



Ako osjećate bol i neugodu tijekom svakog seksa, morate znati da niste jedini jer čak 75% žena osjetit će kratkotrajnu ili dugotrajnu bol. Stručnjaci kažu da rezultati istraživanja pokazuju kako žene često ne izražavaju to da osjete bol tijekom seksa pošto smatraju da moraju ugoditi partneru. Donosimo najčešći uzroci bolnog seksa, i savjete kako sve riješiti.

### **Bol nakon poroda**

Ginekolozi kažu da je važno dopustiti vagini da zacijeli nakon poroda, a to može potrajati četiri do šest tjedana. Kako biste bili sigurni, pričekajte da vam ginekolog potvrdi da možete nastaviti sa seksualnim odnosima, te da se osjetite ugodno u svom promijenjenom tijelu i odnosu prema njemu.

### **Endometrijoza**

Ovo je poremećaj koji se manifestira tako da tkivo koje inače raste unutar maternice, raste vani, što je problematično koliko i zvuči. Simptomi su jaki bolovi prije i za vrijeme menstruacije. Seks

s dubokom penetracijom može uzrokovati jaču bol. Kako biste izbjegli bol, promijenite pozu tako da penetracija ne bude toliko duboka. Isto tako, izbjegavajte seks za vrijeme najgorih dana u ciklusu.

### **Menopauza**

Hormonalne promjene i menopauza jedni su od najčešćih uzroka bolnog seksa. Neugodu za vrijeme seksa osjećaju žene koje doje dijete, koje su u periodu izostanaka menstruacija ili prolaze kroz menopauzu. Isto tako, javlja se i kod žena koje imaju problema s plodnošću. Manjak ekstrogena može uzrokovati probleme, pa predlažemo da koristite lubrikant ili hormonalnu nadomjesna terapiju u dogovoru sa ginekologom, te posjete liječnika koji će savjetovati kako da uspostaviti psiho-fizičku ravnotežu u tijelu.

### **Depresija, tjeskoba, PTSP**

Stručnjaci se slažu da mentalno zdravlje ima velik utjecaj na seks. Depresija uzrokuje smanjen libido i bol u određenim dijelovima tijela, kao i u vagini. Tjeskoba smanjuje želju za seksom i javlja se sindrom bolne penetracije. U upornim tegobama, najbolje je posjetiti liječnika i posavjetovati se s njim.

### **Manjak predigre**

Nekada bolan seks nema veze sa zdravstvenim problemima, već samo s nedovoljnom predigrom. Mnogi partneri ne razumiju koliko je predigre potrebno ženi da bi bila fizički spremna za seks. Ovako se osjećaju muškarci, a ovako žene nakon "usputnog" seksa.