami, od infekcji i suchości po bardziej skomplikowane stany, takie jak torbiele lub endometrioza.

Ból lub dyskomfort mogą nie być fizjologiczne. Może to być również konsekwencja niewystarczającego rozluźnienia, strachu lub wstydu związanego z seksem lub martwienia się o swój wizerunek, kwestie związane z ciałem. Nie czuj się zawstydzony/zawstydzona ani nie obwiniaj się za to. Czasami zdarza się to nam wszystkim! Ważne jest, aby zakomunikować to swojemu partnerowi/swojej partnerce. Oznacza to, że jeśli zgadzasz się na aktywność seksualną, musisz robić to wolniej i być może delikatniej.

Jeśli odczuwasz ból podczas seksu, ważne jest, aby o tym porozmawiać. Wiele osób unika rozmowy na wskazany temat z powodu wstydu, ale dobre samopoczucie jest ważne i istnieją różne sposoby, aby temu zaradzić.



Oto **kilka wskazówek, jak złagodzić ból**:

- Rozważ użycie **lubrykantu**, jeśli problemem jest suchość. Można je kupić w aptekach.
- Zastanów się nad wszelkimi nowymi produktami, których możesz używać (nowy detergent do prania, żel pod prysznic, produkty do pielęgnacji skóry, a nawet lubrykanty), może to spowodować podrażnienie.

Jeśli jednak ból nie ustępuje, nadszedł czas, aby **skonsultować się z lekarzem**. Lekarz może pomóc zidentyfikować, czy ten stan wymaga pomocy medycznej lub przedstawić pomysły na rozwiązanie nieprzyjemnego problemu.

Jeśli coś nie jest w porządku, szukanie pomocy jest **odważnym i niezbędnym krokiem**. Nie jesteś w tym sam/sama i istnieją rozwiązania, które sprawią, że Twoje doświadczenia seksualne będą pozytywne i wolne od bólu.



**MYŚLI I ZACHOWANIA O CHARAKTERZE
SEKSUALNYM**