



# GYERMEKRE VÁRVA 6. RÉSZ

Hogyan maradjak nő, társ és önmagam,  
amíg a babára várok?

Rövid, megtartó füzet gyermekre vágyó pároknak arról, hogyan lehet a babára várás időszakában megőrizni az önazonosságot, a párkapcsolat intimitását, a mindennapi élet levegőjét és a belső méltóságot.

**Czinkos Éva**

Szülésznő, szülésfelkészítő konzulens, masszőr  
2026

## Tartalomjegyzék

Kérdések, amelyek sok nőben felmerülnek .....	2
Mi történik, amikor minden a baba körül forog? .....	3
Hogyan maradhat meg a párkapcsolat intimitása? .....	4
Mit kezdj a környezet nyomásával? .....	5
Hogyan őrizd meg a saját életedet várákozás közben? .....	6
Mikor érdemes lelki segítséget kérni? .....	8
Mit vihetsz magaddal ebből az időszakból? .....	9



## Kérdések, amelyek sok nőben felmerülnek

„Már csak erről tudok gondolkodni?”

„Mi lett velem a próbálkozás előtt?”

„Hogyan maradjon a szex több, mint időzítés?”

„Mit mondjak azoknak, akik folyton kérdeznek?”

„Lehet közben örülni az életnek?”

„Hogyan ne veszítsem el magam ebben az egészben?”

A gyermekekre várás nem mindig hangos. Néha csendben szűkíti az életet. Először csak figyeled a ciklust. Aztán számolod a napokat, kerülöd a babás posztokat és minden programnál eszedbe jut:

„Mi van, ha addigra már terhes leszek?”

Aztán minden menstruáció után úgy érzed, megint visszakerültél a startvonalra. Közben a külvilág megy tovább. Mások nyaralnak. Költöznek. Születésnapot ünnepelnek. Babát jelentenek be. Terveket készítenek. Te pedig lehet, hogy egyre inkább váróteremnek érzed a saját életedet.

Ez nagyon fárasztó.

Mert a várakozás nemcsak idő. Lelki tér is. Ha túl nagyra nő, mindent elfoglalhat.

Ez a füzet arról szól, hogyan lehet ebben az időszakban megőrizni valamit önmagadból. Hogyan maradhatsz nő, társ, ember, barát, dolgozó, alkotó, pihenő, érző lény, több vagy, mint valaki, aki hónapról hónapra próbálkozik.

A cél nem az, hogy ne fájjon, hanem az, hogy a fájdalom mellett is maradjon hely az életednek.

### **Fontos tudnivaló!**

Ez az írás általános tájékoztatás és lelki kapaszkodó, nem helyettesíti az orvosi, pszichológiai vagy meddőségi szakellátást. Ha tartós szorongás, alvászavar, reménytelenség, párkapcsolati feszültség, depresszív hangulat vagy erős beszűkülés jelentkezik, érdemes szakember segítségét kérni. Ha 35 év alatt egy év, 35 év felett 6 hónap próbálkozás után sem jön létre terhesség, vagy ismert termékenységet érintő tényező áll fenn, érdemes orvossal egyeztetni.

## Mi történik, amikor minden a baba körül forog?



A babára várás eleinte remény. Később könnyen rendszer lesz. Ciklusnap. Ovulációs teszt. Időzített együttlét. Tünetfigyelés. Korai teszt. Menstruáció. Új ciklus.

A folyamat ismétlődik, és lassan úgy tűnhet, mintha az egész élet ehhez igazodna. Nem veszel bérletet egy tanfolyamra, mert „mi van, ha sikerül”.

Nem tervezel utazást, mert „hátha akkor már várandós leszek”.

Nem vállalsz új dolgot, mert „előbb derüljön ki”.

Nem engeded el magad, mert „fontos hónap van”.

Egy idő után az élet feltételes módba kerül.

Majd ha sikerül. Majd ha túl vagyunk a vizsgálaton. Majd ha megjön. Majd ha nem jön meg.

Majd ha biztos lesz. A várakozás ilyenkor már nemcsak jelen van, hanem irányít.

Segíthet, ha időnként megkérdezed magadtól: Mit halasztok már túl régóta?

Mi az, amit akkor is megtehetek, ha még nincs baba? Melyik tervemnek adhatok most is helyet?

Mi adna ma életérzést a remény mellett? Nem kell mindent ugyanúgy folytatni, mintha nem lenne benned vágy és fájdalom. De az életet sem kell teljesen felfüggeszteni.

A várakozás lehet része az életednek.

Nem kell, hogy az egészséget elfoglalja.

### **Fontos gondolat!**

A babára várás fontos része lehet az életednek, de nem kell minden döntést, örömet és tervet maga alá gyűrnie.

## Hogyan maradhat meg a párkapcsolat intimitása?



A babára várás a szexet könnyen feladattá változtatja.

„Ma van a jó nap.”

„Holnap már késő.”

„Muszáj lenne.”

„Ne most legyél fáradt.”

Ezek a mondatok sokszor nem hangzanak el így. De ott lehetnek a szobában.

Az intimitás ilyenkor könnyen elveszíti a játékosságát, gyengédségét, szabadságát. A test nem érintésre vár, hanem teljesítésre. A pár nem egymáshoz közeledik, hanem egy célhoz. Ez mindkét félnek nehéz lehet.

A nő érezheti úgy, hogy minden rajta múlik.

A férfi érezheti úgy, hogy teljesítenie kell.

Mindketten érezhetik azt, hogy a vágy helyét átvette a naptár. Segíthet, ha különválasztotok két dolgot: a termékeny napok körüli tudatosságot, és azokat az alkalmakat, amelyek nem a fogantatásról szólnak. Legyen érintés cél nélkül. Ölelés. Masszázs. Csók. Közös zuhany. Összebújás. Kézfogás. Egy este, amikor nem számoltok napokat.

A párkapcsolat több, mint a fogantatás eszköze. Kapcsolódás, menedék, közös tér.

Ha a szex hónapok óta kizárólag időzített feladattá vált, érdemes erről beszélni.

Nem szemrehányással, hanem őszintén:

„Hiányzik, hogy ne csak a baba miatt érijünk egymáshoz.”

„Nekem ez már nyomássá vált.”

„Szeretném visszahozni azt, hogy mi is fontosak vagyunk.”

### **Fontos gondolat!**

Az intimitás nem pusztán a fogantatás eszköze. A kapcsolatnak akkor is szüksége van érintésre, gyengédségre és szabadságra, amikor nagyon vágytok a babára.

## Mit kezdj a környezet nyomásával?

A gyermekre várás egyik legnehezebb része, hogy mások gyakran beleszólnak.

Néha kérdeznek. Néha tanácsot adnak. Néha viccelődnek. Néha sürgetnek.

Néha saját történetekkel árasztanak el.

„Nálunk elsőre sikerült.”

„Ne várjatok sokáig.”

„Csak lazítsatok.”

„Menjete nyaralni.”

„A szomszéd lányának is akkor jött össze, amikor elengedte.”

Ezek a mondatok sokszor jó szándékból születnek, mégis terhet rakhatnak rád.

Mert a testeddel, kapcsolatoddal, reményeddel és félelmeddel kapcsolatban kérdeznek valamit, ami nagyon intim.

Jogod van eldönteni, kinek mennyit mondasz. Nem kell mindenkinek beavatást adni.

Nem kell minden tanácsot meghallgatni. Nem kell bizonyítani, hogy „dolgoztok rajta”.

Nem kell mosolyogva viselni, ha valami fáj.

Használhatsz rövid, nyugodt mondatokat:

„Ez most személyes téma.”

„Ha lesz hírünk, elmondjuk.”

„Köszönöm, most nem szeretnék erről beszélni.”

„Tudom, hogy jót akarsz, de ez nekünk érzékeny.”

„Kérlek, ne kérdezz rá rendszeresen.”

A határhúzás nem fal, inkább ajtó.

Te döntöd el, kit engedsz be, mikor és meddig.

### **Fontos gondolat!**

A gyermekvállalás nem nyilvános ügy. Jogod van megvédeni a saját határaidat akkor is, ha mások kíváncsisága jó szándékból indul.

## Hogyan őrizd meg a saját életedet várákozás közben?



A babára várás könnyen beszűkíti az időérzékét.

Két hét a peteérésig. Két hét a tesztig. Néhány nap a menstruációig.

Új hónap.

Új remény.

Új számolás.

A hónapok így ciklusokra esnek szét.

Közben el lehet felejtetni, hogy az élet több, mint próbálkozási ablakok sora.

Érdemes tudatosan visszahozni olyan dolgokat, amelyek nem a babáról szólnak.

Tanfolyam, séta, egy könyv, baráti találkozás, egy alkotó este. Egy masszázs, kis utazás.

Egy új szokás. Egy nap, amikor nem beszéltek a ciklusról.

Ezek nem menekülések. Életjelek. Azt üzenik: itt vagyok most is.

A babára vágyás nem törli el a jelenlegi életed értékét.

Lehet nagyon szeretni egy még meg nem érkezett gyermeket, és közben gondoskodni arról a nőről is, aki most itt van.

Rólad.

Ez néha büntudatot ébreszt. Mintha a kikapcsolódás azt jelentené, hogy kevésbé vágysz a babára.

Pedig a pihenés, öröm és figyelem nem árulás.

Erőforrás.

**Fontos gondolat!**

A babára várás közben is jogod van élni, pihenni, nevetni, tervezni és kapcsolódni. A jelenlegi életed nem előszoba, hanem valódi élet.

## Mikor érdemes lelki segítséget kérni?



Sokan csak akkor gondolnak lelki segítségre, amikor már nagyon nagy a baj. Pedig támogatást kérni korábban is lehet. A gyermekre várás időszaka megterhelheti az idegrendszert, a kapcsolatot, az önbizalmat és a testhez való viszonyt. Érdemes segítséget kérni, ha:

- rosszul alszol, gyakran sírsz vagy feszült vagy,
- kerülöd az embereket,
- minden babahír kibillent,
- tartósan reménytelennek érzed a helyzetet,
- a pároddal egyre nehezebb beszélni,
- a szex teljesen nyomássá vált,
- a testedet hibáztatod,
- úgy érzed, egyedül maradtál.

A segítség nem feltétlenül hosszú terápia.

Lehet néhány konzultáció, párterápiás beszélgetés, meddőségi tanácsadás, támogató csoport.

Lehet egy olyan szakember, aki érti a gyermekre várás lelki terhét.

A lelki támogatás nem azt jelenti, hogy „fejben van a probléma”. Azt jelenti, hogy egy nehéz élethelyzetben nem kell teljesen egyedül tartanod magad. Ha orvosi kivizsgálás is zajlik, a lelki segítség mellette különösen fontos lehet. A leletek, várakozások, döntések és kezelési lehetőségek érzelmileg sokat kérhetnek.

### **Fontos gondolat!**

Lelki segítséget kérni nem gyengeség. A gyermekre várás időszaka valódi terhet jelenthet, és ehhez valódi támogatás járhat.

## Mit vihetsz magaddal ebből az időszakból?

A gyermekekre várás nem szépíthető túl.

Lehet benne remény, csalódás, düh, irigység, félelem, de mély szeretet is.

Ez mind emberi.

Talán ez az időszak megtanít jobban figyelni a testedre, megtanít határt húzni, segítséget kérni.

Talán megmutatja, hogyan működtök párként nyomás alatt. Talán közelebb visz saját magadhoz.

Talán egyszerűen csak túl kell jutni rajta. Nem kell minden fájdalomból tanulságot gyártani.

Néha elég annyi: nehéz volt, és mentem tovább.

A sorozat hat füzete azért készült, hogy legyen néhány kapaszkodód ezen az úton. Hogy értsd, miért nem mindig jön azonnal a baba, mikor érdemes kivizsgálást kérni, mit jelezhet a ciklusod, hogyan bírd a havi remény-csalódás hullámzást, mit tehetsz a testedért, és hogyan maradhatsz önmagad közben.

A Shayana szemléletében a gyermekekre váró nő nem félkész anya, nem sikertelen próbálkozó, és nem javítandó test. Nő. Társ. Érző ember.

Valaki, aki vágyik, kérdez, figyel, elfárad, újra remél, és közben megérdemli a gyengédséget.

Ha szeretnél ebben az időszakban érthető információkat, finom testi-lelki támogatást és ítélkezés nélküli figyelmet kapni, szeretettel várlak a Shayana világában.

### **Shayana – Test és Lélek Harmónia**

Szülésfelkészítés | Kismama masszázs | Női testi-lelki támogatás

[shayana.hu](http://shayana.hu)

---

#### ***Felhasznált szakmai háttér***

*A gyermekekre várás lelki terhei, termékenységi bizonytalanság, párkapcsolati kommunikáció, intimitás megőrzése, határhúzás, stresszkezelés, lelki támogatás lehetőségei, meddőségi kivizsgálás javasolt időpontjai, várandósság előtti egészségfelkészülés, valamint a gyermekvállalás előtti időszak perinatális és pszichológiai vonatkozásai.*